

## How to Be a Mindful Muslim

Vivi Amalia Anggraeni, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920577163&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Belajar menjadi Muslim sadar

Mengenali dan mengatasi beban emosional dengan kasih sayang dan keberagaman, memeluk luka dengan dorongan Islami Melatih diri untuk hidup bertakwa dan penuh kesadaran, menghadapi cemas dan sedih dengan cara yang Islami