



**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

SERIAL LAG- MANAJEMEN DIRI ASN
**RAHASIA ANI
MENJAGA KESEHATAN**





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration



**Halo sobat ASN DKI nama saya Ani,
Pegawai di BPSDM Provinsi DKI
Jakarta. Akhir-akhir ini emosi
saya sering labil, karena mendengar
berita tentang virus corona
sepertinya saya stress.**





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

Padahal stress membuat daya tahan tubuh menurun dan menjadi mudah sakit. Sehingga hari ini saya mau berbagi rahasia supaya tetap sehat.





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

**Jangan stress berlebihan
siapkan waktu untuk bersantai
dengan mendengarkan musik
dan menonton film,**





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

Rajin Olahraga dan Berjemur
Berolahraga minimal 30 menit setiap hari,
berjemur dari jam 10.00 s.d 10.15 dan lakukan
tarikan nafas sampai hitungan 4 , lalu buang nafas
dengan hitungan 4, selama 1 menit.

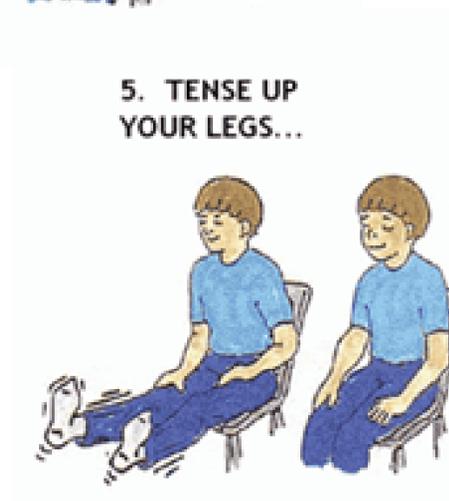
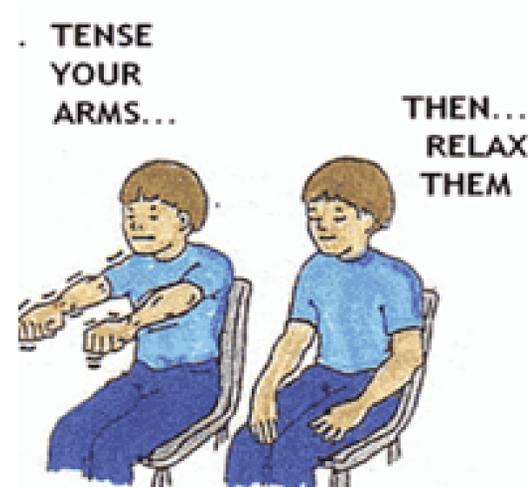


Tepuk kupu-kupu

Lakukan tepuk kupu-kupu ke dada dengan tangan disilang, secara bergantian sambil memejamkan mata.

Relaksasi

Melakukan relaksasi dengan duduk, lalu regangkan tangan ke depan sampai hitungan ke 8, lalu turunkan dan rileks. Selanjutnya regangkan kaki ke depan sampai hitungan ke 8, lalu turunkan dan rileks





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

Hobbi yang Produktif

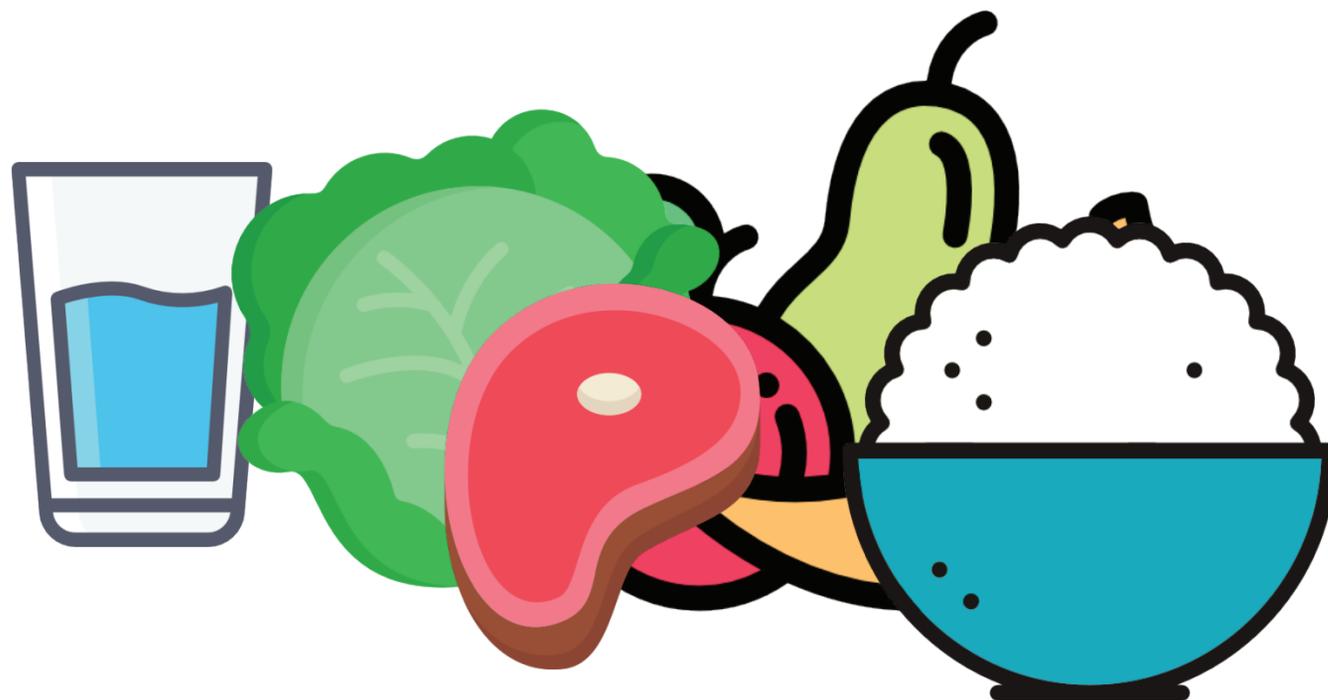
Melakukan hobbi yang produktif, seperti melukis, membaca buku, menyanyi, menari dll.





Makan tepat waktu, teratur dan banyak minum air putih

Mulailah mengonsumsi makanan yang mengandung antioksidan, protein, karbohidrat, dan serat yang seimbang. Minum air putih 1 gelas setiap 1 jam sekali.





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration

**Terakhir yang sangat penting,
tidur cukup. Memejamkan mata sambil bersyukur,
dan berdoa bahwa aku selalu diberikan
kesehatan dan kebahagiaan.**





**Badan Pengembangan
Sumber Daya Manusia**

Jakarta
a city of collaboration



**Sekian tips dari saya, tetap
semangat dan konsisten
menjalani hidup sehat ya sobat**