Prolite – Kesusahan menjadi seorang *people pleaser* dapat memberikan dampak negatif.

Terus-menerus memprioritaskan keinginan orang lain dan mengabaikan keinginan dan kebutuhan diri sendiri dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan kehilangan identitas.

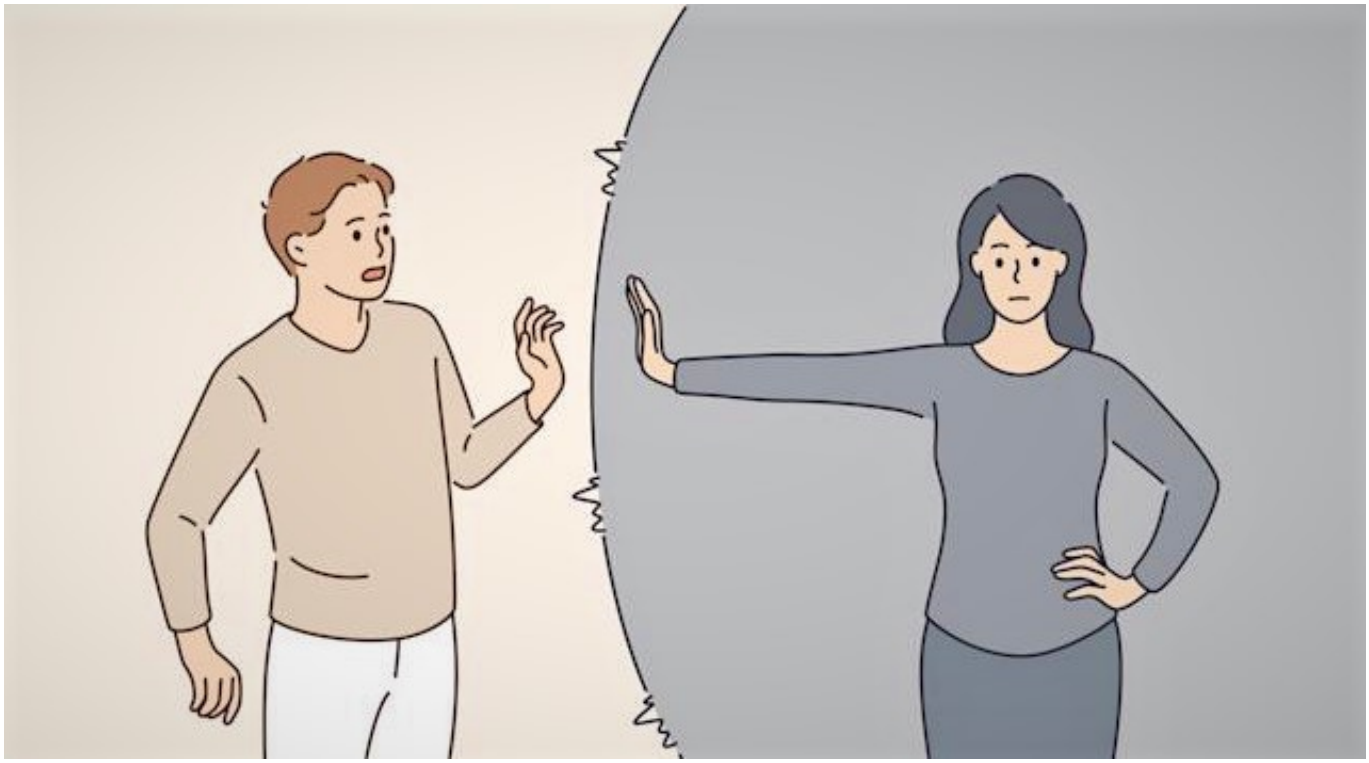
Apabila dibiarkan, perilaku *people pleaser* berisiko mengalami dampak yang lebih serius, seperti kelelahan fisik dan mental, kurangnya penghargaan diri, serta hubungan interpersonal yang terganggu.

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

Pada artikel kali ini, kita akan menemukan cara untuk berhenti menjadi *people pleaser* agar dapat hidup lebih baik.

Langkah-Langkah agar Tidak Menjadi People Pleaser

1. Ketahui Batasan



Boundaries – Cr. ph.news.yahoo

Tentukan batasan yang jelas mengenai apa yang bisa dan tidak bisa kita lakukan. Belajar untuk mengatakan “tidak” ketika diperlukan merupakan langkah awal.

2. Prioritaskan Kebutuhan Diri



Ilustrasi wanita yang sedang duduk tersenyum – Freepik



Baca Selanjutnya
Terdampak Pembangunan Flyover Ciroyom, Gedung DKPP Akan DiModifikasi