

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: [Game ONE PIECE: Grand Gourmet Ajak Penggemar Bangun Restoran Impian Bersama Kru Topi Jerami](#)

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: Kesehatan Hidung Perlu Dijaga, Jangan Sampai Rusak Karena 4 Kebiasaan Sepele Ini!

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