

7 CARA MENUJU KEBAHAGIAAN

Kondisi fisik, psikologis, dan kesejahteraan sosial orang yang bahagia umumnya lebih baik. Kita dapat menggunakan cara-cara berikut ini untuk merasakan dan memupuk kebahagiaan.



Kembangkan minat dan lebih banyak terlibat dalam hal-hal yang kita sukai untuk memperkaya dan mencerahkan hidup kita.

2

Lebih banyak tersenyum kepada orang-orang di sekitar kita, lebih memperhatikan kelebihan dan sisi baik orang lain dalam kehidupan sehari-hari untuk menumbuhkan suasana hati yang positif.



3

Praktekkan gaya hidup yang konsisten dan sehat untuk menstabilkan suasana hati, menghilangkan stres dan memperkuat kesehatan.

4

Memaafkan orang lain dan melepaskan rasa dendam. Dengan melakukan hal tersebut, kita akan merasa lebih rileks dan lega baik secara fisik maupun mental.



5

Menunjukkan kepedulian kita atau menawarkan bantuan kepada masyarakat yang membutuhkan. Secara proaktif mendorong pembangunan komunitas yang peduli dan berbagi kegembiraan.



Fokus dan nikmati masa kini untuk merilekskan tubuh dan pikiran, mengurangi kecemasan dan stres.



Menghilangkan stres secara rutin untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan prestasi kerja.

Untuk informasi lebih lanjut, silahkan kunjungi topik unggulan “Latihan” Membuat Kebahagiaan:

<https://www.shallwetalk.hk/en/news/practice-makes-happiness/>



“Latihan” Membuat Kebahagiaan



Mari Bicara



衛生署
Department of Health

Diproduksi pada tahun 2024