Prolite – Dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tantangan, kita sering melupakan pentingnya merawat diri atau *self-care.*

Artikel ini mengajak Anda menjelajahi arti merawat diri, mengungkap manfaatnya, dan memberikan panduan praktis untuk mengintegrasikan perawatan diri ke dalam kehidupan sehari-hari.

Mari bersama-sama membuka pintu menuju ruang pribadi di dalam diri kita, di mana kesejahteraan dan kebahagiaan bersatu dalam harmoni.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Apa itu Self Care?



Ilustrasi – Freepik

Merawat diri atau yang disebut *self-care* adalah saat kita dengan sengaja memberikan perhatian dan menjaga diri kita sendiri dengan baik.

Ini termasuk berbagai aktivitas dan kebiasaan yang kita lakukan untuk membuat diri kita merasa lebih baik secara keseluruhan, baik secara fisik, pikiran, maupun emosi.

Manfaat Self-Care

Seni Menjaga Diri : Manfaat Self-Care dan Cara Menerapkannya dalam Kehidupan Anda



Ilustrasi – Freepik



Seni Menjaga Diri : Manfaat Self-Care dan Cara Menerapkannya dalam Kehidupan Anda

Baca Selanjutnya
Intip Sinopsis Film 172 Days yang Tayang di Bioskop , Kisah Cinta Penuh Haru