

Mari kita lepaskan beban dari "apa kata orang"

Satu ekspektasi sosial (tuntutan orang lain) yang ingin saya kurangi bebannya agar mental saya lebih sehat adalah:



Mengapa menurutmu menjaga kesehatan mental harus menjadi tanggung jawab pribadimu sendiri?



Tuliskan satu kalimat janji sebagai komitmen untuk memprioritaskan kesehatan mentalmu mulai hari ini



KESEHATAN MENTALMU ADALAH MILIKMU.
MENJAGANYA ADALAH BENTUK KEBERANIAN UNTUK
MENCINTAI DIRI SENDIRI.