Prolite – *Jurnaling*, sebagai kegiatan menuliskan pikiran dan perasaan secara bebas, menawarkan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri dengan lebih dalam.

Terlepas dari bentuknya yang bervariasi, seperti menulis diary, surat kepada diri sendiri, atau menciptakan puisi, *jurnaling* bukanlah sekadar kegiatan tanpa makna. Sebaliknya, ini adalah praktik yang dapat memberikan segudang manfaat bagi kesehatan mental seseorang.

Dalam artikel ini, kita akan merinci beberapa manfaat menarik yang dapat diperoleh melalui *jurnaling*, mulai dari mengelola stres, meredakan kecemasan, hingga membuka pintu menuju pemahaman diri yang lebih mendalam.

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

Siap untuk mengeksplorasi dunia terapeutik melalui tulisan? Mari kita mulai! □□

5 Manfaat Jurnaling bagi Kesehatan Mental

1. Membantu mengenali dan memahami emosi

Jurnaling Sebagai Terapi : 5 Alasan Menulis Dapat Tingkatkan Mental Health

Ilustrasi berbagai emosi – Freepik

Baca Selanjutnya
Anniversary Komunitas LE93ND ke-3 Diisi dengan Bakti Sosial