



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 30

Menghilangkan Kecemasan Untuk Selamanya

Kita hidup di dalam dunia yang penuh dengan tekanan, dan menghadapi kekuatiran-kekuatiran baru setiap harinya. Hal ini mungkin sulit untuk dipercaya, tetapi bahkan hanya membuat penyesuaian kecil di dalam keseharian kita dapat membantu kita meraih kehidupan dengan sedikit kecemasan dan stres! Berikut ini beberapa pemikiran untuk diingat.

1. Kenali tanda-tanda peringatan Anda – Belajarlah mengenali saat Anda merasa sangat tertekan dan cobalah sematkan titik-titik masalah yang menyebabkan kekuatiran Anda.
2. Beristirahatlah – Kita semua adalah orang-orang sibuk, tapi pentinglah bagi kesehatan kita jika kita beristirahat saat kita merasa sangat sibuk. Ambillah segelas air, berjalan-jalanlah, atau hanya melangkah beberapa langkah dari meja kerja Anda.
3. Tetaplah antusias – Jagalah sikap yang positif dan Anda akan mampu menghadapi apa pun yang membuat kita kuatir.
4. Biarkan orang tahu jika Anda merasa sangat terbebani. Tidak apa-apa meminta pertolongan.
5. Belajarlah mengatakan 'tidak'. Jika Anda pikir Anda tidak dapat menangani hal lain maka janganlah menyetujuinya.
6. Prioritas – Kerjakanlah paling dahulu hal yang paling penting.
7. Tuliskan apa yang Anda rasakan – Ini seringkali membantu membuat masalah dalam perspektif.
8. Nikmati diri sendiri! Jangan buang-buang waktu dalam kekuatiran. Nikmati waktu dengan teman-teman dan keluarga Anda dan jangan biarkan kekuatiran mengambil alih.