



DALE CARNEGIE TRAINING®

It's time to get human again with Dale Carnegie Training.®
The original and still the best resource
for developing the people side of business.

E-Tips 32

Hal-hal Mendasar yang harus Anda ketahui tentang Stres dan Kecemasan

Hal-hal mendasar yang harus Anda ketahui tentang Stres dan Kecemasan:

Aturan 1: Jika Anda ingin menghindari kecemasan, lakukan apa yang dilakukan Sir William Osler: Hiduplah dalam "ruang waktu yang terbatas". Jangan pusingkan masa depan. Jalani saja setiap harinya sampai waktu tidur tiba.

Aturan 2: Bila Anda mengalami Kesulitan - dengan huruf kapital K – datang menghampiri Anda, cobalah formula ajaib ini:

- a. Tanya diri Anda sendiri, "Apa kemungkinan terburuk yang dapat terjadi jika saya tidak dapat memecahkan masalah saya?"
- b. Siapkan diri secara mental untuk menerima kemungkinan terburuk itu, jika diperlukan.
- c. Kemudian dengan tenang perbaiki keadaan agar kemungkinan terburuk itu tidak terjadi – yang mana Anda secara mental setuju untuk menerimanya.

Aturan 3: Ingatkan diri sendiri bahwa kecemasan itu mahal harganya, karena dapat merusak kesehatan kita.