Prolite – Halo, *guys*! Yuk luangin waktu sebentar untuk relaksasi dengan meditasi atau yoga biar pikiran kita jadi seger sebelum beraktivitas lagi di hari Senin! *Let's say goodbye to monday blues*!

Siapa nih di antara kalian yang suka banget *weekend*-an dengan seru dan penuh kegiatan? Pasti seru banget kan? Tapi, ada satu yang sering mengintai di balik serunya *weekend*, yaitu… hari Senin! Yup, rasanya Senin tuh selalu bikin malas dan capek, deh. Padahal, banyak banget tugas dan tanggung jawab yang lagi nungguin kita.

Nah, biar kita tetap semangat menghadapi hari Senin yang super padat, ada trik yang seru dan bikin pikiran kita *fresh* lagi, lho! Yaitu dengan mengadopsi relaksasi melalui meditasi atau yoga. Jadi, ayo kita luangkan waktu sebentar sebelum beraktivitas lagi di hari Senin dengan meditasi yang menyegarkan pikiran!

Pertama-tama, apa sih meditasi itu?

shutterstock

Baca Selanjutnya
Alter Ego vs. Kepribadian Ganda : 2 Wajah 1 Jiwa