

## Berdamai dengan emosi : kenali emosi hadapi hidup

Asti Musman, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920530370&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Setiap orang memiliki masalah, tentu saja ingin secepatnya meniadakan masalah itu. Konflik dan tekanan merupakan penyebab ketegangan dalam hidup. Kita sadar bahwa selama kita hidup, maka kita akan mendapatkan masalah. Tidak seorang pun luput dari masalah. Bahkan ada peribahasa mengatakan bahwa sebenarnya tidak ada orang yang dapat dikatakan sebagai orang normal. Kita semua memiliki kebiasaan khusus dan terkadang menunjukkan perilaku yang tidak logis dan menderita penyakit yang disebabkan oleh emosi. Bila kita menderita sakit yang disebabkan oleh jiwa dan emosi, apakah sebaiknya kita merawat diri sendiri? Tentu saja tidak semuanya mampu kita atasi bahkan dalam kasus kejiwaan yang berat kita memerlukan bantuan profesional. Namun terdapat banyak gejala lain serta kondisi lainnya yang dapat disembuhkan dengan menggunakan metode penyembuhan diri sendiri. Dalam buku ini kita akan mendapatkan teori sekaligus praktek untuk penyembuhan diri sendiri yang berkaitan dengan masalah kejiwaan. Misalnya lewat hipnotis diri maupun latihan-latihan sederhana untuk melepaskan persoalan kejiwaan di masa lalu yang masih terbawa hingga saat ini. Walaupun kita abaikan persoalan di masa lalu, akan tetapi secara kita tidak sadari akan mempengaruhi perilaku kita di masa sekarang. Jadi, mengapa kita bawa beban masa lalu, jika kita mampu melepaskan beban itu? Pilihlah langkah ringan menuju masa depan