

How to Heal Your Inner Child : Mengatasi trauma masa lalu dan pengabaian emosional pada anak

Chapple, Simon, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920577084&lokasi=lokal>

Abstrak

Seorang anak yang pernah mengalami pengabaian emosional mungkin akan mengalami kesulitan untuk membentuk keterikatan yang kuat dan aman saat dewasa. Mereka mungkin merasa kosong, hampa, dan tidak berharga (atau malah terlalu penting), menilai diri sendiri dengan terlalu keras, dan berjuang melawan kecenderungan kecanduan (bisa minuman keras, makan, atau olahraga berlebihan). Jika ini menggambarkan diri Anda, berarti inner child Anda perlu dipulihkan. Pemulihan ini nantinya akan mengubah hidup Anda dan mengembalikan cinta, kasih sayang, dan keautentikan yang Anda butuhkan sebagai seorang anak, dan pantas Anda dapatkan sebagai orang dewasa. Melalui buku ini, Simon Chapple berdasarkan pengalamannya sendiri, akan membantu kita beralih dari pengabaian emosional masa kanak-kanak ke tempat yang bahagia dan bebas dari trauma masa lalu. How to Heal Your Inner Child merupakan pendekatan bertahap dan aman untuk menghadapi masa lalu, dengan ruang untuk strategi reflektif dan suportif yang akan membantu kita menumbuhkan rasa belas kasih dan melepaskan diri dari perilaku destruktif yang telah merusak hidup kita. Didukung secara klinis dan diverifikasi oleh seorang psikoterapis, eksplorasi yang sangat pribadi dan jujur ini dirancang untuk mengungkap pencerahan kita, dan mendukung kita dalam perjalanan menuju diri yang lebih bahagia, tidak terbebani masalah, dan lebih autentik.