Prolite – Healing Trauma: Menyembuhkan Luka Batin dengan Cara yang Lebih Tenang dan Penuh Cinta

Pernah nggak, kamu ngerasa ada sesuatu yang berat di hati, tapi kamu nggak yakin apa? Mungkin itu bukan cuma perasaan biasa, tapi trauma yang diam-diam masih kamu bawa sampai sekarang.

Trauma bisa datang dari berbagai pengalaman hidup yang bikin kita terluka, baik secara fisik maupun emosional. Meski kelihatannya udah berlalu, dampaknya bisa terus terasa dan mempengaruhi hidup kita sehari-hari.

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

Tapi, kabar baiknya adalah trauma bisa disembuhkan. Healing mungkin nggak mudah, tapi bukan berarti nggak mungkin.

Yuk, kita bahas langkah-langkah awal untuk healing trauma dengan cara yang lebih ringan dan penuh cinta pada diri sendiri!

Langkah Awal untuk Healing Trauma : Mengakui dan Memahami Luka Batin

Ilustrasi trauma – Freepik

1. Mengakui Keberadaan Trauma sebagai Langkah Pertama dalam Penyembuhan

Langkah pertama yang harus kamu ambil untuk healing trauma adalah dengan mengakui bahwa kamu punya luka batin.

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

Healing Trauma : Langkah Kecil untuk Merangkul Kembali Kebahagiaanmu!

Baca Selanjutnya
ARTOTEL Wanderlust Luncurkan Program ” Gempita Nusantara ” untuk Meriahkan Hari Kemerdekaan Indonesia