

08



MINDFULNESS

08



MINDFULNESS (KESEDARAN)



APA ITU MINDFULNESS

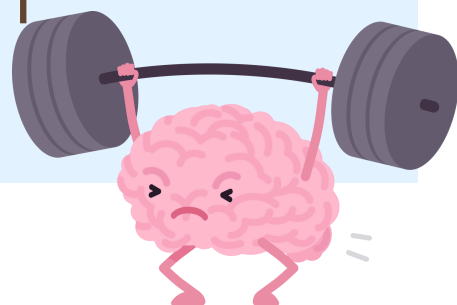
Sedar dan waspada terhadap pemikiran, perasaan dan tubuh, serta memahami apa yang berlaku dalam diri, seperti perubahan fisiologi, tingkah laku, sensasi, bau, degupan jantung dan denyutan nadi.

KEPENTINGAN

- Untuk mendamaikan diri dan mengatasi stres agar tidak melakukan hal yang merugikan diri sendiri atau orang lain.
- Menghargai dan menikmati setiap detik, 'sini dan kini' (**here and now**).

CIRI-CIRI

- Sedar apa yang sedang/telah berlaku
- Selami emosi, fikiran & diri
- Fokus apa yang penting dilakukan
- Tidak menghukum
- Hidup adalah anugerah



STRATEGI RASA HIDUP SATU ANUGERAH

- Mengenal diri
- Merasai kasih sayang Tuhan
- Sayangi, damaikan & melindungi diri "**i love myself**"
- Sayangi orang lain "**to love others**"
- Damai dengan takdir
- Tenang gembira dan bahagia
- Lakukan perkara dengan khusyuk/fokus, ikhlas, redha
- Menerima hikmah

KESAN

- Lebih kenali diri sendiri
- Emosi & fikiran tenang
- Belajar menerima & redha
- Mampu hadapi/hindari ujian/masalah
- Mampu membuang aura negatif



"Semua masalah bermula dari fikiran, maka fikiran juga penyelesaian semua masalah"

"Buang fikiran yang salah dan gantikan dengan fikiran baru yang benar"

