Prolite – Hidup Lebih Berarti: Rahasia Well-Being Lewat Tiga Dimensi Waktu

Pernah nggak sih kamu merasa lagi baik-baik aja, tapi entah kenapa hidup tetap terasa “kurang”? Atau sebaliknya, hari ini penuh tawa tapi besoknya langsung overthinking? Tenang, kamu nggak sendirian kok.

Dalam dunia psikologi positif, well-being atau kesejahteraan batin memang bukan cuma soal “hari ini harus bahagia”. Ada konsep menarik yang disebut Three Temporal Dimensions of Well-Being, alias *tiga dimensi waktu* yang membentuk kebahagiaan kita secara utuh.

Konsep ini menjelaskan bahwa kualitas hidup seseorang dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang masa lalu, menjalani masa kini, dan mempersiapkan masa depan. Jadi kalau selama ini kamu merasa mood gampang naik turun, bisa jadi karena salah satu dari tiga dimensi ini lagi “nggak sinkron”.

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

Yuk kita bahas satu per satu, supaya kamu bisa melihat gambaran utuh tentang well-being dan mulai menata hidup dengan lebih mindful.



Baca Selanjutnya
Rapor Data Kota Bandung Melesat: Nilai EPSS Naik, Layanan Publik lebih Tepat Sasaran