

dipercayai	智力/思维
alkohol	情绪
bermanfaat	精神/心智
dadah	有益的
minda	香烟
emosi	毒品
mental	酒精
rokok	相信
kesedaran	稳定
relaksasi	承受压力
melibatkan	执行
mengalami stres	意识/觉悟
melaksanakan	常年
perhimpunan	恢复/复原
stabil	包含/涉及
sepanjang tahun	周会
pemugaran	松懈

Teknik Gambaran dalam Fikiran	呼吸
mengalihkan	闭上
tenang	注意力
pejamkan	思想
pernafasan	冥想
perhatian	造成
menyebabkan	安静的（环境）
pemikiran	转移
bayangkan	最后
bebaskan	紧张
membiru	想象
ketegangan	天空
lama-kelamaan	变成蓝色
langit	微风徐徐
imajinasi	集中注意力
sepoi-sepoi bahasa	想象
tumpukan perhatian	释放

emoji	紊乱
tenteram	享受
riak	恢复
perlahan-lahan	(内心) 平静
nikmati	慢慢地
kembalikan	真实世界
kekusutan	表情符号
alam nyata	征兆
berfikiran positif	面貌
beribarat	消除压力
bernafas sedalam-dalamnya	信息图
ramalka	按摩
infografik	正面思考
menangani stres	深呼吸
mengikuti	做礼拜
berurut	预测
wajah	参加