

MENANGANI 'PERASAAN BERSALAH'



SIRI 5/ 2019

Sekiranya anda mengalami perasaan bersalah, selalu kritik diri atau berpegang pada pemikiran yang tidak sihat.. Tambah pernyataan mudah ini selepas pemikiran anda



....itu okay
(that's
okay)...

Contoh :

- 'Saya sangat stres... eh, **itu ok..**'
- 'Saya tidak capai apa-apa hari ini... **that's okay..**'

Sebut secara berulang kali kepada diri... semak bagaimana perasaan anda apabila anda **MENERIMA (ACCEPTING)** & **TIDAK MENGHAKIMI (NON-JUDGEMENTAL)**.