Prolite – Mindfulness, sebuah kunci sederhana namun kuat untuk membantu kita menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari yang super sibuk.

Pernah nggak merasa terjebak dalam pikiran yang terus berputar atau merasa cemas tentang masa depan? Tenang, karena ada cara sederhana yang bisa membantu kita menjalani hidup dengan lebih tenang dan bahagia. Namanya mindfulness. Yuk, kita bahas tentang mindfulness, hidup lebih bahagia sedang menantimu!

Apa itu Mindfulness?

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

Menurut American Psychological Association (APA), mindfulness adalah “kesadaran diri yang disengaja dan non-judgmental terhadap pengalaman saat ini”.

Sederhananya, mindfulness adalah keadaan kesadaran penuh yang memungkinkan kita untuk fokus pada momen sekarang tanpa menilai atau mengkhawatirkan masa lalu atau masa depan.

Kita akan belajar untuk mengalami dan menghargai setiap momen hidup tanpa terjebak dalam kekhawatiran yang berlebihan atau gangguan pikiran.

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

Baca Selanjutnya
Ketua DPRD: Stunting Lebih Bahaya Dari Gizi Buruk