

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 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      |