

Info Psikologi

~ Self Care Series ~

HENTIKAN BERI TEKANAN KE ATAS DIRI ANDA ..BAGAIMANA??..



SIRI 3/ 2019

01



Realistik dengan ekpektasi diri. Letakkan matlamat yang boleh dicapai.

02



Kenali dan fahami pencetus tekanan anda. Belajar hindari perkara tersebut.

03



Jangan bandingkan diri anda dengan orang lain. Gembira dengan apa yang anda miliki.

04



Fokus terhadap kehidupan MASA KINI. Cuba tidak hidup dengan masa silam dan terlalu memikirkan masa hadapan.

05



Sentiasa cabar '*unhelpful thoughts*'. Tanya bukti yang menyokong atau tidak pemikiran ini.

06



Luang masa untuk 'lihat diri'. Praktis *self care* atau teknik relaksasi yang betul.

07



Fokus kepada kekuatan diri. Kenal pasti apa dia dan bagaimana hendak meningkatkannya.

08



Jangan takut untuk melakukan kesilapan. Teruskan mencuba dan keluarkan diri anda daripada zon selesa.