UNIT BIMBINGAN DAN KAUNSELING
SMK CONVENT JALAN PEEL,
KUALA LUMPUR

8 CARA UNTUK ATASI STRES

1 Bersenam:

7 minit senaman mencukupi

2 Tidur secukupnya:

Anda tidak mudah terpengaruh dengan emosi negatif

3 Luangkan masa dengan rakan-rakan / keluarga:

Wang tidak beli kebahagiaan

4 Senyum:

Kurangkan rasa sakit, meningkatkan mood, berfikiran luas

5 Sentiasa bersyukur:

Meningkatkan rasa gembira dan kepuasan

6 Bertafakur:

Fokus untuk jadi lebih gembira

7 Rancang percutian:

Ambil percutian singkat

8 Banyakkan beriadah:

Luangkan masa hirup udara segar untuk rasa lebih gembira

INFOGRAFIK BERNAMA