

04

**PENJAGAAAN DIRI
(SELF-CARE)**

04

SELF-CARE

Jenis Penjagaan Diri

Emosi

- mudahkan jadual harian
- urus masalah/tekanan
- amal penafasan dalam
- menulis
- bercakap dengan orang lain
- buat baik kepada diri
- buat apa yang anda suka
- menyanyi & menari
- layan diri sendiri
- bercakap tentang emosi anda

Mental

- fikiran sentiasa tajam
- cuba jadi kreatif
- cuba sesuatu yang baru
- buang fikiran negatif
- relaks

Spiritual

- dekatkan diri dengan tuhan
- meditasi dan yoga
- amalkan kesedaran
- sentiasa bersyukur
- lakukan perkara anda rasa puas
- berhubung dengan alam semula jadi

Media Social

- baca status positif
- tetapkan masa untuk media sosial
- jangan Oventhinking dengan status orang lain
- jangan membandingkan diri dengan orang lain

Fizikal

- pastikan badan sihat
- dapatkan tidur yang cukup
- kekal aktif
- buat pemeriksaan kesihatan berkala
- dapatkan bantuan perubatan
- elak pengambilan alkohol & dadah
- jangan merokok
- makan diet sihat
- minum air secukupnya
- jaga kebersihan diri
- berehat jika letih

Sosial

- hubungi orang tersayang
- habiskan masa dengan mereka
- jaga perhubungan
- berkomunikasi dan bersosial

Peribadi

- Urus kewangan dengan baik
- jaga keselamatan diri
- tetapkan sempadan
- tambah ilmu dan kemahiran
- tetapkan Me Time
- tetapkan matlamat hidup
- Urus masa dengan baik
- wujud persekitaran positif

SELF
LOVE