

## Perawatan Diri untuk Pengusaha yang Sibuk

Categories : [Bisnis](#)



Perawatan diri adalah istilah yang secara tradisional digunakan dalam perawatan kesehatan untuk menggambarkan tindakan yang diprakarsai sendiri agar tetap sehat, mencegah penyakit, dan mengelola penyakit jangka panjang. Ini mencakup kebutuhan fisik dasar seperti tidur, makanan, dan kebutuhan air dan emosional seperti interaksi sosial.

### Perawatan Diri untuk [Pengusaha](#) yang Sibuk

Kita tidak akan berbohong: kewiraswastaan bisa jadi sulit. Ada alasan bahwa seiring dengan posting kami tentang analytics dan email marketing, kami juga membahas topik seperti kesepian, stres, dan tidur.

-



Perawatan diri membuat Anda siap secara mental, emosional, dan fisik untuk menangani tuntutan bisnis kecil. Sebelum Anda berargumen bahwa Anda tidak punya waktu atau uang untuk perawatan diri, biarkan saya menghentikan Anda: ini adalah alasan favorit saya. Saya melihat Anda. Biaya untuk tidak mengurus diri sendiri jauh lebih besar dalam jangka panjang.

Berinvestasi di masa depan Anda, dan akhirnya bisnis Anda, dengan mempraktikkan [perawatan diri](#). Kami telah mengumpulkan 9 tip cepat, termasuk sumber tambahan untuk masing-masing:

## 1. Bernapaslah

Mari kita mulai dengan yang mudah. Pernapasan terjadi secara alami apakah Anda sedang memikirkannya atau tidak, bukan? Tapi bagaimana Anda bernafas? Pendek, penganah puff? Menahan nafasmu, tanpa sadar?

Ada manfaat terbukti untuk pernapasan yang terkendali dan sadar termasuk mengurangi stres. Dimana pernapasan dangkal berkontribusi pada kegelisahan, nafas perut penuh membantu memperlambat jantung dan menstabilkan tekanan darah. Jika Anda sulit mengingat untuk bernapas dalam-dalam, berlatih yoga atau latihan terpandu lainnya yang fokus pada nafas, sampai hal itu terjadi secara alami.

**Baca Juga :** [Mengubah Hobi menjadi Bisnis](#)

## 2. Minimalkan Stres melalui Latihan

“Latihan” adalah kata yang menakutkan. Tapi Anda tidak perlu mengeluarkan banyak uang untuk biaya gym, atau berjam-jam di treadmill untuk menuai keuntungan.

Rata-rata orang dewasa harus menjalani latihan sekitar 150 menit per minggu. Kedengarannya seperti banyak ketika Anda sudah mengetuk, tapi memecahnya menjadi potongan kecil 10-20 menit sepanjang minggu kerja Anda: bawa anjing berjalan-jalan, lakukan rangkaian latihan

kekuatan dengan menggunakan berat tubuh Anda sendiri (tip: Cobalah aplikasi gratis seperti Quick Fit), jogging di sekitar blok, atau bahkan menekuk di jalan ke dan dari kamar mandi.

### **3. Tidur Lebih**

Kurang tidur memberi kontribusi pada kemampuan pengambilan keputusan yang berkurang dan meningkatkan kreativitas. Anda mungkin akan lebih banyak melakukannya dengan membakar minyak tengah malam, tapi berapa biayanya? Bangun rutinitas yang mencakup kebiasaan tidur yang lebih baik, dan, jika Anda tidak dapat menangkap 8 jam padat, daya tidur 10-30 menit yang bagus akan mengambil kendur.

### **4. Makan hal yang benar**

Apa yang benar Nah, tergantung siapa yang kamu tanyakan. Ini membingungkan untuk menavigasi informasi nutrisi yang tampaknya bertentangan dengan dirinya sendiri di mana pun Anda melihat. Ini sangat luar biasa sehingga ketika Anda sibuk, tampaknya lebih mudah untuk mengambil makanan cepat saji – ini menghemat waktu dan mengisi celah. Tapi tidak semua makanan diciptakan sama.

[Baca Juga : 5 Alasan Kenapa Website Menjadi Bagian dari Pemasaran Produk](#)

### **5. Berinteraksi dengan Sesama**

Kesepian bisa memakan korban psikologis, bahkan berkontribusi pada masalah kesehatan fisik.

Interaksi manusia mungkin tidak secara otomatis dibangun di hari Anda seperti pada pekerjaan gaji Anda. Anda mungkin tidak pernah melihat pelanggan atau vendor Anda tatap muka, dan kehidupan sosial Anda mungkin telah mengalami tanggung jawab bisnis 24/7 Anda.

Ambil pendekatan proaktif untuk mendapatkan pengalaman dengan manusia lain: bekerja dari kedai kopi seminggu sekali, bergabunglah dengan kelompok pengusaha lokal, atau bunuh dua burung dengan mencari teman yang sedang berlari.

### **6. Pergi ke luar**

Apa bagian terbaik dari bekerja untuk diri sendiri? Anda membuat peraturan. Dan, jika Anda menjalankan bisnis dropshipping e-niaga, misalnya, Anda dapat melakukan banyak pekerjaan dari mana saja.

Jika Anda mengoperasikan bisnis Anda dari gudang tanpa jendela, lebih banyak alasan untuk menyediakan waktu bagi udara segar. Mulailah hari Anda dengan perjalanan ke kedai kopi, atau berjalan-jalan di pertengahan hari.

## 7. Cinta ruang mu

Ruang kerja Anda adalah tempat di mana Anda menghabiskan sebagian besar jam bangun Anda, terutama saat mendapatkan bisnis dari tanah. Perhatikan bagaimana Anda mendesain ruang-ini bisa mempengaruhi kebahagiaan Anda dan membuat Anda merasa termotivasi.

**[Baca Juga : Free Trial Semrush Pro Guru](#)**

Tanyakan pada diri Anda: apakah cukup ada penggambaran antara ruang pribadi dan tempat kerja? Apakah furnitur ergonomis dan kondusif bagi alur kerja yang efisien? Adakah cahaya dan ventilasi yang cukup?

## 8. Perlakukan diri Anda

Biarkan diri Anda diberi imbalan atas kerja keras Anda, entah itu liburan akhir pekan, atau sesuatu yang sederhana seperti take-out favorit Anda. Mungkin tidak ada orang lain yang merayakan kemenangan kecil Anda, seperti meluncurkan toko Anda atau mendapatkan penjualan pertama Anda.

Ini adalah prinsip yang bekerja untuk perusahaan besar yang memanjakan karyawan untuk meningkatkan motivasi dan retensi. Hal yang sama dapat bekerja untuk memotivasi Anda sendiri melalui tambalan kasar. Tetapkan tujuan, tapi jangan lupa untuk menghargai diri sendiri saat mencapainya.

## 9. Check in Kesehatan Mental

Periset menyarankan agar pengusaha cenderung memiliki karakter yang membuatnya lebih rentan terhadap perubahan mood, depresi, dan kehilangan motivasi.

Sering check in dengan diri Anda sendiri, menjaga hubungan yang sehat, dan melakukan praktik perawatan diri yang baik seperti olahraga teratur dan tidur yang nyenyak. Jika Anda masih berjuang, berbicara dengan profesional.

## Related Posts

- [Hello world!](#)
- [Download Ebook Si Tukang Tidur Gratis](#)

## Related Post

[Cara Mudah Simpan Gambar Instagram](#)

[views 1182](#)

[Hello world!](#)

[views 3090](#)

[Mengetahui User Generated Content \(UGC\) Lebih Dekat](#)

[views 44](#)

[Download Ebook Si Tukang Tidur Gratis](#)

[views 1528](#)

**ikut SEO**

Ikut Cara Seo Girilaya Real Groups

<http://ikutseo.com>

---