

KÒD KAT

GID FONDASYON

Enèji • Ritm • Aliyman • Konsyans De Tèt Ou

“Lavi pa mache dwat... li mache an sik.”

Gid sa a fèt pou ede ou konprann kijan enèji deplase nan lavi ou atravè eleman yo, direksyon yo, sezon yo, kò a, emosyon yo, faz lalin yo, manje, twal, konsyans, ak ritm lavi chak jou.

Objektif sistèm sa a se pa pèfeksyon. Objektif la se konsyans, balans, ak aliyman.

Konsyans avan mistik.

ENTWODIKSYON

Gid sa a fèt kòm yon fondasyon pou ede ou konprann tèt ou sou nivo enèjetik, emosyonèl, fizik, ak esprityèl.

Travay la pa pou vin pafè. Travay la se pou vin pi konsyan, pi balanse, epi pi aliyen ak ritm lavi a.

Lè ou konprann kijan enèji deplase, ou sispann goumen ak tèt ou. Ou kòmanse obsève, ajiste, epi chwazi avèk plis konsyans.

Konsyans avan mistik.

SEKSYON 1 — SISTÈM KÒD KAT LA

MODÈL SAKRE KAT LA

Sistèm Kòd Kat la baze sou obsèvasyon ke menm modèl enèjetik yo repete tèt yo atravè lavi.

Nou wè modèl kat la atravè:

- 4 eleman yo
- 4 direksyon yo
- 4 sezon yo
- 4 etap lavi yo
- 4 fonksyon enèjetik eksperyans imen an
- 4 gwo faz lalin yo nou itilize kòm fondasyon nan gid sa a

Nan sant sistèm nan genyen Lespri.

Lespri pa separe ak eleman yo. Lespri deplase atravè tout eleman yo.

Lespri se sant la. Kat eleman yo se fason enèji manifeste tèt li nan lavi.

Direksyon	Eleman	Etap Lavi	Sezon	Enèji Prensipal
Lès	Dife	Timoun	Prentan	Kòmansman
Sid	Lè	Adolesans	Ete	Mouvman
Lwès	Dlo	Jèn Adilt	Otòn	Emosyon
Nò	Latè	Granmoun Aje	Ivè	Anrasinman

LÈS — DIFE

Dife reprezante kòmansman, kouraj, aksyon, idantite, motivasyon, pasyon, ak volonte.

Dife se premye etensèl lavi a. Se enèji ki di: “Mwen la. Mwen pare pou kòmanse.”

Lè li an balans:

- motivasyon ogmante
- konfyans grandi
- enspirasyon koule
- aksyon vin pi klè

Lè li deregle:

- enpasyans parèt
- kòlè monte fasil
- enpilsyon pran kontwòl
- fatig ekstrèm ka rive

Dife anseye nou kijan pou kòmanse.

SID — LÈ

Lè reprezante kominikasyon, aprantisaj, mouvman, lide, kiryoze, relasyon sosyal, ak stimilasyon mantal.

Lè ede enèji deplase. Li bay pawòl ak lide nou yo epi li konekte panse ak aksyon.

Lè li an balans:

- kominikasyon amelyore
- kreyativite koule
- lespri vin pi klè
- lide òganize pi fasil

Lè li deregle:

- enkyetid ogmante
- reflechi twòp parèt
- distraksyon vin pi fò
- fatig mantal devlope

Lè anseye nou kijan pou panse, kominike, epi deplase enèji.

LWÈS — DLO

Dlo reprezante emosyon, entwisyon, gerizon, relasyon, refleksyon, ak pwofondè emosyonèl.

Dlo se pati nan nou ki santi, konekte, sonje, epi trete lavi emosyonèlman.

Lè li an balans:

- emosyon koule natirèlman
- entwisyon vin pi fò
- relasyon amelyore
- konsyans emosyonèl ogmante

Lè li deregle:

- emosyon anvayi ou
- atachman ogmante
- imè pa stab
- evitasyon emosyonèl parèt

Dlo anseye nou kijan pou santi.

NÒ — LATÈ

Latè reprezante anrasinman, nouriti, disiplin, estrikti, estabilite, woutin, ak swen fizik.

Latè soutni tout lòt eleman yo. San Latè, kò a pa ka kenbe enèji Dife, Lè, oswa Dlo.

Lè li an balans:

- ou santi ou anrasinen
- kò a santi li soutni
- woutin vin pi fasil
- estabilite ogmante

Lè li deregle:

- fatig parèt
- enstabilite ogmante
- mank disiplin devlope
- stagnasyon grandi

Latè pa sèlman sou repo. Latè sou soutyen.

SEKSYON 2 — ENTEGRASYON CHAK JOU

Objektif sistèm Kòd Kat la pa sèlman etidye enèji. Li se viv an aliyman avèk li. Chak pati nan jounen an ka ede ou konekte ak youn nan kat eleman yo.

MATEN — DIFE

Se pi bon moman pou limen jounen an avèk entansyon.

Pi bon pou:

- mete entansyon
- deplase kò a
- respire pwofondman
- lapriye oswa medite
- aktive motivasyon
- kòmanse jounen an avèk konsyans

Kesyon pou poze tèt ou:

- Kisa mwen vle limen jodi a?
- Ki enèji mwen vle pote jodi a?
- Ki aksyon ki pi enpòtan jodi a?

Dife maten ede ou kòmanse avèk objektif.

LAJOUNEN — LÈ

Se moman kote enèji deplase deyò atravè kominikasyon, travay, aprantisaj, ak entèraksyon.

Pi bon pou:

- kominikasyon
- travay
- aprantisaj
- planifikasyon
- fè relasyon
- rezoud pwoblèm
- kreyativite

Kesyon pou poze tèt ou:

- Ki sa ki bezwen konsantrasyon mwen jodi a?

- Ki konvèsasyon ki bezwen klate?
- Ki kote mwen bezwen òganize panse mwen?

Lè deplase enèji atravè lespri a.

ASWÈ — DLO

Se moman kote emosyon jounen an kòmanse revele tèt yo.

Pi bon pou:

- refleksyon
- ekri nan jounal pèsònèl
- konsyans relasyon
- travay lonbraj
- pwosesis emosyonèl

Kesyon pou poze tèt ou:

- Kijan mwen te santi mwen vrèman jodi a?
- Ki emosyon ki monte jodi a?
- Kisa mwen te evite santi?
- Kisa mwen bezwen lage?

Dlo anseye onètete emosyonèl.

LANNWIT — LATÈ

Se moman kote kò a bezwen restorasyon, nouriti, ak anrasinman.

Pi bon pou:

- anrasinman
- bwè dlo
- nouriti
- dòmi
- restorasyon
- soutni kò a
- kalme sistèm nève a

Kesyon pou poze tèt ou:

- Èske mwen nouri kò mwen jodi a?

- Èske mwen repoze byen?
- Èske mwen soutni sante fizik mwen?
- Kisa kò mwen bezwen avan mwen dòmi?

Latè pa sèlman sou repo. Li sou soutyen.

SEKSYON 3 — FAZ LALIN YO AK MOMAN RITYÈL

Lalin nan reprezante ritm emosyonèl ak sik enèjetik yo. Gid sa a konsantre sou 4 gwo faz lalin yo kòm baz aprantisaj. Gen plis faz toujou, men sa yo se fondasyon an.

NOUVÈL LALIN

Enèji:

- kòmansman
- silans
- entansyon
- plante grenn
- rekòmansman enteryè

Pi bon pou:

- mete objektif
- planifye
- rekòmansman espartyèl
- ekri entansyon
- reconnect ak tèt ou
- lapriyè an silans

Pi bon lè:

- lannwit
- byen bonè maten

Nouvèl Lalin se moman pou plante.

LALIN K AP GRANDI

Enèji:

- kwasans

- atraksyon
- ekspansyon
- elan
- konstriksyon

Pi bon pou:

- travay lajan
- travay lanmou
- kwasans biznis
- bati konfyans
- opòtinite
- pran aksyon sou objektif yo

Pi bon lè:

- maten
- aprèmidi

Lalin k ap grandi anseye kwasans.

PLENN LALIN

Enèji:

- limyè
- anplifikasyon
- verite
- emosyon fò
- revelasyon

Nan sistèm sa a, Plenn Lalin pa itilize pou fòse manifestasyon. Plenn Lalin anplifye enèji. Si emosyon yo pa stab, deregla j la ka vin pi fò tou.

Olye de sa, yo itilize li pou:

- gratitud
- lanmou pou tèt ou
- refleksyon
- ekri nan jounal pèsònèl
- konsyans emosyonèl

- obsève modèl yo
- klate espartyèl
- wè sa ki te kache

Pi bon lè:

- lannwit

Mwen pa itilize Plenn Lalin pou fòse. Mwen itilize li pou wè klè.

LALIN K AP DESANN

Enèji:

- lage
- netwayaj
- pwoteksyon
- kite ale
- retire sa ki pa sèvi ou ankò

Pi bon pou:

- fini move sik
- retire negativite
- travay pwoteksyon
- kase move abitud
- lage atachman emosyonèl
- netwaye kò, kay, oswa enèji

Pi bon lè:

- aswè
- lannwit

Ou pa pèdi. Ou ap fè plas.

SEKSYON 4 — JOU SEMÈN YO AK TÈM ENÈJETIK YO

Chak jou pote yon enèji diferan. Sa ede ou konnen ki kalite travay ki pi byen mache selon jou a.

LENDI

Enèji:

- emosyon
- entwisyon
- zansèt
- fanmi
- refleksyon enteryè

Pi bon pou:

- gerizon emosyonèl
- koneksyon ak zansèt
- travay fanmi
- ekri nan jounal pèsonèl sou entwisyon

MADI

Enèji:

- kouraj
- aksyon
- jistis
- pwoteksyon
- konfwontasyon

Pi bon pou:

- travay pwoteksyon
- defann tèt ou
- travay jistis
- koupe laperèz
- pran gwo aksyon

MÈKREDI

Enèji:

- kominikasyon
- planifikasyon
- aprantisaj
- klate

- mesaj

Pi bon pou:

- etid
- konvèsasyon enpòtan
- plan biznis
- ekri
- klate mantal

JEDI

Enèji:

- abondans
- biznis
- kwasans
- opòtinite
- ekspansyon

Pi bon pou:

- travay biznis
- travay lajan
- kwasans karyè
- planifikasyon ekspansyon

VANDREDI

Enèji:

- lanmou
- bote
- relasyon
- amoni
- valè tèt ou

Pi bon pou:

- travay lanmou
- gerizon relasyon

- lanmou pou tèt ou
- rityèl bote
- dousè emosyonèl

SAMDI

Enèji:

- anrasinman
- pwoteksyon
- disiplin
- netwayaj
- limit

Pi bon pou:

- travay pwoteksyon
- netwayaj
- anrasinman
- retire blokaj
- mete limit

DIMANCH

Enèji:

- konfyans
- idantite
- lidèchip
- aliyman espartyèl
- objektif lavi

Pi bon pou:

- reconnect ak objektif lavi
- bati konfyans
- reconnect ak tèt ou
- gratitud espartyèl

SEKSYON 5 — KAT RAPID POU BON MOMAN RITYÈL

Sèvi ak seksyon sa a kòm yon referans senp pou konnen ki faz lalin, ki jou, ak ki moman ki pi byen mache pou kèk domèn lavi.

LANMOU / RELASYON

Pi bon moman:

- Vandredi
- Lalin k ap grandi
- aprèmidi oswa lannwit

Pou lage move modèl lanmou: Lalin k ap desann + lannwit.

LAJAN / BIZNIS

Pi bon moman:

- Jedi
- Lalin k ap grandi
- aprèmidi

Pou planifye: Nouvèl Lalin + byen bonè maten oswa lannwit.

JISTIS

Pi bon moman:

- Madi
- Lalin k ap desann lè w ap retire enjistis

Plenn Lalin itilize sèlman pou refleksyon, verite, ak limyè — pa pou fòse travay.

ZANSÈT

Pi bon moman:

- Lendi
- lannwit
- espas trankil

Plenn Lalin ka itilize pou refleksyon ak gratitud avèk zansèt yo, pa pou fè demann fòse.

PWOTEKSYON

Pi bon moman:

- Samdi

- Lalin k ap desann
- lannwit

NETWAYAJ / LAGE

Pi bon moman:

- Lalin k ap desann
- Samdi
- aswè oswa lannwit

SEKSYON 6 — GID STIL SELON SIY K AP LEVE A

Siy k ap leve a enfliyanse prezans ou, aparans ou, fason moun wè ou, langaj kò ou, ak premye enpresyon ou bay. Abiye an aliyman avèk siy k ap leve ou ka ede ou santi ou plis konfyans, plis natirèl, epi plis alèz nan kò ou.

BÈLYE K AP LEVE

Stil:

- fonse
- atletik
- dirèk
- konfyans

Pi bon koulè:

- wouj
- nwa

Bon pou mete:

- rad ki byen koupe
- pyès ki fè deklarasyon
- stil ki senp men fò

Ou pa bezwen twòp konplike. Ou bezwen prezans.

TORO K AP LEVE

Stil:

- sensyèl
- anrasinen
- liksye
- konfòtab

Pi bon koulè:

- vèt
- bèj
- koulè tè

Bon pou mete:

- bon kalite twal
- bijou
- twal ki dous

Stil ou dwe santi nourisan.

JIMO K AP LEVE

Stil:

- jwè
- ekspresif
- varyab

Bon pou mete:

- stil an kouch
- akseswa
- diferan stil

Stil ou dwe kominike.

KANSÈ K AP LEVE

Stil:

- dous
- konfòtan
- emosyonèlman an sekirite

Bon pou mete:

- twal ki koule
- twal dous
- koulè kalm

Stil ou dwe santi emosyonèlman an sekirite.

LYON K AP LEVE

Stil:

- briyan
- dramatik

- fasil remake
- konfyans

Bon pou mete:

- koulè lò
- koulè klere
- pyès ki atire je
- stil ki fè deklarasyon

Ou fèt pou briye.

VYÈJ K AP LEVE

Stil:

- minimalis
- pwòp
- poli
- òganize

Bon pou mete:

- koulè net
- liy pwòp
- senplisite estriktire

Senplisite se fòs ou.

BALANS K AP LEVE

Stil:

- elegan
- amonye
- balanse
- rafine

Bon pou mete:

- rad ki kowòdone
- koulè dous
- stil rafine

- bèl konbinezon

Aparans ou pote amoni.

ESKÒPYON K AP LEVE

Stil:

- misterye
- mayetik
- entans

Bon pou mete:

- koulè fonce
- rad ki byen koupe
- fòm ki solid
- stil pwisan

Enèji ou pale avan ou menm.

SAJITÈ K AP LEVE

Stil:

- avanturyé
- rilaks
- lib

Bon pou mete:

- rad konfòtab
- stil ki fasil pou deplase ladan
- desen fonce
- stil vwayaj

Kò ou bezwen libète.

KAPRIKÒN K AP LEVE

Stil:

- pwofesyonèl
- klasik

- estriktire
- ki pa janm demode

Bon pou mete:

- rad byen koupe
- nwa ak gri
- stil poli

Ou pote respè avan menm ou pale.

VÈSÒ K AP LEVE

Stil:

- inik
- diferan
- kreyatif
- avanse

Bon pou mete:

- stil eksperimantal
- konbinezon diferan
- stil orijinal

Ou pa fèt pou melanje ak foul la.

PWASON K AP LEVE

Stil:

- rèvè
- atistik
- dous
- fluid

Bon pou mete:

- twal dous
- rad ki koule
- koulè kalman
- detay atistik

Menm jan ak dlo, stil ou dwe koule.

SEKSYON 7 — TWAL AK ENÈJI

Twal nou mete yo kapab enfliyanse konfò, tanperati kò a, emosyon, fason kò a respire, ak konsyans enèjetik. Seksyon sa a se obsèvasyon enèjetik, pa syans absoli. Sa ki pi enpòtan an se obsève kijan kò ou reyaji.

TWAL NATIRÈL

KOTON

- respirab
- anrasinen
- konfòtab
- bon pou itilize chak jou

Li ede anpil moun santi balans, senplisite, ak fasilite nan kò yo.

LEN

- lejè
- fre
- kalman
- respirab

Li ede ak klate, limyè enèjetik, ak fasilite nan chalè.

LENN

- cho
- anrasinen
- pwoteksyon
- soutyen

Li bon anpil nan sezon frèt oswa lè kò a bezwen plis estabilite.

SWA

- dous
- elegan
- sensyèl
- fluid

Gen moun ki santi swa emosyonèlman kalman oswa espiyèlman dous. Men pa tout moun ki santi yo byen ladan li. Toujou koute kò ou.

TWAL SENTETIK

POLYESTÈ

- ka kenbe chalè
- ka fè kèk moun santi yo twò chaje enèjetikman
- ka fè kò a santi li restrenn

Gen moun ki pa santi okenn pwoblèm ladan li. Gen lòt ki santi iritasyon oswa loudeur.

NILON

- mwens respirab
- ka kreye malèz lè mete lontan
- ka fè kò a santi li sere

KIJAN POU TESTE YON TWAL

- Èske kò mwen alèz ladan li?
- Èske kò mwen respire ladan li?
- Èske mwen santi mwen anrasinen oswa irite?
- Èske mwen santi mwen plis an aliyman oswa plis restrenn?

Pi gwo frekans lan se aliyman ant kò a ak sa li mete.

SEKSYON 8 — MANJE AK BALANS ELEMAN YO

Manje pa sèlman nouriti kò a. Li enfluyans tou emosyon, klate mantal, anrasinman, ak balans enèjetik. Seksyon sa a se yon gid enèjetik, pa yon plan medikal.

MOUN DIFE

Moun ki gen anpil enèji Dife souvan deja pote anpil chalè, entansite, ijans, ak gwo enèji.

Yo bezwen:

- idratasyon
- manje ki refwadi kò a
- anrasinman
- nouriti kalman

Bon manje:

- konkonm
- melon dlo
- fèy vèt
- mant
- dlo kokoye
- manje lejè

Twòp sa yo ka deregle yo:

- epis fò
- kafeyin
- twòp stimulasyon

Dife bezwen nouriti san li pa boule tèt li.

MOUN LÈ

Moun ki gen anpil enèji Lè itilize anpil enèji mantal. Yo souvan viv anpil nan lespri, panse, ak sistèm nève a.

Yo bezwen:

- manje ki anrasinen
- manje cho
- mineral
- manje sou woutin

Bon manje:

- avwàn
- soup
- nwa
- rasin legim
- te cho
- manje kwit

Twòp sa yo ka deregle yo:

- sote manje
- twòp sik

- twòp kafeyin
- manje dezòdone

Lè bezwen retounen nan kò a.

MOUN DLO

Moun ki gen anpil enèji Dlo absòbe emosyon fasil.

Yo bezwen:

- idratasyon
- nouriti pwòp
- balans emosyonèl
- manje dous pou sistèm nan

Bon manje:

- fwi
- te fèy
- lamèch
- pwason
- soup
- manje ki bay dlo nan kò a

Twòp sa yo ka deregle yo:

- manje trete twòp
- manje emosyonèlman
- twòp alkòl
- manje ki lou anpil

Dlo bezwen nouriti ki pwoteje balans emosyonèl li.

MOUN LATÈ

Moun ki gen anpil enèji Latè kapab estab, solid, disipline. Men yo ka vin lou, stagnant, oswa twò konfòtab.

Yo bezwen:

- mouvman
- fraîcheur

- manje netwayaj
- dijesyon lejè

Bon manje:

- fèy vèt
- fwi
- remèd anmè
- manje ki rich an fib
- manje fre

Twòp sa yo ka deregle yo:

- manje twòp
- manje lou toujou
- stagnasyon
- manje pou konfò emosyonèl sèlman

Latè bezwen mouvman tou.

MANJE AK FAZ LALIN YO

NOUVÈL LALIN

- manje lejè
- idratasyon
- manje avèk entansyon

LALIN K AP GRANDI

- manje nourisan
- bati fòs
- soutni enèji

PLENN LALIN

- idratasyon
- manje kalman
- evite manje emosyonèl twòp

LALIN K AP DESANN

- manje netwayaj

- remèd anmè
- manje lejè
- sipò pou lage toksin

Manje pa sèlman pou vant. Li pou enèji tou.

SEKSYON 9 — ENTEGRASYON AK TRAVAY LONBRAJ

Entegrasyon se lè ou vin konsyan de modèl enkonsyan yo epi ou chwazi chanje fason ou reyaji. Konsyans sèlman pa sifi. Entegrasyon rive lè konsyans chanje aksyon ou.

Ou pa ka chanje sa ou pa wè.

ANVAN ENTEGRASYON

- modèl yo kontwole ou otomatikman
- ou reyaji san konprann poukisa
- emosyon yo dirije aksyon yo

Moun nan viv sou automatisme, blesi ansyen, ak reyaksyon san refleksyon.

PANDAN KONSYANS

- ou kòmanse remake modèl yo
- ou kòmanse poze kesyon
- ou kòmanse wè tèt ou pi klè

Kèk kesyon:

- Poukisa mwen reyaji konsa?
- Ki emosyon ki anba sa?
- Èske se prezan an oswa yon ansyen blesi k ap pale?
- Ki pati nan mwen ki santi li menase?

APRÈ ENTEGRASYON

Après entegrasyon, ou toujou ka santi emosyon an, men emosyon an pa kontwole tout aksyon ou ankò.

- fè poz
- obsève
- konprann
- chwazi kijan pou reponn

Entegrasyon se lè konsyans antre kote automatisme te konn viv.

TRAVAY LONBRAJ

Travay lonbraj pa vle di ou move. Li vle di ou gen kouraj pou wè pati kache nan tèt ou yo san wont.

- jalouzi
- kòlè
- laperèz
- kontwòl
- manipilasyon
- fè moun plezi pou ou pa pèdi yo
- evitasyon
- fèmen emosyonèlman

Vrè espiritualite pa sèlman sou limyè ou. Li mande tou kapasite pou wè lonbraj ou avèk onètete.

Vrè espiritualite mande kouraj pou wè lonbraj ou tou.

SEKSYON 10 — ESPIRITYALITE AK MISTIK

ESPIRITYALITE

Yon moun espiritiyèl chèche koneksyon, konsyans, gerizon, kwasans, aliyman, ak konpreyansyon.

Espiritualite ka gen ladan lapriyè, meditasyon, gerizon, travay enèji, ak refleksyon. Men espiritualite pa limite sèlman ak rityèl.

Li se tou kijan ou viv, kijan ou trete moun, kijan ou konprann tèt ou, ak kijan ou deplase avèk konsyans chak jou.

Espiritualite pa sèlman rityèl. Li se yon fason viv.

MISTIK

Yon moun mistik chèche eksperyans dirèk ak mistè lavi a.

- meditasyon pwofon
- rèv
- entwisyon
- vizyon

- gwo eksperyans espiyite
- eta konsyans pwofon

Yon moun mistik pa sèlman vle kwè. Yon moun mistik vle viv eksperyans lan dirèkteman.

Espiryalite chèche koneksyon. Mistik chèche eksperyans dirèk ak mistè a.

SEKSYON 11 — IJYÈN ENÈJI

Ijyèn enèji vle di pran swen espas emosyonèl, mantal, fizik, ak enèjetik ou.

Moun kapab enfliyanse emosyon ou, vide enèji emosyonèl ou, oswa twouble lapè ou. Men konsyans ak limit ede retabli balans lan.

Ijyèn enèji gen ladan:

- limit
- anrasinman
- repo
- idratasyon
- konsyans emosyonèl
- obsève tèt ou
- netwaye espas ou
- remake kijan moun afekte ou

Kesyon pou poze tèt ou:

- Kijan mwen santi mwen avan ak aprè mwen bò kote moun sa a?
- Èske mwen santi lapè oswa mwen santi mwen vide?
- Èske mwen bay plis emosyon pase mwen kapab?
- Ki limit mwen bezwen mete?

Enèji pwoteje atravè konsyans ak balans.

SEKSYON 12 — KONSYANS SOU ZÈB AK KÒ A

Zèb yo se zouti. Yo pa solisyon majik.

Yo kapab ede kò a, emosyon yo, anrasinman, klate, oswa balans enèjetik. Men yo pa ranplase konsyans, swen medikal, oswa obsèvasyon tèt ou.

Pi gwo pati nan travay avèk zèb se aprann kijan kò ou reyaji.

KIJAN POU TESTE SI YON ZÈB BON POU ENÈJI OU

1. KÒMANSE DOUSEMAN

Pa kòmanse ak gwo kantite. Teste li piti piti epi obsève kò a.

2. OBSÈVE KÒ A

- Èske mwen santi mwen kalm?
- Èske mwen santi mwen klè?
- Èske mwen santi mwen anksyeu?
- Èske mwen santi mwen lou?
- Èske mwen santi mwen irite?
- Èske mwen santi mwen anrasinen?

3. SIVEYE REYAKSYON OU

- imè
- dòmi
- dijesyon
- emosyon
- nivo enèji

Ekri kijan ou santi ou aprè ou itilize zèb la.

4. RESPEKTE REYAKSYON OU

Yon zèb ka bon pou yon moun epi pa bon pou yon lòt. Yon zèb ka bon pou ou nan yon moman epi pa nesèsè pou ou pita.

Zèb pa sèlman pou itilize. Yo ede ou konprann kò ou.

SEKSYON 13 — KESYON REFLEKSYON

1. Ki eleman mwen bezwen balanse plis kounye a?
2. Ki modèl mwen kòmanse remake?
3. Ki sik mwen ye ladan li kounye a?
4. Kisa mwen bezwen lage?
5. Kisa mwen bezwen nourir?
6. Ki kote mwen bezwen plis konsyans?
7. Ki ritm chak jou ki ta ede mwen santi mwen plis an aliyman?

8. Kijan mwen ka soutni enèji mwen san fòse li?
9. Ki pati nan lavi mwen ki bezwen pi bon moman?
10. Ki abitud chak jou ki ta ede mwen santi mwen plis estab?

MESAJ FINAL

Lavi mache an sik.

Lalin nan chanje. Sezon yo chanje. Kò a chanje. Emosyon yo chanje. Enèji a chanje.

Travay la se pa goumen ak ritm lavi a.

Travay la se aprann kijan pou deplase avèk li.

Aliyman kòmanse avèk konsyans.