

Latihan penjagaan diri: Berfikiran positif dan memupuk harapan

Orang yang mempunyai keyakinan dan harapan percaya perkara yang baik boleh dan akan berlaku. Mereka cenderung untuk berfikir lebih positif dan menetapkan matlamat untuk diri mereka sendiri. Dan mereka lebih yakin mereka boleh dan akan melalui masa dan situasi yang sukar.



Dan penyelidikan menunjukkan bahawa ianya betul!^{1, 2, 3}

Walaupun kadangkala berasa sedih adalah lumrah, orang yang secara umumnya berfikiran lebih positif cenderung untuk hidup lebih sihat, lebih lama dengan lebih kualiti hidup. Mereka juga cenderung mempunyai kadar kemurungan, susah hati dan kesakitan yang lebih rendah. Dan jika mereka mempunyai masalah kesihatan, mereka lebih cenderung untuk menguruskannya. Penyelidik percaya ini adalah kerana orang yang berfikiran lebih positif berasa lebih positif, yang seterusnya membantu mereka berasa kurang tertekan. Mereka juga cenderung untuk menjaga diri mereka dengan lebih baik dan menjalani gaya hidup yang lebih sihat.

Untuk memupuk pemikiran dan harapan positif anda sendiri, gunakan lembaran kerja ini untuk mengingatkan diri anda tentang kebaikan dalam hidup anda dan dalam diri anda.

- | | |
|--|---|
| 1 Ini membuatkan saya ketawa:
_____ | 6 Jika saya memerlukan bantuan, saya boleh:
_____ |
| 2 Ini membantu saya berehat:
_____ | 7 Saya berasa baik apabila:
_____ |
| 3 Kekuatan saya adalah termasuk:
_____ | 8 Saya bersyukur kerana:
_____ |
| 4 Saya mencapai matlamat ini :
_____ | 9 Saya menunggu untuk:
_____ |
| 5 Saya mengatasi masa sukar ini:
_____ | 10 Ingatan yang baik adalah:
_____ |

Kembali ke jawapan anda dan lembaran kerja ini apabila anda memerlukan rangsangan.

