



Jom Tangani Stres

Penyelesaian Masalah...

ANDA TERTEKAN?

“IDEAL”KAN KEHIDUPAN ANDA.

I

Identify

Kenalpasti masalah. Beri keutamaan jika ada lebih dari satu masalah.

D

Describe

Menerangkan cadangan penyelesaian yang ada.

E

Evaluate

Menilai setiap cadangan penyelesaian yang telah diterangkan. Nilai kelebihan dan kekurangan pilihan yang ada.

A

Action

Bertindak mengikut pilihan yang dibuat. Buat keputusan mengikut pilihan yang dibuat.

L

Learn

Semak semula keberkesanan tindakan yang diambil. Pengajaran dari keputusan yang dibuat.

Jika anda menganggap masalah itu tidak boleh diselesaikan, kendalilah emosi anda secara positif.