Universitas Indonesia Library >> Buku Teks SO

The Art of Letting go : Seni untuk melepaskan Strategi untuk Melepasakan Sesuatu yang Menahan Hidupmu

Zahariades, Damon, author

Deskripsi Lengkap: https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543166&lokasi=lokal

---

Abstrak

Apakah Anda bergulat dengan kemarahan, penyesalan, dan kebencian? Apakah Anda merasakan kelelahan emosional, stres, dan patah semangat karena kenangan yang menyakitkan? Apakah Anda mempertahankan sesuatu yang justru menyengsarakan? Dalam buku ini Anda akan menemukan hal-hal berikut. • 20 hal yang biasa dipertahankan orang-orang (padahal menyebabkan kesengsaraan). • Mengapa Anda sulit melepaskan pikiran negatif dan kenangan yang menyakitkan. • Bagaimana cara meniadakan kritik diri dan membungkam narasi yang menyakitkan. • Mengapa kita mengidealkan masa lalu dan bagaimana hal tersebut membuat diri berkutat dengan rasa sakit emosional di masa kini. • Bagaimana jika terlalu berusaha untuk bahagia justru menyebabkan ketidakbahagiaan. • Cara-cara ampuh dan sederhana yang bisa diterapkan secara langsung untuk melepaskan sesuatu. Jika Anda merasa lelah karena memori yang menyakitkan dan emosi yang menguras tenaga, inilah saatnya untuk membuat perubahan. The Art of Letting Go: Seni untuk Melepaskan akan membantu Anda untuk meraih kebebasan emosional yang patut Anda terima.