

Bibliyotèk Gratis – Gid #016

Mizik pou Konsantrasyon ak Detant

DonDada The Resetter™

Yon Gid Transfòmasyon Rapid • Bibliyotèk Gratis

Byenveni

Mizik ka enfliyanse atitid, konsantrasyon, kreyativite, ak detant. Lè ou chwazi mizik avèk entansyon, ou kreye yon anviwònman ki sipòte objektif ou.

Pawòl DonDada

"Son ou chwazi tandè yo kapab chanje fason ou santi w ak fason ou travay." —
DonDada The Resetter™

Kad Koute avèk Entansyon

1. Chwazi Objektif – Deside si ou vle konsantre, detann, oswa reflechi.
2. Chwazi Mizik – Chwazi son ki mache ak objektif la.
3. Retire Distraksyon – Kreye yon espas ki ankouraje konsantrasyon.
4. Obsève – Remake kijan mizik la afekte ou.
5. Fè l yon Abitid – Sèvi ak menm kalite mizik pou menm aktivite yo.

Egzanp

Kreye yon lis mizik pou travay ak yon lòt pou detann ou nan aswè. Apre kèk tan, lespri ou ap asosye chak lis ak aktivite sa a.

Fèy Travay Ou

- ☐ Ki mizik ki ede mwen konsantre?
- ☐ Ki mizik ki ede mwen detann?
- ☐ Kilè mizik pi itil pou mwen?
- ☐ Ki lis mizik mwen pral kreye?

Defi Mizik 3 Jou

Pandan twa jou, itilize mizik avèk entansyon pou yon aktivite chak jou epi note diferans ou remake.

Pwen Kle yo

- Mizik enfliyanse atitid ou.
- Koute avèk entansyon bay pi bon rezilta.
- Diferan objektif mande diferan son.
- Regilarite kreye bon abitud.

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