

Manfaatkan Meditasi untuk Mengurangi Stres



Tanpa disadari, aktivitas dan kesibukan sehari-hari dapat membuat kita mudah merasa stres. Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres dalam keseharian kita adalah dengan relaksasi melalui meditasi.

Meditasi dapat membantu Ibu meluangkan waktu untuk melakukan refleksi diri dan mengevaluasi hal-hal yang sudah Ibu lakukan selama ini. Sehingga Ibu dapat memilah mana yang positif dan mana yang tidak dan juga membantu mengontrol emosi. Meditasi dapat dilakukan dengan berbagai cara yang berbeda. Ada yang melakukannya sebagai bagian dari olahraga yang dilakukan, ada yang melakukannya di pagi hari dan ada pula yang melakukannya sambil berdoa.

Ibu juga bisa menyelipkan meditasi dalam kegiatan sehari-hari. Berikut ini adalah beberapa contoh bagaimana Ibu bisa melakukannya.

- **Meditasi di pagi hari**

Biasanya Ibu adalah orang yang pertama bangun di pagi hari untuk membantu menyiapkan seluruh keperluan keluarga dalam menjalani harinya. Sesudah sholat subuh dan sebelum memulai aktivitas di pagi hari, luangkan waktu sejenak untuk duduk di tempat dimana Ibu dapat menghirup udara pagi. Konsentrasi pada pernapasan dan nikmati sejenak waktu ini untuk mengevaluasi diri sendiri.

- **Di perjalanan**

Jika Ibu tidak menyetir sendiri, manfaatkan waktu di perjalanan menuju kesibukan Ibu dengan meditasi. Lagi-lagi konsentrasi pada pernapasan Ibu dan mulai bermeditasi.

- **Manfaatkan waktu istirahat**

Jika Ibu bekerja di kantor, manfaatkan waktu istirahat untuk meditasi sejenak sebelum kembali bekerja. Apalagi jika di bulan Ramadan dimana Ibu tidak perlu mengisi waktu istirahat dengan kegiatan makan siang.

- **Sebelum tidur**

Seperti juga saat pagi hari, luangkan waktu sejenak di malam hari untuk bermeditasi. Selain diisi dengan doa, Ibu bisa memanfaatkan waktu ini untuk mengevaluasi hal-hal yang Ibu lakukan hari itu.

Meditasi, selain dapat mengurangi kecemasan dan stres juga dapat membantu Ibu mengenali diri sendiri. Dengan lebih mengenali diri sendiri serta fokus dan lebih perhatian terhadap setiap aktivitas yang Ibu lakukan tentu membuat Ibu semakin nyaman dalam beraktivitas dan menghindarkan diri dari stres. Selain itu, jangan lupa untuk selalu mengelilingi diri Ibu dan keluarga dengan hal-hal yang positif ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaatkan-meditasi-untuk-mengurangi-stres.html>