

# Saya sayang diri saya



## Saya bijak tangani stres

**Saya amalkan gaya hidup sihat.  
Saya miliki minda sihat.**

- Saya mengamalkan senaman pernafasan untuk bertenang
- Saya berfikiran positif
- Saya berkongsi masalah dengan orang lain
- Saya sembahyang dan bertafakur
- Saya mengawal kemarahan dengan baik

**Jadilah seperti saya. Ketahuilah  
cara tangani stres. Jalani kehidupan  
yang gembira.**



*Utamakan Kesihatan*

Sihat Sepanjang Hayat

[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)

**SAYANGI DIRI ANDA. JADIKANNYA SATU KEUTAMAAN.**

