

Boundary Boss Berani Tentukan Batasan

Cole, Terri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543120&lokasi=lokal>

Abstrak

Banyak dari kita yang sering merasa bertanggung jawab atas masalah orang lain, selalu berusaha menyenangkan orang lain, sampai-sampai mengabaikan kebutuhan diri sendiri dan akhirnya merasa kelelahan. Banyak dari kita yang tidak pernah diajari cara mengekspresikan apa yang menjadi preferensi, keinginan, dan apa yang tidak kita sukai. Akhirnya kita hanya bersikap pasif-agresif, menyangkal apa yang kita yakini, dan meredam emosi kita. Semua ini akhirnya membuat kita frustrasi, yang jika meledak akan berpotensi merusak kepercayaan dan hubungan dengan orang lain. Agar bisa menjadi orang yang bahagia dan hidup sesuai apa yang kita inginkan, kita harus mampu membuat dan mengkomunikasikan batasan pribadi yang sehat dan jelas. Terri Cole memberikan serangkaian cara untuk membantu kita berhenti mengabaikan diri sendiri demi orang lain, tanpa harus merasa bersalah. Kita juga diajarkan untuk mampu mengontrol setiap aspek emosional, spiritual, fisik, personal, dan profesional dalam kehidupan kita. Buku ini untuk kita semua yang merasa lelah karena terlalu banyak memberi, melakukan terlalu banyak hal, dan merasakan berbagai emosi yang campur aduk. Jika selama ini kita berhasil menyelesaikan banyak hal dengan mengorbankan diri sendiri, ini buku yang tepat sebagai hadiah untuk diri kita sendiri yang kita cintai. Selling Point: Buku yang sangat pas untuk orang yang sering tidak bisa menolak, sehingga merasa capek karena melakukan terlalu banyak hal untuk orang lain. Penulisnya juga pernah mengalami hal yang sama dan saat ini punya banyak klien dengan berbagai masalah batasan, sehingga pembaca bisa relate dengan contoh-contoh dalam buku.