

Prolite – Afirmasi Positif: Cara Ampuh Bikin Harimu Lebih Ceria dan Bermakna – Yuk Simak Ulasan Berikut!

Pernah nggak sih kamu merasa bad mood dari pagi? Atau malah sudah overthinking duluan sebelum ngapa-ngapain? Kalau iya, coba deh kenalan sama *afirmasi positif*!

Latihan *self-talk* ini bisa bantu kamu memulai hari dengan lebih semangat dan optimis. Gimana caranya? Yuk, kita bahas bareng-bareng!

Baca Juga: Kesehatan Hidung Perlu Dijaga, Jangan Sampai Rusak Karena 4 Kebiasaan Sepele Ini!

Apa Itu Afirmasi Positif, dan Kenapa Penting dalam Self-Talk?



Afirmasi positif adalah kalimat-kalimat sederhana yang bertujuan untuk membangun rasa percaya diri, menciptakan energi positif, dan meningkatkan motivasi dalam diri kita. Intinya, ini adalah cara berbicara dengan diri sendiri—tapi versi penuh semangat dan dukungan!

Nah, kenapa ini penting? Karena apa yang kita katakan pada diri sendiri punya pengaruh besar terhadap cara kita berpikir, merasa, dan bertindak.

Baca Juga: Buah Matoa dari Papua Kini Mendunia! Superfruit Lokal yang Kaya Manfaat!

Misalnya, kalau kamu sering ngomong dalam hati kayak, “Aku nggak bisa,” atau “Kayaknya aku bakal gagal,” itu bisa bikin kamu benar-benar nggak percaya diri, lho.



Baca Selanjutnya
Ada Bahaya Dibalik Nikmatny Petai , Gagal Ginjal Menghantui