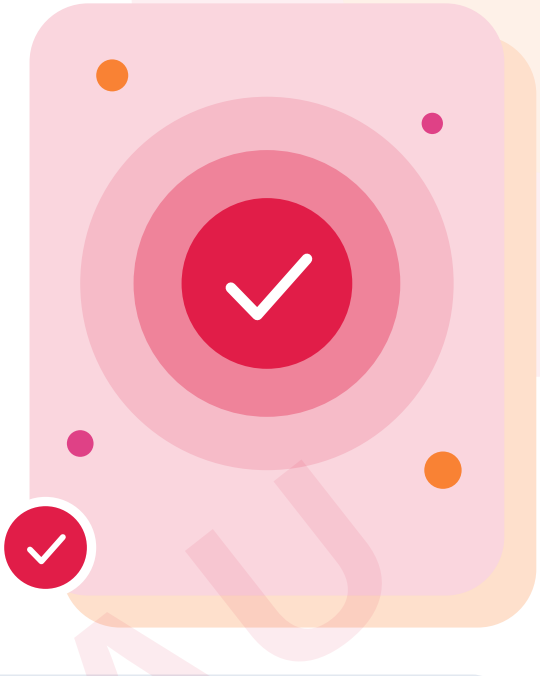
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Membuat Ruang Meditasi



Ruang meditasi khusus dapat meningkatkan fokus dan rasa rileks. Gunakan panduan ini untuk menciptakan lingkungan yang tenang bagi praktik kesadaran penuh (mindfulness) Anda.

11 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Pilih Area yang Tenang

Cari lokasi yang bebas dari kebisingan dan gangguan agar Anda bisa lebih fokus.

CONTOH *Sudut kamar tidur, balkon, atau area privat mana pun di mana Anda tidak akan terganggu.*

2 Rapikan Area Sekitar

Singkirkan barang-barang yang tidak diperlukan untuk menciptakan ruangan yang bersih dan menenangkan.

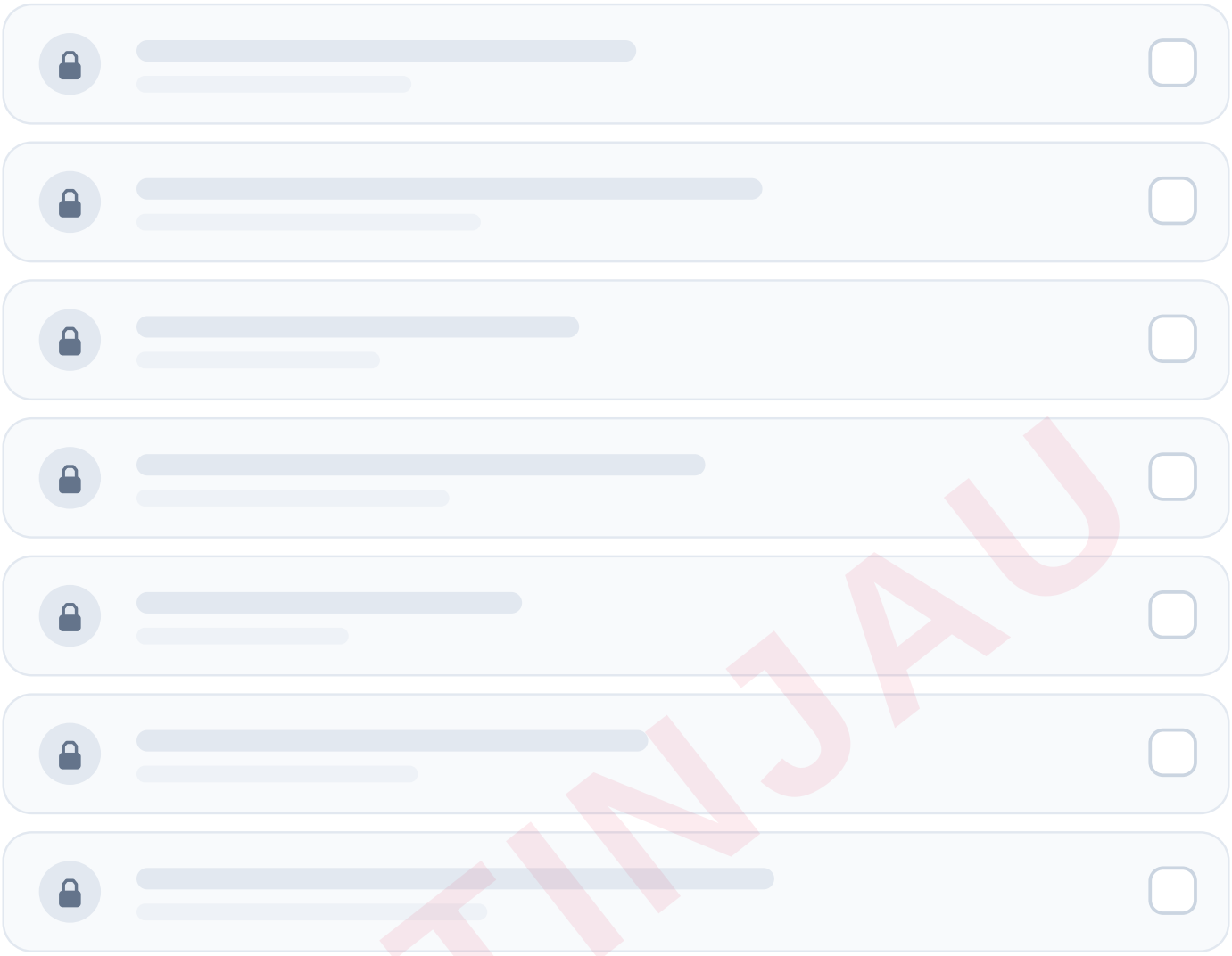
TIP *Simpan barang yang penting dan bermakna saja agar tidak mengganggu pemandangan.*

3 Sediakan Tempat Duduk yang Nyaman

Gunakan bantal, kursi, atau matras yoga untuk menjaga postur tubuh tetap rileks dan menopang dengan baik.

TIP *Pilih tempat duduk yang ergonomis untuk mengurangi rasa tidak nyaman saat bermeditasi lebih lama.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap