

Bibliyotèk Gratis – Gid #011

Refleksyon Espirityèl

DonDada The Resetter™

Yon Gid Transfòmasyon Rapid • Bibliyotèk Gratis

Byenveni

Refleksyon espirityèl se pran tan pou egzamine panse ou, valè ou, ak direksyon lavi ou. Lè ou fè sa regilyèman, ou vin pran desizyon ki pi klè epi ou viv ak plis entansyon.

Pawòl DonDada

"Plis lespri ou vin kalm, se plis ou tande sajès ki deja anndan ou." — DonDada The Resetter™

Kad Refleksyon Espirityèl la

1. Kanpe – Pran kèk minit an silans.
2. Obsève – Remake panse ak emosyon ou.
3. Reflechi – Mande tèt ou ki leson jounen an pote.
4. Alinye – Chwazi aksyon ki mache ak valè ou.
5. Kontinye – Mete leson an an pratik demen.

Egzanp

Aprè yon jounen difisil, pran senk minit pou ekri yon leson, yon fòs ou te montre, ak yon entansyon pou demen.

Fèy Travay Ou

- ☐ Ki valè ki pi enpòtan pou mwen?
- ☐ Kisa lavi ap anseye mwen kounye a?
- ☐ Ki aksyon ki pi ann amoni ak valè mwen?
- ☐ Ki yon leson mwen vle sonje?

Defi Refleksyon 3 Jou

Pandan twa jou, pase senk minit chak aswè pou ekri yon leson, yon viktwa, ak yon entansyon pou demen.

Pwen Kle yo

- Refleksyon kreye klate.
- Valè yo gide desizyon yo.
- Ti moman kalm yo gen anpil valè.
- Kwasans kòmanse ak onètete anvè tèt ou.

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