Prolite – Pada artikel kali ini, kita akan membahas tentang cara mengelola emosi dengan jurnaling. Disertai dengan penjelasan yang lengkap pada tiap langkahnya. selamat menyimak

Emosi adalah bagian penting dari kehidupan manusia. Emosi dapat membantu kita untuk memahami diri sendiri, menjalin hubungan dengan orang lain, dan mengambil keputusan. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, maka dapat menjadi bumerang bagi diri sendiri dan orang lain.


Freepik

Jurnaling adalah salah satu cara untuk mengelola emosi. Journaling adalah kegiatan yang telah dilakukan sejak dahulu. Jurnaling telah terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, termasuk pengelolaan emosi.

Baca Juga:Peta Emosi: Tubuh Jadi Cermin Perasaan yang Sering Tak Kita Sadari

Bagi pemula, jurnaling mungkin terasa sulit dan membingungkan. Berikut adalah beberapa langkah awal yang dapat Kamu lakukan:

1. Siapkan perlengkapan journaling



Freepik



Baca Selanjutnya

Perbedaan Skintone dan Undertone Kulit