Prolite – Pernah nggak sih, kamu merasa seperti terjebak dalam sebuah lingkaran yang nggak ada ujungnya? Rasanya semua usaha yang kamu lakukan seolah nggak membuahkan hasil yang signifikan.

Perasaan “stuck” ini sering banget muncul ketika kita terjebak dalam rutinitas yang monoton, baik itu saat belajar, kerja, atau aktivitas sehari-hari.

Nah, kalau kamu lagi merasa stuck dan bingung harus gimana, yuk kita bahas bareng-bareng cara keluar dari perasaan ini supaya kamu bisa kembali semangat!

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

Mengapa Kita Mudah Merasa “Stuck” atau Terjebak?

Ilustrasi wanita yang jenuh dengan pekerjaannya – Freepik

Ada beberapa hal yang bisa bikin kamu merasa “stuck” atau terjebak dalam rutinitas yang membosankan:

- Kejenuhan: Pernah merasa bosan karena terus-terusan melakukan hal yang sama? Nah, kejenuhan ini muncul ketika kita nggak memberikan variasi dalam aktivitas sehari-hari. Terlalu lama berkutat dengan tugas yang itu-itu aja bisa bikin motivasi kita menurun drastis.
- Tekanan: Kadang, tugas yang numpuk dan deadline yang mepet bikin kita merasa tertekan. Akibatnya, bukannya jadi produktif, kita malah jadi susah fokus dan bingung

harus mulai dari mana.

- Perbandingan Diri: Nggak jarang, kita suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Padahal, hal ini justru bisa memicu rasa nggak percaya diri dan membuat kita merasa nggak cukup baik. Perasaan ini, lama-lama, bisa bikin kita makin terjebak.
- Tujuan Kurang Jelas: Kalau kita nggak punya tujuan yang jelas, wajar aja kalau kita merasa kehilangan arah. Tanpa tahu ke mana kita mau pergi, susah rasanya buat menentukan langkah-langkah yang tepat untuk maju.

Jadi, kalau kamu lagi ngerasain hal-hal ini, mungkin udah saatnya kamu rehat sejenak, cari inspirasi baru, dan mulai merencanakan langkah-langkah kecil buat keluar dari perasaan “stuck” ini. Yuk, mulai pelan-pelan dan ingat, *it’s okay to feel this way!*

Cara Mengatasi Perasaan “Stuck”

Terjebak dalam Rutinitas? Yuk, Atasi Perasaan “Stuck” dengan 7 Cara Ini!

Ilustrasi wanita yang jenuh dengan kesehariannya – Freepik

Terjebak dalam Rutinitas? Yuk, Atasi Perasaan “Stuck” dengan 7 Cara Ini!

Baca Selanjutnya
PPDB 2024 Kurang Transparan , Anggota DPRD Kota Bekasi Jayadih Sesalkan Ini