



## SINOPSIS

### Aku Bukannya Menyerah, Hanya Sedang Lelah

Penulis: Geul Bae Woo

Buku ini membahas bagaimana bentuk kepedulian dan penghargaan terhadap diri sendiri dalam hidup terkadang kita merasa lelah, gelisah dan bersalah atas suatu keadaan. Kita sering merasa belum melakukan yang terbaik dan kecewa terhadap diri sendiri akan tetapi siapa yang tahu kalau besok mungkin saja kita bisa melakukan hal yang lebih baik dari apa kan sekarang. Kegagalan dalam hidup memberikan kita kesempatan untuk merenungi hidup dan mengenali diri kita lebih dalam bahwa meski harus jatuh bangun berulang kali kita tetap harus yakin bahwa ada banyak hal yang dapat kita wujudkan kita terus mencoba. Hubungan kita dengan sesama manusia kadang kita membuat kita lelah karena selalu menahan semuanya sendiri menyimpan emosi, pikiran dan perasaan sendirian itu berat, di sini kita harus sama-sama di sadarkan untuk introspeksi diri. Untuk lebih memahami tentang jati diri kita harus paham tentang mindset, manner dan maturity. Tidak ada kata terlambat untuk lebih mencintai diri sendiri selalu ada kesempatan untuk membuat kita lebih sayang kepada diri sendiri, saat ada banyak masalah dan beban yang terasa berat hingga membuat kita ingin menyerah, cobalah untuk mengambil jeda dan istirahat sejenak mungkin kita hanya sedang lelah, butuh jeda untuk mengisi kembali energi agar bisa melanjutkan hidup untuk meraih kebahagiaan. Kita harus terus belajar untuk tidak mudah menyerah dan tetap yakin bisa menemukan jati diri sesulit apapun keadaannya.

sebuah esai oleh  
GEULBAEWOO

satu hal yang bisa saya sarankan adalah untuk membaca buku ini dengan niat:

"Pertama-tama, jadilah baik kepada dirimu sendiri."

- dr. Andreas Kurniawan, Sp.KJ