Prolite – Ketika Rasa Bersalah Tak Hanya Menghantui di Siang Hari, Tapi Juga Menyusup ke Dalam Mimpi

Pernah nggak sih kamu lagi tidur nyenyak, tiba-tiba mimpi aneh yang penuh rasa bersalah datang menyerbu? Kayak mimpi ketemu orang yang pernah kamu sakitin, atau mimpi melakukan kesalahan besar yang bikin kamu terbangun dengan perasaan campur aduk? Kalau iya, tenang, kamu nggak sendirian.

Ternyata, rasa bersalah yang kita pendam di dalam hati, kalau nggak diberesin, bisa *ikut jalan-jalan* ke dunia mimpi kita, lho! Yuk, kita kulik bareng kenapa rasa bersalah bisa "menghantui" bahkan sampai ke alam bawah sadar, dan gimana caranya kita bisa berdamai dengan perasaan itu.

Rasa Bersalah yang Dipendam Bisa Menyusup ke Alam Bawah Sadar



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Rasa bersalah itu kayak tamu tak diundang. Kalau siang hari kita bisa pura-pura sibuk, ngopi, main game, atau nonton drakor buat ngelupain, beda cerita pas kita tidur. Saat tubuh kita istirahat, alam bawah sadar malah jadi lebih aktif.

Semua perasaan yang kita tekan—termasuk rasa bersalah—bisa muncul dalam bentuk mimpi. Ini sebenarnya cara otak kita buat “membersihkan” emosi yang belum tuntas. Jadi,

kalau kamu sering mimpi tentang kejadian masa lalu yang bikin kamu merasa bersalah, itu tandanya ada sesuatu di dalam diri kamu yang belum selesai.



Antara Realita dan Mimpi: Saat Rasa Bersalah Tak Memberi Ruang untuk Bernapas

Baca Selanjutnya
DAM Hadirkan Beragam Promo Menarik di Bulan April