

Bibliyotèk Gratis – Gid #017

Gid Swen Tèt

DonDada The Resetter™

Yon Gid Transfòmasyon Rapid • Bibliyotèk Gratis

Byenveni

Pran swen tèt ou pa vle di neglije responsablite ou. Sa vle di pran swen kò ou, lespri ou, emosyon ou, ak enèji ou pou ou kapab viv pi byen chak jou.

Pawòl DonDada

"Pran swen tèt ou se youn nan pi bon investisman ou ka fè pou avni ou." — DonDada
The Resetter™

Kad Swen Tèt la

1. Tcheke Tèt Ou - Mande tèt ou kijan ou santi ou.
2. Satisfè Bezwen Ou - Pran repo, manje byen, epi bouje kò ou.
3. Mete Limit - Pwoteje tan ak enèji ou.
4. Renouvle Enèji - Fè aktivite ki ede ou reprann fòs.
5. Kontinye - Fè swen tèt ou tounen yon abitud.

Egzanp

Pran 15 minit chak jou pou mache, li, medite, oswa fè yon aktivite ki fè ou santi ou byen.

Fèy Travay Ou

- ☐ Ki pati nan lavi mwen ki bezwen plis swen?
- ☐ Ki aktivite ki rechaje mwen?
- ☐ Ki limit mwen bezwen mete?
- ☐ Ki aksyon mwen pral fè jodi a pou pran swen tèt mwen?

Defi Swen Tèt 3 Jou

Pandan twa jou, fè omwen yon aksyon pou pran swen tèt ou epi ekri kijan sa fè ou santi ou.

Pwen Kle yo

- Swen tèt se yon priyorite.
- Ti abitud fè gwo diferans.
- Limit pwoteje enèji ou.
- Regularite bati byennèt.

Kontinye Vwayaj Ou

Bibliyotèk Gratis • Bibliyotèk Endividyèl (\$11/chak) • Bibliyotèk Kreyòl (\$25) • Bibliyotèk Tout-an-Yon (\$55) • VIP (\$250) • Resetter's Inner Circle (\$500).

Enfòmasyon sou Gid la

Seri: Starter Guides • Gid #017 • Tan Lekti: 10 minit • Nivo: Debitan