

AKTIVITI YANG BOLEH MENYEGARKAN MINDA SELEPAS SEHARIAN BEKERJA



PENGENALAN

Bekerja seharian boleh menjadi cabaran yang besar untuk tubuh dan minda. Kadang-kadang, ketika waktu rehat menjelang tengah hari, kita sudah merasa keletihan dan kurang bertenaga. Namun, dengan beberapa penyesuaian dan amalan yang tepat, kita dapat mengekalkan tenaga sepanjang hari. Berikut adalah beberapa cara yang boleh membantu anda untuk tetap bertenaga walaupun bekerja sepenuh hari.

SOLAT & DOA

SOLAT ADALAH SALAH SATU CARA UNTUK MENENANGKAN HATI DAN JIWA, SERTA MERUPAKAN PENAWAR UNTUK MEMBERIKAN KETENANGAN KEPADA JIWA MANUSIA⁵. DALAM ISLAM, MEMILIKI HATI YANG TENANG ATAU "QALBUN SALEEM" ADALAH NIKMAT YANG DICARICARI. HATI YANG TENANG ADALAH HATI YANG BERADA DALAM KEADAAN DAMAI, TENTERAM DAN PENUH DENGAN KETENANGAN SERTA KETAQWAAN KEPADA ALLAH SWT



REHAT FIZIKAL



MELIBATKAN AKTIVITI
SEPERTI BERBARING,
REGANGAN OTOT,
YOGA ATAU SENAMAN
RINGAN UNTUK
MELEPASKAN
KETEGANGAN OTOT,
MENINGKATKAN
PEREDARAN DARAH,
DAN MEMULIHKAN
BADAN DARIPADA
KELETIHAN



AKTIVITI FIZIKAL RINGAN

Melakukan aktiviti fizikal ringan seperti berjalan kaki, berjoging, atau bersenam di gim. Aktiviti ini dapat membantu meningkatkan tenaga dan mengurangkan rasa letih selepas seharian bekerja



PEMAKANAN YANG SIHAT DAN AIR YANG SECUKUPNYA

PASTIKAN ANDA MAKAN MAKANAN YANG KAYA DENGAN NUTRIEN DAN MINUM AIR SECUKUPNYA. MAKANAN SEPERTI BUAH-BUAHAN, SAYUR-SAYURAN, DAN KEKACANG BOLEH MEMBERIKAN TENAGA YANG BERPANJANGAN. ELAKKAN MAKANAN BERAT DAN BERMINYAK YANG BOLEH MEMBUAT ANDA RASA LESU.





MENDENGAR MUZIK

Muzik yang menenangkan boleh memberi ketenangan dan mengurangkan tekanan selepas seharian bekerja. Berikut adalah beberapa jenis muzik yang boleh membantu menenangkan minda



BERIADAH DI ALAM SEMULA JADI

Jika berkesempatan, berjalan-jalan di taman atau duduk di tempat yang dikelilingi oleh alam semula jadi boleh memberikan ketenangan dan membolehkan kita bernafas dengan lebih tenang.



BERKONGSI CERITA DENGAN RAKAN ATAU KELUARGA:

Berbual dengan seseorang yang kita percayai dapat membantu melepaskan tekanan dan mendapat sokongan emosi.



SUMBER ;

- <https://hellodoktor.com/>
- <https://mutyara.com/blogs/>

SEKIAN, TERIMA KASIH