

Bibliyotèk Gratis – Gid #008

Konstwi Bon Abitid

DonDada The Resetter™

Yon Gid Transfòmasyon Rapid • Bibliyotèk Gratis

Byenveni

Pi fò gwo chanjman nan lavi pa fèt yon sèl kou. Yo bati atravè ti abitud ou pratike chak jou. Gid sa a ap ede ou konstwi abitud ki dire epi ki sipòte objektif ou.

Pawòl DonDada

"Lavni ou depann plis de abitud ou chak jou pase de motivasyon ou pafwa." — DonDada
The Resetter™

Kad Bon Abitid la

1. Chwazi Youn – Konsantre sou yon sèl abitid alafwa.
2. Kòmanse Piti – Fè l fasil pou w repete.
3. Mete l nan Ritin Ou – Konekte nouvo abitid la ak yon abitid ou deja genyen.
4. Swiv Pwogrè Ou – Tcheke chak jou ou reyisi.
5. Amelyore – Ajiste abitid la pandan w ap grandi.

Egzanp

Olye ou deside fè yon èdtan egzèsis chak jou, kòmanse ak 10 minit mache. Ti etap yo pi fasil pou kenbe epi yo bati disiplin.

Fèy Travay Ou

- ☐ Ki abitid mwen vle konstwi?
- ☐ Kisa ki konn anpeche mwen rete regilye?
- ☐ Ki pi piti vèsyon abitid sa a mwen ka kòmanse jodi a?
- ☐ Kijan mwen pral swiv pwogrè mwen?

Defi Bon Abitid 7 Jou

Chwazi yon abitid epi pratike li pandan sèt jou. Chak jou, make pwogrè ou epi ekri yon ti nòt sou sa ou remake.

Pwen Kle yo

- Ti abitud kreye gwo rezilta.
- Regularite pi enpòtan pase pèfeksyon.
- Fè abitud yo senp pou repete.
- Swiv pwogrè ou pou rete motive.

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 #008 • Tan Lekti: 10 minit • Nivo: Debitan