



raBrik persegi

MENELUSURI EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL

mamidi.id



*selamat datang
di sini.*

KE PABRIK PERASAAN!
APAKAH KAMU SIAP UNTUK
MEMPELADARI SEMUA
TENTANG EMOSI DAN CARA
MERAWAT KESEHATAN
MENTAL KAMU?



MARI KITA EKSPLORASI DAN TEMUKAN
BAGAIMANA PERASAAN KITA BERFUNGSI DENGAN
CARA YANG MENYENANGKAN DAN MUDAH!



FEELING FACTORY

eksplorasi perasaan

EMOSI IBARAT WARNA YANG ADA DI DALAM HATI KITA. KITA MERASAKAN
KEBAHAGIAAN, KESEDIHAN, KEGEMBIRAAN, KETAKUTAN, DAN MASIH BANYAK LAINNYA.



tidak masalah

MENGALAMI BERBAGAI EMOSI – SEMUA ITU
MERUPAKAN BAGIAN DARI MENDADI MANUSIA!



diskusikan hal tersebut

PENTING UNTUK MENDISKUSIKAN PERASAAN KAMU DENGAN Seseorang
YANG KAMU PERCAYAI, SEPERTI ORANG TUA, GURU, ATAU TEMAN.



MENYAMPAIKAN PERASAAN DAPAT MEMBANTU
KAMU MERASA LEBIH BAIK DAN MEMBERI
TAHU ORANG LAIN CARA MENDUKUNG KAMU.

bersantai dan mengisi energi Kembali

SAMA SEPERTI PONSEL YANG PERLU DIISI ULANG, PIKIRAN KITA DUGA MEMERLUKAN WAKTU UNTUK BERISTIRAHAT! LUANGKAN WAKTU UNTUK BERISTIRAHAT. LAKUKAN AKTIVITAS YANG KAMU NIKMATI, DAN TERAPKAN TEKNIK RELAKSASI SEPERTI PERNAPASAN DALAM ATAU MENDENGARKAN MUSIK YANG MENENANGKAN.





*bersikaplah dengan
baik.*

BERSIKAPLAH POSITIF TERHADAP DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN. SETIAP INDIVIDU MERASAKAN EMOSI, DAN TIDAK MASALAH UNTUK MENGALAMI HARI-HARI YANG BAIK DAN HARI-HARI YANG BURUK.



PERLAKUKAN DIRI KAMU
DENGAN KASIH SAYANG
DAN PENGERTIAN,
SERTA INGATLAH
UNTUK BERSIKAP BAIK
KEPADA ORANG LAIN
DUGA.



DENGAN MENGENALI EMOSI KITA DAN
MERAWAT KESEHATAN MENTAL KITA, KITA
DAPAT MEMBANGUN DUNIA YANG LEBIH
BAHAGIA DAN LEBIH SEHAT UNTUK DIRI KITA
SENDIRI SERTA ORANG-ORANG DI SEKITAR
KITA.



Jadi, mari kita jaga.

MENYELAMI EMOSI KITA DAN MENCiptakan PABRIK EMOSI
YANG DIPENUHI DENGAN OPTIMISME DAN KEBAHAGIAAN!