Susah Kontrol Emosi? Yuk, Pelajari Anger Management Biar Hidup Lebih Tenang!

Prolite – *Anger Management Techniques* : Yuk, Pelajari Cara Mengontrol Emosi dengan Baik!

Siapa sih yang nggak pernah marah? Entah itu karena macet yang nggak habis-habis, kerjaan yang numpuk, atau karena hal kecil yang tiba-tiba bikin kesel.

Marah itu wajar kok, namanya juga manusia. Tapi, kalau nggak bisa ngendaliin marah, yang ada malah kita jadi stress, nggak fokus, dan bisa bikin orang sekitar ikutan bete.

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

Nah, di sinilah pentingnya *anger management*, alias cara ngatur kemarahan biar nggak meledak-ledak. Yuk, kita bahas kenapa kita bisa marah dan gimana caranya ngadepin emosi yang satu ini dengan cara yang lebih santuy!

Kenapa Kita Bisa Marah?

Anger Management : Ilustrasi emosi – freepik

Marah itu muncul sebagai reaksi dari sesuatu yang nggak sesuai dengan harapan kita. Misalnya, kalau kamu berharap jalanan lancar tapi tiba-tiba macet parah, rasa kecewa dan frustasi itu bisa memicu amarah.

Baca Selanjutnya
Fifty Fifty Bersinar Kembali dengan Formasi Baru di single “Starry Night”