

# 3 Keuntungan jika kamu mengetahui bahwa kamu tak harus sempurna

Pada dasarnya manusia itu memang sejak lahir pun dilahirkan tidak sempurna, dalam hal ini tidak sempurna itu adalah kamu akan ada kekurangan dan akan selalu ada disetiap proses kehidupan, ketika memang kamu itu adalah seorang manusia itu adalah hal normal mengapa ? Karena pada dasarnya hal seperti itu pun akan terjadi pada setiap orang, maka akan menjadi masalah jika kamu selalu mengejar kesempurnaan, karena masalah yang terjadi dengan seseorang adalah selalu menuntut kesempurnaan pada dirinya sendiri, karena itulah saya membuat beberap keuntungan jika kamu mengetahui bahwa kamu itu gak harus sempurna, berikut beberapa penjelasannya yang sudah saya rangkum dari buku ibu Anastasia Satriyo, M.Psi. , Psi, yang beliau adalah seorang psikolog anak dan remaja lulusan S2 profesi Psikologi dari Universitas Indonesia dan sudah mendapatkan sertifikasi Internasional.



## BISA MENGENDALIKAN EMOSI

Sedih, senang, malu, kesepian adalah hal yang sangat lumrah, jadi ketika kamu tahu bahwa hal seperti ini itu terjadi pada setiap orang, akan merasa ada waktunya sedih, setiap orang akan ada merasa dirinya dipermalukan, setiap orang akan ada waktunya merasa untuk sendiri, jika kamu mengetahui hal

seperti ini maka kamu akan lebih mudah untuk menerima kekurangan kamu, akan lebih mudah merasakan dan menikmati Apa yang sedang terjadi, karena jika kamu sudah tahu itu adalah emosi yang normal, maka kamu tidak akan terlalu larut dalam kesedihan, rasa malu mu atau rasa kesepian mu, jadi kamu akan bisa lebih paham lagi bagaimana cara mengelola rasa-rasa tersebut.



## RASA BERSALAH

Rasa bersalah muncul apabila kita melanggar hukum, melanggar prinsip idealisme yang ada di pikiran, nah terkadang merasa bersalah ini mengekang dan mengurungf kita, mengurung pikiran kita, kita menjadikan hal ini menjadi terlalu larut di dalam otak dan pikiran kita sehingga rasa itu selalu menghantui dan bisa membuat terpuruk, membuat berhenti, dan tidak dapat berpikir jernih, cara terbebas dari rasa bersalah itu adalah kenali sumber-sumber emosinya, sumber energi nya, rasanya, serta belajar bertindak dari hati nurani yang terdalam untuk mengambil keputusan dan ketetapan.



# **KEKUATAN DAN POTENSI DIRI**

Kita harus mengenali kekuatan dan potensi dari dalam diri kita, kekuatan dan potensi yang bisa digunakan serta eksploitasi untuk bertahan dan berkembang, kekuatan dan potensi di dalam diri kita itu sangat penting, karena dari hal inilah kita bisa tahu bahwa kita itu kekuatannya di mana dan di bidang apa, lalu kita bisa mengeksploitasi hal tersebut, dari hal ini juga kita bisa tau bahwa kemampuan seseorang itu ada bedanya tetapi bagaimana kita membuat dia lebih maksimal lagi itu yang sangat penting.

dalam kata lain adalah banyak hal yang bisa kita lakukan tanpa menghakimi diri sendiri, karena kita harus tahu bahwa kita adalah makhluk yang berbeda, dan akans selalu berbeda itu artinya kita tak harus sempurna, dan kita akan pernah sempurna, karena jika kita selalu menuntut untuk sempurna maka yang akan kita dapatkan adalah rasa yang selalu tidak pernah akan "sampai" dan itu bisa menjadikan kita malah lebih lambat dibanding dengan orang yang fokus dengan kehidupan ini, dan kita harus selalu ingat bahwa mengubah sesuatu dari diri kita sangat perlu yang namanya kesadaran, lalu menyadari realita kita di hari sekarang ini, kemudian berlatih dan membangun kekuatan langkah demi langkah dan kita bisa menerima diri kita yang hari ini dan dahulu, serta kita lebih mudah memperbaikinya untuk masa depan yang menanti.

**Sumber :**

Buku **KAMU TAK HARUS SEMPURNA**

**BY : Anastasia Satriyo, M.Psi. , Psi**

*(Kamu harus beli bukunya, silahkan datang ke gramedia terdekat atau marketplace, banyak hal yang akan kamu dapatkan didalam bukunya yang tentunya lebih lengkap, semangat belajar)*