Universitas Indonesia Library >> Buku Teks SO

Jangan cemas : 48 pelajaran tentang menghalau kegelisahan

Masuno, Shunmyo, author

Deskripsi Lengkap: https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543122&lokasi=lokal

---

Abstrak

Coba ingat ketika kita mengkhawatirkan sesuatu, tapi lalu menyadari betapa tidak pentingnya hal itu. Bukankah menakjubkan betapa kita merasa jauh lebih ringan? Kuncinya adalah berfokus hanya di sini dan saat ini. Dengan melakukannya, kita akan terbebas dari kecemasan yang tidak perlu dan pikiran menjadi damai.