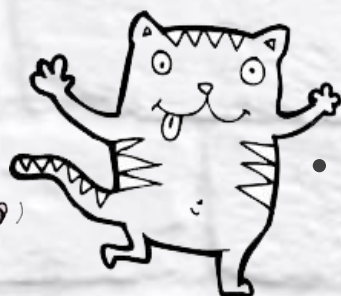


24 cara untuk hilangkan **STRESS** dalam masa **10 MINIT**



- Dengar lagu kegemaran

- Lihat keluar tingkap

- Buat regangan

- Lakukan meditasi

- Baca bacaan yang diminati

- Berjalan di sekitar ruang pejabat

- Kira 1 hingga 10

- Menari / bersenam / yoga

- Tulis journal

- Catitkan 10 perkara yang buat anda gembira

- Melukis

- Buat lawak

- Hubungi rakan



- Makan gula-gula / coklat



- Hayati / hargai keadaan sekeliling



- Jauhi telefon bimbit buat seketika



- Tatap gambar yang buat anda gembira



- Tonton video yang melucukan



- Bernafas perlahan-lahan dan dalam-dalam

- Lompat setempat



- Buat sesuatu yang baik kepada rakan sebelah

- Bayangkan anda berada di tempat yang indah



- Genggam 'stress ball' berulang kali



- Urut tengkuk perlahan-lahan

Mari kita cuba :)

sumber : sharonmartincounseling.com; google

:: urusetia lanai ilmu*CKP, unit korporat, bpks ckp ipjkr