

Bibliyotèk Gratis – Gid #002

Konsyans Emosyonèl

DonDada The Resetter™

Yon Gid Transfòmasyon Rapid • Bibliyotèk Gratis

Byenveni

Emosyon yo pote enfòmasyon. Lè ou aprann remake yo olye ou inyore yo oswa reyaji san reflechi, ou pran pi bon desizyon epi ou amelyore relasyon ou.

Pawòl DonDada

"Konsyans se pon ki konekte emosyon ak transfòmasyon." — DonDada The Resetter™

Kad Konsyans Emosyonèl la

1. Kanpe – Pran yon poz anvan ou reyaji.
2. Obsève – Remake sa w ap santi.
3. Bay Non – Idantifye emosyon an.
4. Konprann – Mande tèt ou ki sa ki te deklanche li.
5. Reponn – Chwazi yon repons ki an sante.

Egzanp

Anvan ou sipoze yon moun fache poutèt yon mesaj kout, pran yon poz epi konsidere lòt eksplikasyon posib.

Fèy Travay Ou

- ☐ Ki emosyon mwen santi pi souvan?
- ☐ Ki sa ki konn deklanche li?
- ☐ Kijan mwen konn reyaji?
- ☐ Ki pi bon repons mwen vle pratike?

Defi 3 Jou

Twa fwa pa jou pandan 3 jou, ekri emosyon ou, sa ki te deklanche li, ak repons ou te chwazi.

Pwen Kle yo

- Emosyon yo se siyal.
- Bay emosyon yo non ede w konprann yo.
- Yon ti poz kreye pi bon desizyon.
- Pratike konsyans chak jou.

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