



Kata Pengantar

Apakah erti kesejahteraan dan apakah langkah yang harus diambil untuk mencapainya?

Risalah ini ditulis sebagai bahan rujukan bagi anda menuju ke arah kesejahteraan peribadi.

Kita seringkali terlalu tertumpu kepada masalah, gejala dan penyakit dan cara-cara meleraikan masalah tersebut. Kita sering bertanggung bahawa kesejahteraan timbul apabila kita bebas dari masalah. Pendekatan sebegini sebenarnya menumpukan perhatian kita terhadap perkara "negatif". Kehidupan sememangnya ada pasang surut dan ianya tidak realistik untuk mengharapkan kehidupan yang bebas dari masalah. Bagaimanapun hakikat ini tidak sepatutnya menghambat kita dari menjalani kehidupan yang bermakna dengan berpandukan keupayaan dan sumber rujukan untuk mengatasi cabaran yang mendatang.

Risalah "WOW" ini mengetengahkan lapan buah kunci kehidupan yang membentuk sebuah "Roda Kesejahteraan" (Wheel of Wellness) secara visual iaitu- Keluarga & Yang Tersayang, Penglibatan Masyarakat, Pembelajaran & Pembangunan Diri, Penjagaan Fizikal, Rekreasi & Hobi, Rangkaian Sosial, Kerohanian dan Pekerjaan - dan peranan setiap kunci ini dalam mengisi kehidupan. Sekiranya salah satu dari kunci tersebut diabaikan, ianya dapat mengakibatkan ketidak seimbangan dalam kehidupan anda. Risalah "WOW" ini juga mengandungi langkah panduan untuk membantu anda mengenal pasti betapa besarnya peranan setiap kunci tersebut mempengaruhi kesejahteraan peribadi anda dan samaada aktiviti seharian anda sealiran dengan nilai peribadi anda. Terkandung juga panduan langkah mudah bagi anda mencapai kesejahteraan. Setiap konsep diterangkan dengan jelas dan dihuraikan dengan nasihat praktikal untuk pemupukan perkara yang berkepentingan dalam kehidupan anda.

Hasilnya, anda dapat mencapai faktor "WOW" dalam kehidupan anda!

Kandungan


- Apakah yang terlintas difikiran ketika memikirkan tentang kesejahteraan? 1
- Benarkah kehidupan bebas masalah/ bebas penyakit itu bermakna kehidupan yang penuh bahagia? 2
- Mentakrifkan semula erti kesejahteraan dengan Roda Kesejahteraan 3
- Apakah Roda Kesejahteraan (WOW- Wheel of Wellness)? 4-5
- Aktiviti 1: Mengenali WOW anda tersendiri! 6-9
- Aktiviti 2: Mengenal pasti dimana masa dan tenaga anda dihabiskan 10-14
- Aktiviti 3: Menguatkan WOW dan daya tahan stres anda 15-16
- Tips untuk mengekalkan WOW anda 17
- Ringkasan 18
- Lampiran: Tips untuk menguatkan kunci-kunci WOW anda 19



Apakah yang terlintas difikiran anda bila

memikirkan tentang Kesejahteraan?

Bila kita bertanya soalan ini, jawapan yang sering kita perolehi adalah:




Kesejahteraan bermakna bebas dari sebarang masalah, gejala atau penyakit!

Saya merasa sihat sejahtera bila tiada masalah, kesakitan, kecederaan dan penyakit!



Kesejahteraan bermakna fizikal yang cergas dan sihat.

Asalkan saya bersemenam, mengamalkan pemakanan yang sihat dan mengambil berat tentang kesihatan fizikal saya, saya pasti sihat sejahtera!



Adakah ianya sama atau berbeza dari jawapan anda? Pemahaman sebegini tentang kesejahteraan dan kesihatan memang tidak silap, tetapi ada beberapa ciri-ciri penting yang berkurangan dari segi kesihatan.

Ianya tidak memberi tumpuan kepada deria emosi, psikologi dan kesejahteraan mental yang sangat genting dalam kesejahteraan dan kesihatan seseorang individu.

Ianya memberi kesan palsu bahawa kesejahteraan fizikal dan mental adalah dua perkara yang berasingan. Hakikatnya adalah kesejahteraan fizikal dan mental adalah bersangkutan dan ianya mempengaruhi antara satu sama lain.

Ianya menimbulkan salah tanggapan bahawa kesejahteraan boleh dicapai dengan menumpukan lebih perhatian terhadap penghapusan perkara negatif didalam kehidupan.

Benarkah Kehidupan bebas masalah/ bebas penyakit itu bermakna Kehidupan yang penuh bahagia?



Bayangkan seseorang yang kaya raya, memiliki rumah yang indah dan kereta mewah. Dia mempunyai tahap pelajaran yang tinggi dan disanjung majikan. Kesihatan beliau sangat baik dan dia kerap bersenam di gimnasium untuk mengekalkan bentuk badan yang tegap. Apa lagi? Dia mempunyai pasangan rupawan yang sangat dikagumi ramai.

Orang ini seolah-olah memiliki segalanya yang diimpikan oleh semua. Tetapi, adakah dia semestinya bahagia?

Adakah anda salah seorang daripada mereka?

Adakah anda mengenali seseorang seperti yang digambarkan, tetapi masih merasa kekosongan malah berdukacita dan kuat meradang?



Erti kesejahteraan dan kesihatan adalah lebih dari kesihatan fizikal atau bebas dari masalah!

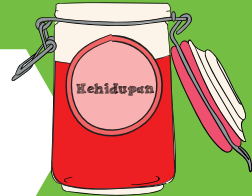
Kesejahteraan tidak hanya diraih dengan kesihatan fizikal dan bebas dari masalah!

Mentakrifkan semula erti Kesejahteraan dengan Roda Kesejahteraan WOW

Jadi apa itu kesejahteraan?

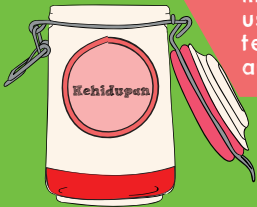
1

Bayangkan botol ini melambangkan kehidupan anda. Mungkin, disaat ini anda melihat bahawa ianya dipenuhi dengan pelbagai masalah, isu, keduakaan atau gejala penyakit anda.



Ramai disekeliling anda yakin bahawa langkah untuk pulih adalah dengan mengurangkan perkara-perkara negatif. Lalu anda mula menghabiskan sebahagian besar waktu dan usaha anda mengesan perkara-perkara negatif tersebut untuk menghakisnya dari kehidupan anda.

2



3

Bayangkan kehidupan anda sebuah botol yang hanya mengandungi "perkara negatif", pastinya anda memberi penuh tumpuan untuk mengesan dan menghalangnya dari kehidupan anda. Jadi tidak hairanlah jika anda merasa sangat dukacita, terhambat dan tiada harapan dalam kehidupan mendatang. Walaupun anda tidak merasa keseronokan dalam cabaran atau naik turun dalam roda kehidupan. Demikian, kita tak mungkin dapat menghakis kesemua masalah dan perkara negatif dari botol tersebut. Ianya penting untuk kita menambahkan perkara yang bernilai, yang digemari dan mencari pengertian didalam botol kita tersendiri.

Kesejahteraan bukan hanya bermakna mengurangkan dan melenyapkan masalah, tetapi ianya juga bermaksud mewarnai kehidupan anda dengan perkara bermakna dan kegiatan yang bernilai untuk memenuhi kekosongannya.



Apakah Roda Kesejahteraan (WOW)



Roda Kesejahteraan menunjukkan lapan jenis warna yang melambangkan lapan kunci utama dalam kehidupan kita.

(Isyarat: Inilah tanda-tanda yang dapat anda gunakan untuk mewarnai dan mengisi botol anda.) Anda akan dapati bahawa ada diantara kunci tersebut lebih nilainya dari yang lain. Inilah kunci yang memberi makna kepada kehidupan anda.

Kunci pembangkitan kehidupan anda ini bersangkut dengan etika, prinsip hidup, wawasan, harga diri dan ahlak seseorang. Ianya mewujudkan rasa harga diri, makna dan tujuan hidup.

Apakah Roda Kesejahteraan (WOW)

Mengenal pasti kunci yang bernilai buat anda sangat berkuasa dalam membantu cara anda menangani keadaan stres.

Anda mungkin tidak mampu menghapuskan kesemua masalah, tetapi dengan memperingati kunci-kunci ini ianya dapat memberi kekuatan dalaman untuk menghadapi keadaan yang mencabar.

Memperkasa kunci yang paling bernilai buat anda adalah satu cara untuk mengembangkan sumber anda menangani stres.

Walaupun anda tidak mengalami sebarang situasi yang mencabar buat masa kini, pemupukan kunci-kunci tersebut akan mengukuhkan asas bagi menikmati kesejahteraan.

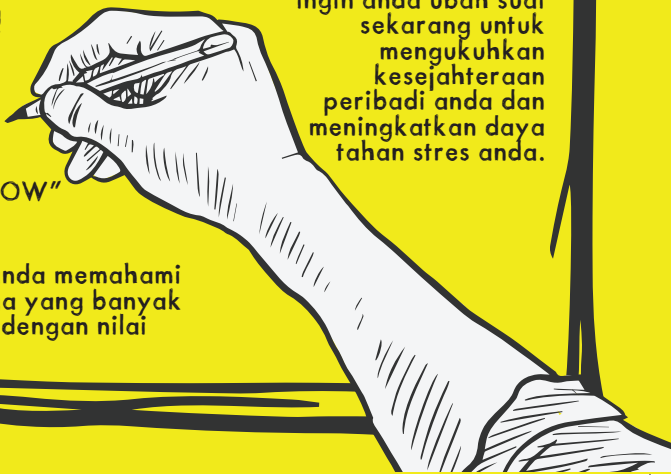
Roda kesejahteraan ini menambah faktor WOW didalam kehidupan anda. Oleh itu ianya digelar "WOW"!

Risalah ini mengandungi tiga buah aktiviti.

Aktiviti 1 memberi panduan bagi mengenal pasti kunci yang bernilai buat kehidupan anda- kunci-kunci tersebut membentuk Roda Kesejahteraan anda yang tersendiri. Roda ini diberi gelaran "WOW" kerana langkah mengukuhkan kunci yang paling bernilai dalam Roda Kesejahteraan ini menambahkan faktor "WOW" didalam kehidupan anda.

Aktiviti 3 memberi langkah panduan bagi mengutamakan kunci yang ingin anda ubah suai sekarang untuk mengukuhkan kesejahteraan peribadi anda dan meningkatkan daya tahan stres anda.

Aktiviti 2 membantu anda memahami adakah masa dan tenaga yang banyak anda habiskan seialiran dengan nilai peribadi anda.



Aktiviti 1

Mengenali WOW anda tersendiri! **WOW**

Apakah isi kandungan WOW tersendiri anda? Berikan nilai berikut untuk dapatkan jawapannya.

Arahan:

- Nilaikan betapa penting perkara berikut didalam kehidupan anda dari nilai 0 hingga 10. 0 melambangkan tidak penting langsung dan 10 melambangkan teramat penting
- Nilai anda patut berdasarkan betapa pentingnya kunci tersebut didalam fikiran anda, **BUKAN** berdasarkan harapan orang lain ataupun betapa banyak masa yang diluangkan terhadap setiap kunci tersebut (tidak perlu membandingkan jawapan dengan orang lain!)
- Jujurlah pada diri sendiri



	Tidak Penting Langsung	Keputusan Sederhana	Teramat Penting								
Keluarga & Yang tersayang	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kerohanian	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rangkaian Sosial	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Perhubungan Masyarakat	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rekreasi & Hobi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pekerjaan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Latihan & Pembangunan Diri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Penjagaan Fizikal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Adapted from: Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. E. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60, 249-272.

Aktiviti 1



Anda boleh mengubah suai bahagian-bahagian pada kipas roda kertas untuk mencerminkan bagaimana anda menilai sesuatu kunci itu. Dengan cara ini, anda dapat melihat cara paling unggul untuk menghabiskan masa dan tenaga anda pada setiap sudut kunci-kunci yang tersebut. Semakin tinggi nilai sebuah kunci itu, maka semakin lebarlah ruang kunci yang harus anda pameran di ruang roda kertas anda. Roda ini menunjukkan kunci penting yang menambah faktor WOW di dalam hidup anda!

Aktiviti 1

Contoh: WOW Jamie

Jamie adalah seorang lelaki berusia 65 tahun yang baru bersara. Dia telah berkahwin dengan mempunyai dua orang anak yang berusia 27 dan 30 tahun. Anak-anak Jamie kedua-duanya telah berkerja. Begini cara Jamie menilaikan kunci yang berbeza.



Tidak Penting
Langsung

Kepentingan
Sederhana

Teramat
Penting

Keluarga & Yang tersayang	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kerohanian	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rangkaian Sosial	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Perhubungan Masyarakat	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rekreasi & Hobi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pekerjaan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Latihan & Pembangunan Diri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Penjagaan Fizikal	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Aktiviti 1

Begini rupa WOW Jamie.

Cuba aktiviti ini dengan kenalan anda. Setiap dari kita memiliki perkara berbeza yang bernilai. Jangan terkejut jika roda kertas anda kelihatan berbeza dari yang lain.

Latihan & Pembangunan Diri



Kesejahteraan adalah sesuatu yang subjektif dan peribadi. Kesejahteraan memberi makna yang berbeza buat setiap individu.

Oleh itu, ianya penting untuk kita menemukan makna kesejahteraan buat diri kita tersendiri dan tidak membebani tafsiran kita terhadap kesejahteraan orang lain.

Memahami lebih jauh WOW anda...

Lihat WOW peribadi anda dan berikan tumpuan kepada kunci yang mengisi ruang terbesar dalam roda tersebut (iaitu kunci yang paling tinggi nilainya)..

Kesejahteraan bergantung Kepada...



**Fikiran
Anda**

Harapan anda berlawanan dengan apa yang benar-benar berlaku dalam setiap kunci. Semakin kecil ruang antara harapan dan kenyataan anda, semakin sejahtera kehidupan anda. Satu cara untuk memperbaiki kesejahteraan anda adalah untuk mengubah suai harapan anda agar ianya lebih realistik.



**Perasaan &
Emosi Anda**

Nisbah pengalaman positif berlawanan dengan yang negatif yang anda lalui dalam setiap kunci; semakin banyak pengalaman positif yang anda lalui berbanding yang negatif maka semakin sejahteralah kehidupan anda. Anda mampu membuat sesuatu untuk mencipta pengalaman-pengalaman positif. Botol kehidupan anda, mempunyai isipadu yang terhad; semakin banyak ianya diisi dengan pengalaman positif maka berkuranganlah ruang untuk pengalaman negatif.



**Tindakan
Anda**

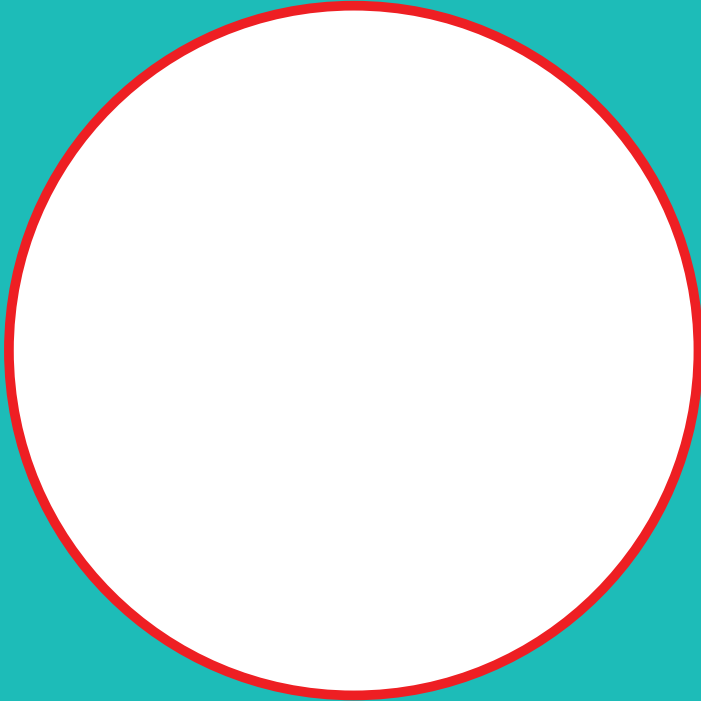
Apa yang anda lakukan sekarang, semakin banyak tindakan anda menuju ke arah memupuk kunci pembangkitan kehidupan anda (iaitu lebih kurang anda mengabaikannya) maka semakin sejahteralah hidup anda. Salurkan sebahagian tenaga anda ke arah pemerkasaan kunci yang anda hargai!

Aktiviti 2

Mengenal pasti dimana masa dan tenaga anda dihabiskan

Arahan:

- Lukiskan berapa banyak waktu dan tenaga anda yang disalurkan pada setiap dari lapan kunci pada ketika ini.
- Bandingkan Roda Kesejahteraan anda dari Aktiviti 1.



Tanya pada diri anda soalan-soalan berikut:

- Adakah saya meluangkan masa dan tenaga yang berlebihan pada 1 atau 2 buah kunci, dan mengabaikan kunci yang lain didalam kehidupan saya?
- Adakah saya menyebarkan waktu dan tenaga saya meliputi pelbagai jenis kunci agar saya menikmati kepelbagaian dan keseimbangan pada setiap kunci yang berbeza?
- Bagi 3 kunci tertinggi yang saya hargai, adakah saya menghabiskan cukup waktu untuk memupuknya, berlebihan waktu hinggalan saya mengabaikan kunci yang lain atau berkurangan waktu sehinggalan saya merasa kekosongan?

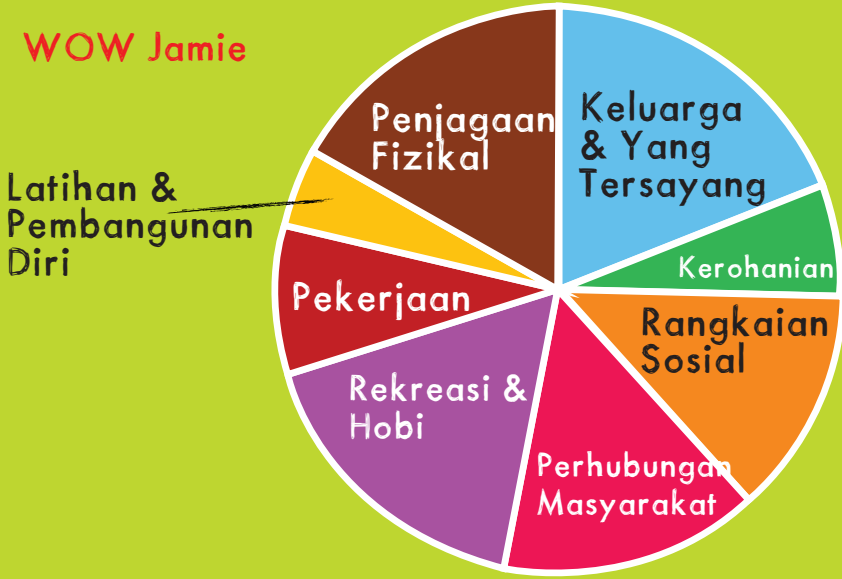
Aktiviti 2

Contoh: Bagaimana Jamie meluangkan masanya sekarang berbanding dengan WOW nya

Cara Jamie menghabiskan waktunya?



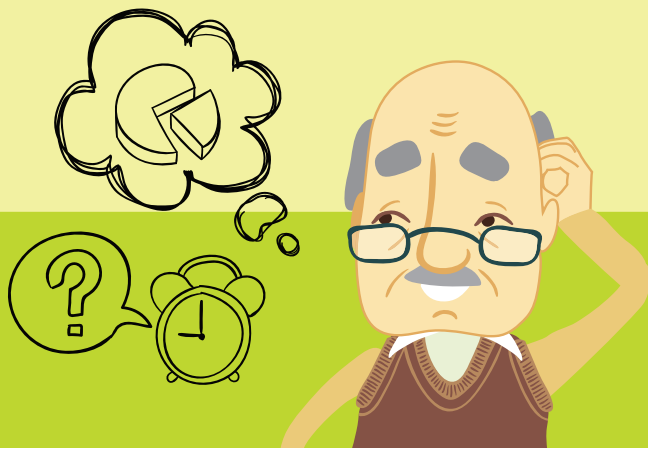
WOW Jamie



Melalui aktiviti ini, Jamie dapat melihat dengan lebih jelas dimana waktunya dihabiskan.

- Jamie dapati bahawa dia menyebarkan waktunya meliputi pelbagai kunci dan mengekalkan keseimbangan dengan pelbagai kegiatan yang berbeza.
- Dia telah pun bersara lantas sewajarnya dia menghabiskan waktu minimal pada pekerjaan, tetapi terdetik difikirannya apakah dia harus meluangkan lebih waktu untuk Latihan & Pembangunan Diri bagi mengekalkan kecergasan minda, contohnya menyertai kegiatan atau kursus yang baru.
- Melihat pada 3 kunci utama beliau, Jamie gembira yang dia banyak menghabiskan waktu untuk menyemai Keluarga & Yang tersayang, Penglibatan Masyarakat dan lebih lagi Penjagaan Fizikal.

Akan tetapi, membandingkan kedua-dua rodanya, Jamie dapati bahawa dia kurang menghabiskan waktu pada Keluarga & Yang tersayang dan Perhubungan Masyarakat seperti yang diinginkan. Tidak hairanlah dia merasakan sesuatu kehilangan malah sedikit kekosongan akibat kekurangan waktu dengan keluarga dan membuat kerja sukarelawan.



Aktiviti 2

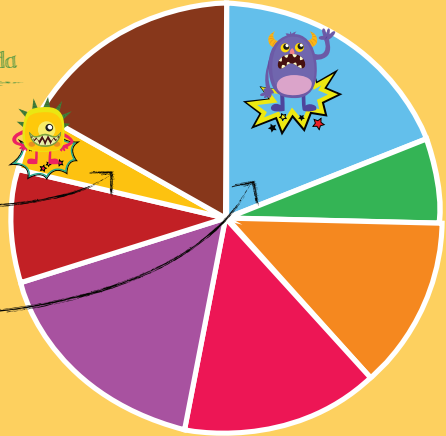
Apa akan terjadi pada WOW anda apabila stres menimpa?

Senario 1

Kurang memberi kesan buat kesejahteraan anda

A) Apabila sedikit stres menyerang sebuah kunci yang kurang anda hargai, atau

B) Sedikit stres yang menyerang kunci yang amat bernilai buat anda, namun anda memiliki sumber bantuan yang secukupnya untuk menangani stres tersebut.

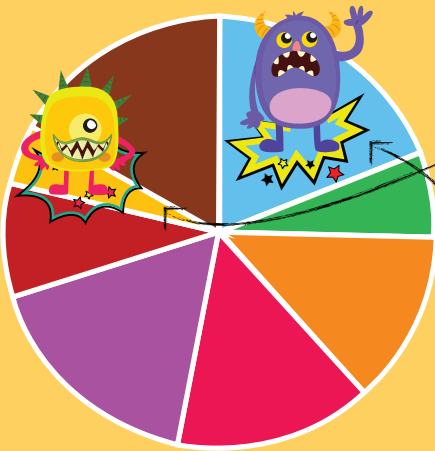


Senario 2

Kesejahteraan anda terjejas dengan negatif

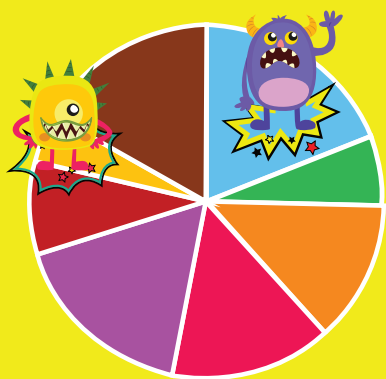
A) Apabila gelombang stres yang besar menimpa kunci yang kurang nilainya buat anda tetapi mengambil terlalu banyak masa dan tenaga dari kunci yang anda hargai, atau

B) Stres menimpa kunci yang amat tinggi nilainya buat anda secara langsung dan anda kekurangan sumber bantuan untuk menanganinya.



Aktiviti 2

Contoh: Jamie mengalami sedikit stres



Bagaimana Jamie boleh gunakan pemahaman tentang WOW tersendirinya dapat menguatkan daya tahannya pada stres? Mari kita lihat!



Profil Jamie

- Kebelakangan ini, kedua-dua orang anak Jamie telah berkahwin lalu berpindah rumah untuk memulakan keluarga mereka sendiri.
- Isteri Jamie terus berkerja sepenuh masa. Dengan tiba-tiba, rumahnya menjadi begitu sunyi sekali. Ianya menjadi semakin mencabar untuk mencari masa yang sesuai untuk berkumpul sekeluarga.
- Jamie bercadang untuk menyertai kursus fotografi di balai rakyat untuk mempelajari ilmu yang baru. Disebabkan kurang sambutan, kursus tersebut harus ditangguh buat jangka masa yang tidak jelas. Kursus yang lainnya sama ada tidak menarik buat Jamie ataupun terlalu mahal.
- Peristiwa-peristiwa tersebut telah memberi kesan pada kesejahteraan Jamie. Ianya melemahkan semangat Jamie dan dia sangat merasa bosan dan kesepian.
- Isteri Jamie telah menyedari perubahan pada Jamie yang menjadi lebih mudah meradang dan sering bergundah-gulana kebelakangan ini.



Aktiviti 3

Menguatkan WOW dan daya tahan anda dari stres!

Ingat kembali tentang pengisian botol kehidupan dengan perkara yang bernilai buat anda 1) memperkasakan kesedaran tentang erti dan matlamat hidup dan 2) ianya boleh menjadi cara yang amat berkuasa untuk menguatkan daya tahan anda dari stres. Mencorak kehidupan yang menumpukan pada perkara yang bernilai buat anda adalah satu sumber bantuan tambahan menangani stres. Ianya menguatkan semangat untuk berdepan dengan situasi yang tidak diidamkan atau membebankan sekaligus menjadi dorongan apabila anda berdepan dengan situasi yang tak diidamkan dengan lebih gagah! Gunakan aktiviti ini untuk mulakan perjalanan anda menuju pengisian hidup anda dengan aktiviti yang bermakna.

Arahan:

1

Bandingkan WOW anda (Aktiviti 1) dengan roda yang sekarang (Aktiviti 2).

Fikirkan tentang kunci yang telah mencukupi perhatiannya dari anda? berterima kasih kepada diri anda sendiri kerana telah menjaga kunci-kunci tersebut!

2

Sekarang lihat kunci-kunci yang telah anda abaikan dengan berhasrat untuk meluangkan lebih masa buatnya, berikan perhatian khusus kepada 3 kunci utama yang paling anda nilai.

3

Jika anda mengekalkan kunci-kunci yang bernilai tinggi, tahniah! Pilih salah satu kunci yang anda hasratkan untuk terus kuatkan dan semai untuk aktiviti ini.

4

Ucapkan tahniah kepada diri anda kerana telah mengambil langkah untuk memenuhi botol kehidupan anda dengan kegiatan-kegiatan yang lebih bermakna.

Jika anda telah mengabaikan salah satu kunci atau lebih, pilih satu yang ingin anda utamakan dan usahakan untuk aktiviti ini.

5

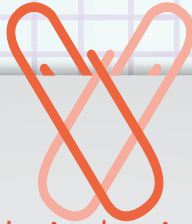
Pasang niat anda untuk kunci yang dipilih, niat anda itu akan memberi panduan buat anda merumuskan tindakan khusus yang menguatkan kunci tersebut.

Aktiviti 3

Kunci utama yang perlu diperkuatkan sekarang:

Hasrat saya untuk kunci ini:

Untuk melengkapkan aktiviti ini, pilih salah satu diantara lapan buku kecil yang disertakan bersama risalah ini sebagai panduan anda mengusahakan kunci yang telah dipilih.



Contoh:
Kunci pilihan Jamie

Semenjak anak-anak Jamie berpindah, keluarganya telah menetapkan setiap Ahad sebagai hari mereka makan bersama, dalam pada waktu yang sama mereka akan saling berkongsi tentang kehidupan satu sama lain. Jamie menyedari bahawa anak-anaknya telah dewasa dan kini memerlukan waktu peribadi untuk keluarga masing-masing. Oleh itu, walaupun dia mengharapkan lebih waktu dengan anak-anaknya, dia telah memutuskan supaya dapat menguatkan lagi kunci Penglibatan Masyarakatnya buat masa ini.

Kunci utama yang perlu Jamie kuatkan sekarang:

Penglibatan Masyarakat

Hasrat Jamie untuk kunci pilihannya:

Mengenali tetangganya dengan lebih dekat dan menyertai aktiviti bersama tetangga



Tips mengekalakan WOW anda



- **KEMBARA MENUJU KESEJAHTERAAN** dan mengisi botol kehidupan anda dengan kegiatan yang bermakna tidak pernah terhenti.
- lanya suatu **proses berterusan** dan sentiasa mempunyai ruang untuk dibaiki- ini merencanakan dan membuat kehidupan lebih menyeronokkan! Ia mengambil masa untuk membiasakan diri dengan irama yang baru untuk kunci pilihan anda dan mengekalakan usaha tersebut! **BERSABARLAH** dengan diri anda!
- Pada akhirnya, anda akan berjaya. (Rujuk "Tips untuk mengekalakan WOW anda"- Menetapkan matlamat yang **BIJAK**'. Belajar menetapkan tindakan yang jelas dan komited untuk kunci pilihan anda.)
- Setelah anda berpuas hati dengan rutin baru yang dibina sekaligus menggabungkan tindakan harian yang komited, pilihlah kunci utama kedua dan teruskan berusaha.

Nilai semula WOW anda dari semasa ke semasa

Nilai anda bagi kunci kehidupan yang berbeza akan berubah mengikut peredaran masa, apabila melalui peralihan fasa kehidupan dan anjakan kepentingan hidup. Dari itu, WOW harus di pertimbangkan dan dikemaskini semula dari semasa ke semasa. Anda boleh merujuk risalah ini setiap kali anda merasakan keutamaan anda telah berubah atau buat pertimbangan baru setiap tahun. Anda boleh menggunakan risalah WOW ini untuk membantu anda menyenaraikan azam yang lepas dan merancang azam di tahun hadapan.





Rumusan



Kesejahteraan bukan sekadar memiliki kesihatan fizikal dan bebas dari masalah!



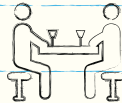
Kesejahteraan memberi maksud yang berbeza pada berlainan individu, dari itu ianya penting untuk anda memahami apa yang membentuk roda kesejahteraan anda.



Kesejahteraan bukan sekadar mengurangkan dan menghapuskan masalah dan gejala, tetapi ianya juga bererti mengisi kehidupan anda dengan penuh warna, perkara bermakna dan kegiatan yang bernilai.



Mengubah-suai harapan anda demi memastikan ianya realistik



Menyertai kegiatan yang meningkatkan nisbah pengalaman positif anda dari yang negatif



Cara meningkatkan kesejahteraan

Mengenali WOW anda iaitu memahami nilai dan kunci yang penting buat anda, kemudian menghasilkan tindakan yang komited untuk memupuknya

Menguatkan kunci bernilai anda adalah cara yang berkuasa untuk meningkatkan kesedaran anda pada makna dan matlamat hidup, dan juga meningkatkan daya tahan anda terhadap stres



Lampiran



Lampiran Tips menguatkan kunci anda- Menetapkan Matlamat **BIJAK**

Gunakan prinsip berikut untuk menetapkan matlamat bijak untuk kunci pilihan anda bagi meningkatkan kejayaan anda mencapainya!

Spesifik – *Tetapkan apa yang ingin anda lakukan secara spesifik*

- ✓ Saya akan berlari anak sejauh 3km.
- ✗ Saya akan bersenam

Measurable bererti boleh diukur – *Halakan sasaran yang jelas (contohnya, jumlah waktu, kekerapan, tempoh)*

- ✓ Saya akan berlari anak 3km, 3 kali seminggu
- ✗ Saya akan berlari anak beberapa kali seminggu

Achievable bererti dapat dicapai – *Sebagai permulaan, tetapkan matlamat yang realistik yang mudah anda capai. Apabila anda telah dapat mencapai matlamat tersebut, anda boleh meningkatkan keyakinan anda untuk mencuba sesuatu yang lebih mencabar.*

- ✓ Saya akan mencuba berlari anak dan bukan marathon kerana sudah lama tidak bersenam.
- ✗ Saya akan mencuba marathon bulan hadapan

Relevan – *Matlamat anda harus berkaitan dengan kunci yang ingin disemai.*

Time Limited bererti had waktu – *Tetapkan tempoh yang khusus untuk memulakan tindakan anda supaya anda tahu apabila ianya sudah dilakukan.*

- ✓ Saya akan berlari anak 3km setiap Isnin, Rabu dan Jumaat pada jam 7 malam.
- ✗ Saya akan berlari anak di taman pada waktu senja beberapa kali seminggu.

Visit ktp.com.sg/psychmed for mental health information.



