



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 34

Bagaimana Mencapai dan Menjaga Daya Tahan Tubuh

Daya tahan tubuh adalah keadaan fisik, mental, dan emosional yang membuat Anda siap menangani hal-hal yang tidak terduga yang mungkin datang menghampiri Anda. Saat Anda tidak beristirahat Anda merasa sangat lelah, kualitas kerja Anda memburuk, atau Anda jatuh sakit.

Itulah sebabnya mengapa kita perlu memulihkan, menghidupkan, dan mengisi lagi diri kita untuk meraih potensi kita:

1. Sesering mungkin, ambil istirahat dalam bekerja, walau pun hanya untuk lima menit. Dengarkan musik yang bisa Anda nikmati atau bangunlah dari kursi Anda dan regangkan tubuh Anda.
2. Jadwalkan liburan jauh-jauh hari sehingga Anda yakin dapat melakukannya dan jangan gunakan dalih jika Anda "terlalu sibuk" untuk pergi berlibur.
3. Identifikasi hal-hal yang sabotase dalam hidup Anda dan hindari mereka. Para penyabot ini bisa jadi teman-teman yang menguras tenaga Anda dengan negativitas mereka, atau mereka bisa jadi anggota keluarga yang terlalu menuntut waktu dan energi Anda.
4. Jaga tujuan positif dalam pikiran Anda seperti Anda menangani tugas-tugas yang tidak Anda sukai.
5. Jangan takut berkata "tidak". Jika Anda tidak mungkin lagi mengerjakan pekerjaan lain, katakanlah "tidak" atas proyeknya dengan sopan. Ingatlah, jika Anda mengatakan "ya" untuk segalanya, Anda tidak akan memiliki waktu atau pun energi yang cukup untuk melakukan yang terbaik atas segalanya.
6. Makan makanan sehat dan berolahraga dengan teratur. Waktu dimana kita paling merasa stres adalah tepatnya saat kita membutuhkan nutrisi yang tepat, ambillah waktu untuk memilih makanan yang tepat.