

Prolite – Kehidupan seringkali penuh dengan rutinitas dan tugas yang tak ada habisnya.

Di tengah hiruk-pikuk aktivitas sehari-hari, seringkali kita melupakan satu hal penting: waktu untuk diri sendiri.

“Me time” atau waktu untuk diri sendiri bukanlah suatu kemewahan, tapi justru merupakan kebutuhan yang sering diabaikan.

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

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi pentingnya memberi diri kesempatan untuk bernapas sejenak, meresapi momen tanpa gangguan, dan menemukan keseimbangan yang sering hilang di tengah dinamika hidup.

Manfaat Me Time



Ilustrasi menikmati momen – Freepik

Me time dapat menjadi momen untuk merilekskan pikiran dan tubuh, mengurangi stres.

Memberikan waktu untuk diri sendiri dapat merangsang kreativitas, memungkinkan pemikiran baru, dan meningkatkan produktivitas.

Baca Juga: Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Dengan fokus pada kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat, *me time* dapat membantu mengurangi gejala kelelahan mental.

Macam-macam Kegiatan Me Time



Ilustrasi menikmati waktu sendiri dirumah dengan membaca - Freepik



Baca Selanjutnya
Geger ! Poster Film Nonstop Melihatkan 4 Aktor Terbaik Asia Salah Satunya Indonesia