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

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