Prolite – Apa Itu The Burnt Toast Theory? Kenapa Teori Ini Bisa Mengubah Cara Kamu Melihat Kehidupan Sehari-Hari?

Pernah nggak sih kamu merasa kesel karena ada hal kecil yang nggak sesuai harapan? Misalnya, bangun kesiangan, kehabisan kopi di pagi hari, atau roti panggang yang gosong.

Rasanya bikin mood rusak seharian, kan? Nah, ternyata, ada satu teori menarik yang bisa bikin kita lebih rileks menghadapi situasi seperti itu.

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

Namanya *The Burnt Toast Theory*, dan percaya atau nggak, teori ini bisa mengubah cara kita melihat kehidupan sehari-hari dengan lebih santai dan positif.

Penasaran? Yuk, kita bahas lebih dalam tentang teori ini, konsepnya, dan gimana caranya menerapkan *The Burnt Toast Theory* supaya hidupmu jadi lebih tenang dan bahagia!

Apa Itu The Burnt Toast Theory?

Ilustrasi roti panggang yang gosong – ist

The Burnt Toast Theory sebenarnya adalah cara berpikir yang mengajarkan kita untuk menerima hal-hal kecil yang tidak sempurna atau tidak sesuai dengan ekspektasi.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya
PKL Terminal Leuwipanjang Ditertibkan