

Bibliyotèk Gratis – Gid #006

Ritin Reset Maten

DonDada The Resetter™

Yon Gid Transfòmasyon Rapid • Bibliyotèk Gratis

Byenveni

Fason ou kòmanse maten ou ka enfliyanse tout rès jounen an. Yon ti ritin senp ede w antre nan jounen an ak plis konsantrasyon, enèji, ak direksyon.

Pawòl DonDada

"Lè ou genyen premye èdtan jounen an, ou bay tèt ou plis chans pou genyen rès jounen an." — DonDada The Resetter™

Kad Reset Maten an

1. Leve ak Entansyon – Pa pran telefòn ou touswit.
2. Santre Tèt Ou – Respire pwofondman epi pran yon ti moman an silans.
3. Chwazi Direksyon – Revize twa pi gwo priyorite ou yo.
4. Mete Kò a an Mouvman – Fè kèk detant oswa mache kèk minit.
5. Kòmanse – Atake travay ki pi enpòtan an an premye.

Egzanp

Olye ou pase premye 30 minit sou rezo sosyal yo, sèvi ak tan sa a pou planifye jounen ou epi fini premye travay enpòtan ou.

Fèy Travay Ou

- ☐ Ki abitud mwen vle ajoute nan maten mwen?
- ☐ Kisa ki pi souvan distrè mwen?
- ☐ Ki twa priyorite mwen jodi a?
- ☐ Ki premye aksyon mwen pral fè?

Defi Reset Maten 3 Jou

Pandan twa maten, swiv ritin ou anvan ou gade notifikasyon yo. Ekri diferans ou remake nan konsantrasyon ak enèji ou.

Pwen Kle yo

- Ti abitud maten yo kreye gwo rezilta.
- Direksyon pi enpòtan pase prese.
- Pwoteje premye èdtan jounen an.
- Regilarite bati disiplin.

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