

Di **dunia** yang penuh dengan **riuh**, mari sejenak **mengingat** sudah sejauh mana kita dalam **menghargai** hal-hal **kecil** yang **berarti** tetapi jarang kita **sadari**. 😊

Swipe



@yoursafe_space.id

Adakalanya kita **merasa** hidup seringkali **menempatkan** kita di dalam masalah, rasanya lebih **berat** dari **hari-hari** biasanya, serta melihat **keberuntungan** orang lain sebagai sesuatu yang **mustahil** kita miliki.

Tetapi sudahkah kita **menyadari** bahwa terkadang bukan hidup yang **tidak beruntung** tetapi kita yang **kurang** memaknai **keberadaan** dari hal-hal baik.





Safemates, tahukah kamu **bahwa** ada **pola** sederhana yang buat hidup jauh **terasa** lebih ringan? Ia adalah **gratitude**: kemampuan untuk **mensyukuri** hal-hal kecil dalam hidup.



Gratitude bukan hanya sekedar “bersyukur” tetapi cara kita **menyadari** bahwa akan **selalu ada** hal baik pada diri sendiri yang pantas untuk diberi **apresiasi**.





Dalam penelitian **psikologi**, **individu** yang memiliki **perasaan bersyukur** (*gratitude*) akan lebih mudah untuk merasa **bahagia**, **capable** dalam menghadapi **stress**, serta memiliki **relasi** yang hangat dengan **society**.





Gratitude tidak selalu hadir karna pencapaian besar, ia bisa hadir **sesederhana** saat kita masih diberi kesempatan bangun pagi, **menikmati** makanan **favorit** ataupun memiliki **seseorang** yang selalu ingin berada di pihak kita.



Mari **menyadari** bahwa **hidup** tidak selalu **mudah**, tetapi dalam kehidupan yang sekali ini mari terus **berusaha** untuk melihat dan **menghargai** hal-hal kecil yang akan selalu ada dimanapun kita **melangkah**.



Save for **Later**



TALK TO US

By Direct Message
@yoursafe_space.id

@yoursafe_space.id



REFERENSI

Abdullah, N. (2023). The Scientific Effects Of Gratitude: A Review. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 7(3), 192-205.