

## 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 iaanya betul!<sup>1, 2, 3</sup>**

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:

**2** Ini membantu saya berehat:

**3** Kekuatan saya adalah termasuk:

**4** Saya mencapai matlamat ini :

**5** Saya mengatasi masa sukar ini:

**6** Jika saya memerlukan bantuan, saya boleh:

**7** Saya berasa baik apabila:

**8** Saya bersyukur kerana:

**9** Saya menunggu untuk:

**10** Ingatan yang baik adalah:

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

## **Nota tambahan:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Sumber:**

Harvard Health Publishing. Hope: Why it matters. [health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience](https://health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience). Diakses pada 23 Jun 2023.

Klinik Mayo. Pemikiran positif: Hentikan bercakap negatif dengan diri sendiri untuk mengurangkan tekanan. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950). Diakses pada 23 Jun 2023.

National Library of Medicine. Harapan dan keyakinan sebagai peluang untuk meningkatkan permintaan 'kesihatan mental yang positif'. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/). Diakses pada 23 Jun 2023.

Luaran. Mengapa harapan itu penting? [extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life](https://extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life). Diakses pada 23 Jun 2023.