

Kesyon Refleksyon pou Plèn Konsyans Pandan Tout Jounen an

Maten

Ki grenn objektif mwen espere akonpli jodi a?
Kiyès mwen kapab kontakte pou jwenn sipò jodi a si nesesè?
Kijan pou mwen nourri relasyon mwen lè mwen konekte ak yon moun jodi a?

Apremidi

Lè Manje Midi

Kijan pou mwen nourri - ak bouje- kò mwen jodi a?
Kijan pou mwen nourri lespri mwen jodi a?
Kijan pou mwen nourri mantal mwen jodi a?

Si mwen ta wè, tandè oswa kreye nenpòt bote jodi a, kijan mwen kapab pataje li ak lòt yo?

Aswè

Lè Dine

Ki grenn bagay mwen te aprann jodi a?
Ki grenn siksè mwen te genyen jodi a?
Ki grenn bagay ki te siprann mwen jodi a?

Lè Dòm

Ki 3 bagay mwen rekonesan pou yo jodi a?
Ki grenn enkyetid oswa laperèz m ap kite ale aswè a anvan mwen dòmi?
Ki grenn bagay m ap tann avèk enpasyans pou demen?

Sous

Sue Badeau, sue@suebadeau.com