



**DALE CARNEGIE TRAINING®**

It's time to get human again with Dale Carnegie Training.®  
The original and still the best resource  
for developing the people side of business.

### Tips 13

#### **Mengatasi Kecemasan dan Mengelola Stres**

"You can conquer almost any fear if you will only make up your mind to do so."

Kata-kata bijak ini datang dari Dale Carnegie, yang juga memberikan sebuah formula yang mudah untuk mengelola kecemasan. Cobalah sendiri dan Anda akan menemukannya benar-benar bekerja...

Bagaimana Mengatasi Kecemasan dan Mengelola Stres

1. Hiduplah dalam "ruang waktu yang terbatas", hiduplah hari lepas hari.
2. Tanya diri Anda sendiri apa kemungkinan terburuk yang dapat terjadi
3. Siapkan mental untuk menerima kemungkinan terburuk itu.
4. Perbaiki keadaan agar kemungkinan terburuk itu tidak terjadi.
5. Ingatkan diri sendiri bahwa kecemasan itu mahal harganya, karena dapat merusak kesehatan.
6. Ingatlah bahwa 90% dari kecemasan Anda hampir tidak pernah terjadi.

"If you want to develop courage, do the thing you fear and keep on doing it until you have a record of successful experiences behind you. That is the quickest and surest way ever yet discovered to conquer fear. You can conquer almost any fear if you will only make up your mind to do so. For remember, fear doesn't exist anywhere except in the mind." - Dale Carnegie