

# BAGAIMANA MENGHINDARI DARI PADA STRESS



Beribadah – Berdoa, Berzikir.  
Membaca Al-Quran dan  
Beristighfar.



Melakukan pekerjaan  
mengikut keutamaan.



Meluangkan masa dengan  
keluarga tersayang.



Melakukan senaman  
dan riadah.



Makan makanan yang  
sihat dan seimbang.



Membahagikan masa  
dengan baik dan teratur.



Jangan melambat-  
lambatkan pekerjaan.



Tidur dengan cukup.

