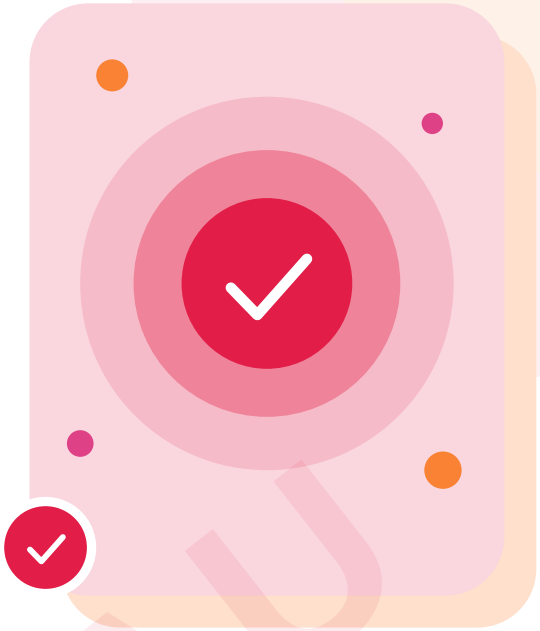
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Meditasi untuk Pemula



Meditasi dapat meningkatkan fokus, mengurangi stres, dan melatih kesadaran penuh. Gunakan panduan ini untuk memulai praktik meditasi yang sederhana dan efektif.

- 10 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Pilih Ruang yang Tenang

Cari area yang bebas dari gangguan dan membuat Anda merasa nyaman.

CONTOH *Sudut rumah yang nyaman atau tempat di luar ruangan yang tenang.*

2 Atur Pengatur Waktu

Mulailah dengan durasi 2–5 menit dan tingkatkan secara bertahap seiring Anda merasa makin terbiasa.

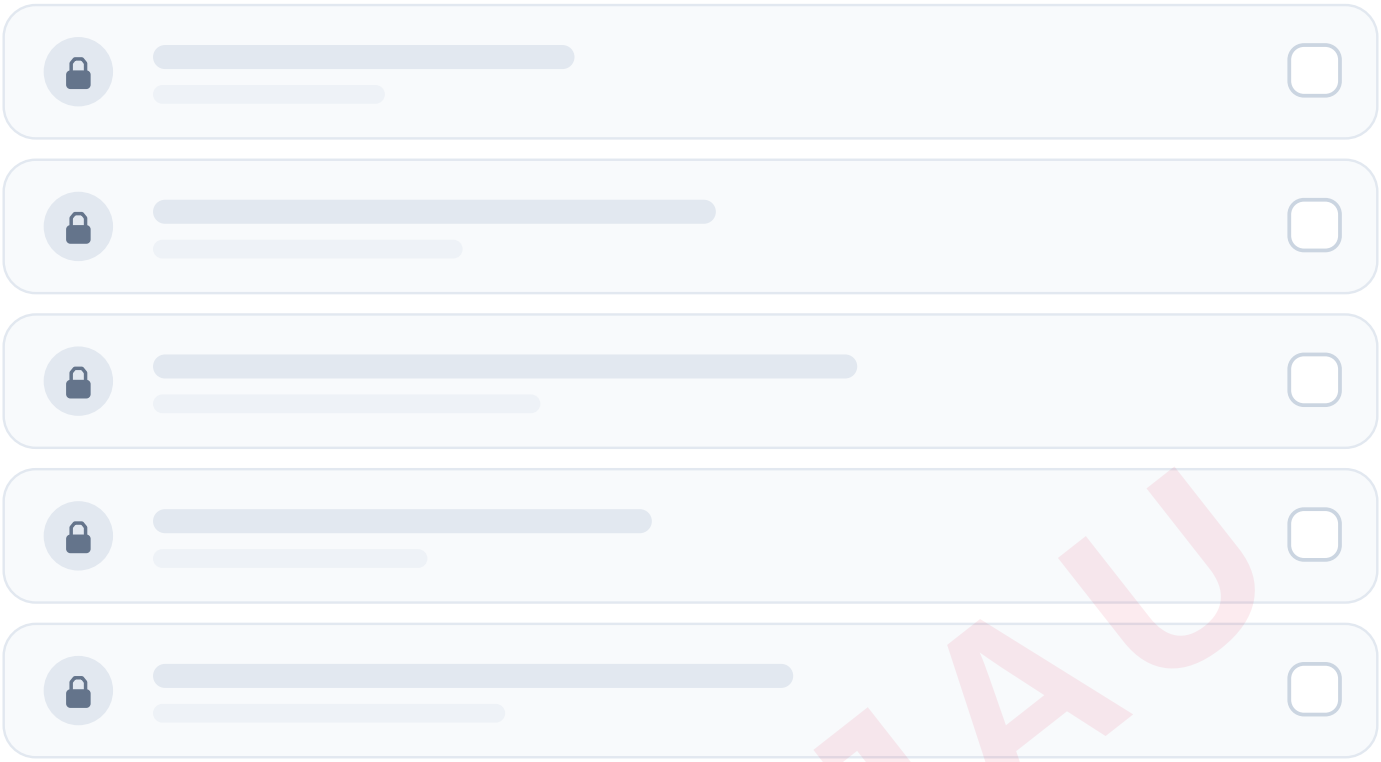
TIP *Gunakan aplikasi seperti Calm atau Insight Timer untuk sesi terpandu.*

3 Duduk dengan Nyaman

Gunakan kursi, bantal, atau matras yoga untuk menopang postur tubuh yang rileks.

CONTOH *Duduk bersila atau dengan posisi kaki menapak rata di lantai.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU