Prolite – Seringkali kita merasa kecewa terhadap kehidupan yang kita jalani. Baik itu karena harapan yang tidak terpenuhi, kegagalan yang menghampiri, atau bahkan tindakan orang lain yang melukai perasaan kita.

Wajar, kok, merasa kecewa. Setiap orang pasti pernah mengalaminya. Namun, yang perlu kita perhatikan adalah jangan sampai rasa kecewa itu terus berlarut-larut.

Ketika kita membiarkan hal ini menguasai, dampaknya bisa sangat buruk, terutama bagi kesehatan mental dan emosional kita. Alih-alih berkembang, kita justru terjebak dalam perasaan negatif yang melelahkan.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Nah, penting banget buat kita tahu bagaimana menghadapi dan mengatasi rasa ini. Yuk, simak penjelasan berikut untuk lebih memahami cara menjaga kesehatan mental dari kekecewaan!

Mengapa Kecewa Itu Menyakitkan?

Kecewa itu menyakitkan karena di dalamnya ada harapan dan ekspektasi yang hancur. Ketika kita mengharapkan sesuatu yang baik atau hasil tertentu, kita secara alami menempatkan emosi dan pikiran kita ke dalamnya.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

7 Langkah Atasi Rasa Kecewa : Mari Sembuhkan Hati yang Terluka!

Baca Selanjutnya
Sandra Dewi Hadir Sebagai Saksi dan Dicecar Pertanyaan Perihal 88 Tas Branded