

(IM) Perfect Me

Kelly Santana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920548212&lokasi=lokal>

Abstrak

Pernah nggak kamu berpikir seperti ini.

“Ah, aku bodoh. Tidak se pintar dia.”

“Aku malu, mukaku tidak secantik dia.”

“Wow, kariernya melesat dengan cepat. Tidak seperti aku yang tidak berkembang.

“Aku harus kuat. Aku tidak boleh lemah.”

“Masak begini aja aku tidak bisa.”

Tanpa sadar, kita lebih sering menyemangati dan menguatkan orang lain dengan kata-kata positif. Tapi, justru bersikap ‘jahat’ pada diri sendiri.

Tanpa sadar, kita lebih suka mendengarkan ucapan orang lain. Tapi, tidak pernah mendengar isi hati sendiri.

Tanpa sadar, kita terlalu bersemangat saat dimintai pertolongan oleh orang lain.

Tapi, tidak pernah peka pada diri sendiri yang sudah berteriak meminta pertolongan.

Sebenarnya apa yang terjadi pada diri ini? Apakah kita sudah mengenal diri sendiri dengan baik? Kalau sudah mengenalnya, lalu apakah kita sudah benar-benar menyayangi diri ini?

Sebesar apa dukungan yang pernah kita berikan untuk diri sendiri?

Temukan jawabannya melalui buku ini.

Dilengkapi dengan ilustrasi, tip dan trik, contoh kasus, dan tentu saja lembar interaksi yang dapat membantu kamu untuk lebih mengenal dan mencintai diri sendiri serta belajar untuk bersikap ‘bodo amat’ di waktu dan saat yang tepat.

Karena diri ini berhak untuk dicintai dan disayangi dengan seutuhnya tanpa perlumenjadi sempurna.