Prolite – Forgiveness: Pentingnya Memaafkan Diri Sendiri dan Orang Lain dalam Proses Healing Trauma

Siapa sih yang nggak pernah mengalami luka batin atau trauma? Entah dari masa lalu yang kelam, konflik dengan orang lain, atau kesalahan yang kita buat sendiri, semua itu bisa meninggalkan jejak mendalam dalam diri.

Nah, salah satu kunci penting untuk bisa melepaskan beban dan menjalani hidup yang lebih ringan adalah *forgiveness* alias memaafkan.

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

Yup! Mungkin kelihatannya sederhana, tapi ternyata forgiveness punya peran besar buat kamu yang sedang berjuang dengan luka batin. Yuk, kita bahas kenapa forgiveness itu penting dan gimana cara mulai mempraktikkannya!

Apa Itu Forgiveness?



Ilustrasi memaafkan – Freepik

Sebelum masuk lebih jauh, kita perlu tahu dulu nih apa yang dimaksud dengan *forgiveness*. Secara sederhana, forgiveness adalah proses melepaskan perasaan marah, dendam, atau sakit hati terhadap diri sendiri atau orang lain.



Forgiveness Therapy : Memaafkan Diri dan Orang Lain untuk Pulih dari Trauma Emosional

Baca Selanjutnya
BGS, Dari Tiket KA Sampai Isi Bensin Semua Ada Diskon