Prolite – Bukan Sekadar Self-Care Biasa: Saatnya Coba Dopamine Menu! Cara Gratifikasi Sehat untuk Kesehatan Mental & Mood

Kamu pernah ngerasa stuck, burnout, atau mood anjlok padahal nggak ada alasan spesifik? Atau mungkin kamu sering ngerasa guilty karena scrolling medsos buat “healing”, tapi ujung-ujungnya malah makin capek? Nah, 2025 ini, ada satu konsep self-care baru yang mulai viral dan bisa banget kamu coba: dopamine menu.

Nggak kayak self-care mewah yang butuh liburan mahal atau treatment spa, dopamine menu itu simpel, murah, dan bisa kamu lakuin sehari-hari. Bahkan, saking praktisnya, kamu bisa nulis menu ini di post-it dan tempel di cermin kamar! Yuk kita bahas, apa sih sebenarnya dopamine menu itu, gimana cara bikin dan manfaatnya buat kesehatan mental kamu?

Apa Itu Dopamine Menu?

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

“Dopamine menu” adalah daftar aktivitas kecil yang secara sadar kamu pilih untuk memicu perasaan senang, rileks, atau puas—tanpa bikin ketagihan atau over-compensating. Idenya terinspirasi dari konsep *dopamine detox*, tapi versi yang lebih ramah, fun, dan realistis buat kita yang hidup di tengah dunia penuh distraksi digital.

Baca Selanjutnya
Tiket Persib Bandung VS Semen Padang di Liga Super 2025-2026 Sudah Bisa Dibeli