

Chicken soup for the soul : kekuatan bersyukur : 101 kisah tentang berterima kasih yang dapat mengubah hidup

Newmark, Amy, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920543220&lokasi=lokal>

Abstrak

Apa yang pertama kali muncul di benakmu ketika mendengar sup ayam? Mungkin yang ada di bayanganmu adalah makanan berkuah yang gurih dan lezat. Namun, sup ayam yang dimaksud disini bukan sup pengisi perut, melainkan ‘sup’ pengisi jiwa. Sesuai dengan judul buku yang diulas kali ini, yaitu *Chicken Soup for the Soul: Kekuatan Bersyukur*. Berterima kasih atau bersyukur merupakan rahasia hidup yang bahagia dan berhasil. Daftar konsekuensi yang mengikuti rasa syukur begitu panjang dan menakjubkan, seperti usia yang lebih panjang, semangat dan optimisme yang lebih tinggi, sistem imun yang lebih tinggi, dan toleransi yang lebih besar. Itulah ajaibnya rasa syukur. Kisah-kisah dalam buku ini semuanya memperlihatkan saat-saat penuh rasa syukur. Ada yang luar biasa—tetapi sebagian besar merupakan bagian dari hidup sehari-hari. Sesungguhnya hal-hal kecil yang berperan penting. Kita akan secara alami terbiasa “memandang segala sesuatu dari sisi terangnya.” Mensyukuri berkat yang kita peroleh juga membuat suasana hati semain baik, yang dapat mengurangi dampak dari stres, dan menghadirkan kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna. Itulah ajaibnya rasa syukur. Semua kisah yang dimuat di buku terbitan Gramedia tahun 2016 ini akan mengajak kita untuk melihat sisi positif dari semua peristiwa yang dialami. Seperti hikmah yang dipetik dari perjalanan naik bus, tetap merasa bersyukur meski baru dipecah dari pekerjaan, merasa bahagia walau tinggal di lingkungan yang kurang sempurna, dan lain sebagainya.