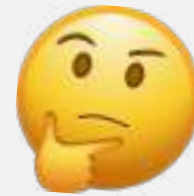
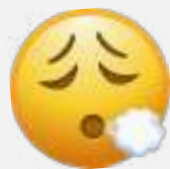


konseling hanya buat
yang **bermasalah???**



Bisa jadi yang kita
butuhkan hanya sekedar
tempat untuk **bercerita**
dan jujur sama **diri**
sendiri •_•💧



Swipe



@yoursafe_space.id

Lingkungan mungkin **menuntut kita** agar dapat terlihat kuat terus menerus. Tetapi ini bukan soal siapa yang **kuat** dan **lemah**, **melainkan** tentang mengenal dan **mengetahui batas** **aman** diri. ❤️



First of all, mari kenali diri sendiri dengan **mencari tahu** apa yang jadi **kekuatan** dan **mengakui** bagian diri mana yang menjadi **keterbatasanmu!**



Mengenali **diri** atau ***self-awareness***

dimulai dari

keinginan sendiri.

Sebagai jalannya,

proses konseling

dapat menjadi

langkah **pertama**

yang dapat

membantu dan

menyediakan **ruang**

aman untuk

berekspresi.







Kurangnya **self-awareness** buat kita jadi sering **tidak yakin** dengan diri sendiri dan **tidak sadar** terhadap hal-hal yang **sebenarnya** kita **butuhkan**. 💪

Bingung mau **mulai memperbaiki**
dari mana?

Bagi ceritamu dalam ruang
konseling, **tempat** dimana
serangkaian perasaanmu **valid**
untuk **diakui**.



Proses **memahami** dan **menemukan diri** adalah  perjalanan panjang yang **tidak mudah**. Tetapi di **kehidupan** yang sekali ini, kamu selalu bisa memilih hal-hal yang dapat membuatmu **bertumbuh** atau hanya **berjalan** di tempat (*stuck*). 



Save for **Later** 

REFERENSI

- Makmun, H. (2017). *Life Skill Personal Self Awareness (Kecakapan Mengenal Diri)*. Deepublish.Google Scholar
 - Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022). The Importance of Awareness, Acceptance, and Alignment With the Self: A Framework for Understanding Self-Connection. *Europe's journal of psychology*, 18(1), 120–131. <https://doi.org/10.5964/ejop.3707>.
-