

pulse

by Prudential

PRUSatellite

Vol. 2/ Mar. 2020

Pulse ngertiin kamu.

Download sekarang



www.wedopulse.com/id



Perlindungan dan Kemudahan Tambahan Terhadap Kasus Infeksi Covid-19.



Buktikan Cintamu dengan asuransi jiwa syariah PRUCinta

SELENGKAPNYA



Penuhi kebutuhan nutrisi harian

SELENGKAPNYA

Bagaimana cara menyeimbangkan tubuh, pikiran dan jiwa

Ketika berbicara mengenai kesehatan, yang terlintas pertama kali pasti adalah diet dan olahraga. Padahal, kesehatan tidak hanya secara fisik, pikiran dan tubuh kita saling terkait dan memengaruhi satu sama lain. Contohnya, situasi yang membuat kita stress dapat menyebabkan pikiran negatif memengaruhi kesehatan secara fisik.

Ketika suatu hal berjalan tidak sesuai dengan keinginan kita, perasaan tidak berdaya dapat mengambil alih pikiran kita. Daripada kita menunggu perasaan tersebut muncul, penting untuk mulai mengadopsi kebiasaan sehat untuk membantu menenangkan jiwa, pikiran, dan tubuh kita. Berikut beberapa cara yang dapat membantu Anda untuk menyeimbangkan kesehatan pikiran, fisik, dan jiwa.

1. Membaca dan belajar lebih banyak untuk membuka pikiran terhadap kemungkinan-kemungkinan baru, kepercayaan, dan minat. Anda bisa mendapatkannya dengan membaca, mengambil kelas online, menonton tayangan dokumenter, dan mengikuti workshop.
2. Yoga baik untuk meningkatkan kesehatan. Membangun kekuatan, koordinasi, dan kelenturan tubuh sambil menenangkan pikiran Anda. Yoga juga melatih hubungan pikiran, tubuh, dan jiwa.



3. Sisihkan waktu untuk pergi ke luar seperti mendaki gunung, piknik, olahraga di luar, berkemah dan banyak hal lainnya!
4. Melibatkan diri dalam kegiatan sukarela untuk ikut melakukan kebaikan kepada dunia. Kita akan merasa saling terhubung dan merasakan hal yang luar biasa karena merasa terhubung dengan mengerjakan sesuatu untuk tujuan bersama.
5. Sisihkan waktu untuk menulis atau memikirkan hal-hal yang Anda syukuri, seperti keluarga, teman, hewan peliharaan, makanan, pekerjaan, kesehatan, atau keindahan alam.
6. Berhenti menjadi baik hanya untuk orang lain. Apabila Anda terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain, Anda hanya akan kehilangan diri sendiri dan akan terus merasa sengsara.

Sumber : Berbagai sumber.

Cerita dari Nasabah

Tahun ini adalah tahun ke-10 saya menjadi nasabah Prudential. Pengalaman saat saya sakit typhus dan harus dirawat inap. Segala prosesnya sangat mudah. Cukup tunjukkan kartu Prudential, langsung di proses tanpa ada kendala. Walaupun, saat itu petugas Prudential sedang tidak bertugas. Menjadi nasabah Prudential sangat membuat hati tenang disaat sakit menahan nyeri, tinggal fokus istirahat untuk kesembuhan.



Ruth Sondang Meiliana (Jakarta)

Saya menjadi nasabah Prudential sudah 7 tahun, sejak tahun 2012. Puji Tuhan selalu sehat, hingga pada bulan November 2017 istri Saya merasakan nyeri pada perut yang tidak tertahankan. Dan langsung kami lari ke UGD rumah sakit rekanan Prudential di Semarang. Penanganan dengan cepat dan sigap setelah Saya serahkan Kartu HS Prudential. Dokter mendiagnosa usus buntu, pagi hari dilarikan ke UGD, di sore hari langsung diambil tindakan operasi. Dua hari kemudian istri Saya dicover dan diperbolehkan pulang. Semua biaya dicover oleh Prudential dan kekhawatiran Saya mengenai biaya pengobatan teratasi. Terima kasih Prudential, sukses selalu untuk melayani kebutuhan proteksi kesehatan masyarakat Indonesia.



Dedy Cahyanto (Semarang)

