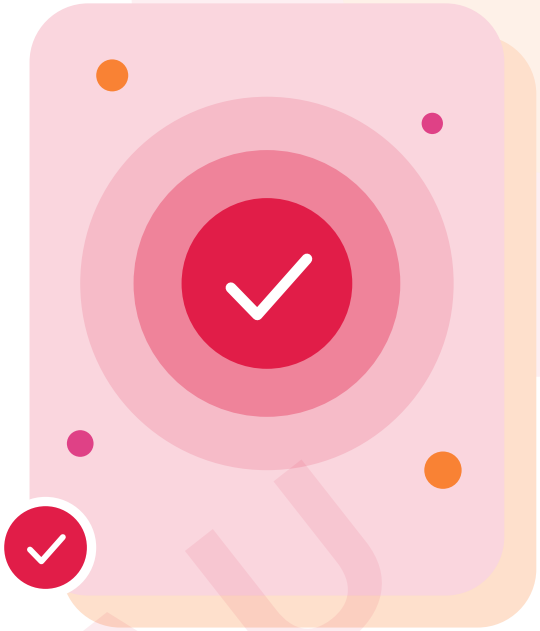
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Kebiasaan Harian Meredakan Stres



Meredakan stres setiap hari dapat meningkatkan kesehatan mental, fokus, dan kesejahteraan Anda secara keseluruhan. Gunakan panduan ini untuk memasukkan aktivitas yang menenangkan ke dalam rutinitas harian Anda.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Awali Hari dengan Tenang

Hindari terburu-buru di pagi hari; bangunlah 10–15 menit lebih awal untuk memulai hari dengan tenang.

TIP *Manfaatkan waktu ekstra ini untuk meditasi singkat atau menikmati kopi Anda secara perlahan.*

2 Lakukan Latihan Napas Dalam

Luangkan waktu 2–5 menit untuk fokus menarik napas dalam-dalam secara perlahan agar sistem saraf Anda lebih rileks.

CONTOH *Coba teknik napas 4-7-8: tarik napas selama 4 detik, tahan selama 7 detik, lalu hembuskan perlahan selama 8 detik.*

3 Ambil Istirahat Sejenak

Berhentilah sejenak di sela-sela aktivitas harian Anda untuk melakukan pemanasan ringan, bernapas lega, atau menyegarkan pikiran.

TIP *Pasang pengingat setiap jam agar Anda ingat untuk berdiri dan bergerak sejenak.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU