Belajar Self-Compassion Saat Puasa: Cara Sederhana Berbaik Hati pada Diri Sendiri

Prolite – Bulan puasa sering dianggap sebagai waktu terbaik untuk memperbaiki diri. Banyak orang mencoba menjadi versi terbaik dari dirinya: lebih sabar, lebih disiplin, lebih produktif, dan lebih dekat secara spiritual. Namun tanpa disadari, keinginan untuk menjadi “lebih baik” ini kadang justru membuat kita terlalu keras pada diri sendiri.

Ketika merasa kurang produktif, gagal menjaga emosi, atau tidak mampu menjalani target yang sudah dibuat selama puasa, sebagian orang justru menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan. Perasaan bersalah, kecewa, bahkan stres bisa muncul.

Di sinilah konsep self-compassion menjadi penting. Self-compassion atau sikap berbelas kasih kepada diri sendiri membantu kita memperlakukan diri dengan lebih lembut, memahami keterbatasan diri, dan tetap menjaga kesehatan mental selama menjalani ibadah puasa.

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

Mengenal Konsep Self-Compassion dan Penerapannya Saat Puasa

Belajar Self-Compassion Saat Puasa: Cara Sederhana Berbaik Hati pada Diri Sendiri

Baca Selanjutnya
Raperda Penyertaan Modal BUMD Resmi Disahkan DPRD Kota Bekasi