

Salam sejahtera bagi kita semua...

Dan para sahabat LINTAS CONSULTING& HEALING CENTRE ... 🙏

Ternyata puasa itu tidak hanya bermanfaat secara fisik saja loh tapi juga bermanfaat secara psikologis, beberapa hal manfaat puasa secara psikologis diantaranya itu pertama adalah melatih kesabaran , ada beberapa individu memakai puasa itu sebagai sarana untuk melatih kesabaran membantu meregulasi emosi kita,sehingga kemudian hari akan membantu kita untuk lebih bisa meregulasi emosi lebih baik.

Yang kedua mengenai kedisiplinan, dalam proses berpuasa kita harus menyesuaikan terutama jadwal sahur ataupun jadwal berbuka, dengan mengikuti jadwal berbuka dan sahur ini melatih akan kedisiplinan kita.

Yang ketiga adalah meningkatkan komitmen, berpuasa tidak hanya menahan lapar dan haus tapi juga meningkatkan komitmen ketika kita mampu menahan berbagai macam hal yang sebenarnya menjadi tantangan besar dalam kehidupan kita.

Dan yang keempat adalah membantu kita untuk meningkatkan keterampilan sosial dibulan puasa biasanya kita banyak melakukan tindakan-tindakan sosial, mulai membantu orang lain, menyumbangkan sesuatu atau melakukan hal-hal bersama dengan orang-orang terdekat hal ini membantu kita untuk meningkatkan keterampilan sosial seperti tindakan-tindakan altruisme atau tindakan menolong orang lain meningkatkan rasa empati

yuk ,hidup penuh kedamaian...Happy Counseling

Lintas Healing Centre 🌹🥰