

Love Yourself First : Mencintai Diri Secukupnya

Devi Ardiyanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920580017&lokasi=lokal>

Abstrak

Hidup dengan ekspektasi dan tuntutan orang lain akan membuat tubuh, hati, dan pikiran kita lelah. Tidak akan memuaskan siapapun atas semua pencapaian yang sudah kita peroleh. Akhirnya, yang datang hanyalah tuntutan-tuntutan lainnya. SUDAH! Duduk dan berhentilah sejenak. Pikirkan bagaimana dirimu yang sudah berusaha sejauh ini. Tarik napas dan hembuskan, lalu sadari bahwa kita adalah individu yang istimewa dan luar biasa. Mulai hari ini, berjanjilah untuk mengutamakan dirimu dahulu. Bahagiamu, kesukaanmu, kenyamananmu, dan segala hal tentang dirimu lebih -dulu-. Berhenti menyenangkan semua orang dan hiduplah dengan bahagia dengan dirimu. Selamat menikmati waktu dengan dirimu! Buku Love Yourself hadir menemani pembaca yang ingin belajar dan berusaha untuk mengontrol diri dalam rangka untuk mencintai diri sendiri. Bahwa setiap manusia terkadang juga merasakan lelah, cemas, insecure, dan perasaan-perasaan yang tidak bisa disampaikan dengan kata-kata akan kehidupan yang penuh tuntutan ini. Mencoba untuk terus bertahan di tengah kerasnya kehidupan dengan diri yang tidak terkontrol, dapat menyebabkan hal-hal buruk terjadi dan salah arah. Semestinya, dalam hidup ini kita sudah bisa untuk mencoba berdiri dengan prinsip sendiri. Namun, faktanya, kita sering kali masih goyah. Barangkali sebabnya adalah kita tidak bisa mengontrol diri. Hadirnya buku ini, akan mengajak pembaca untuk merenungi, merasakan, dan peduli dengan diri yang selama ini terlalu sibuk dengan tuntutan hidup dan orang lain. Membaca buku ini juga akan membuat kita melakukan sebuah refleksi diri terhadap masalahnya selama ini hingga menemukan solusi. Mari biasakan membaca buku sampai akhir dan bagikan ilmunya kepada yang lain. Selamat membaca