

Penawar STRES

Amalkan **10 B**



- 1 **B**ertenang
- 2 **B**ernafas dengan dalam
- 3 **B**erkata : Relaklah.....
- 4 **B**eribadat
- 5 **B**ercakap dengan seseorang
- 6 **B**erurut
- 7 **B**erehat dan mendengar muzik
- 8 **B**eriadah
- 9 **B**ersenam
- 10 **B**erfikiran positif

