

Katalog : HowtoKeepYourCool



How to Keep Your Cool

“Kemarahanmu adalah sejenis kegilaan, karena kau menetapkan harga yang tinggi untuk hal-hal tak berharga.” Kata-kata ini ditulis Seneca pada pertengahan abad pertama Masehi. Di mata Seneca, menyeruaknya amarah membahayakan kondisi moral Anda lebih dari semua emosi lainnya karena amarah adalah gairah paling kuat, paling destruktif, dan paling tak tertahankan. Dengan mengubah perspektif kita atau memperluas cakupan mental k...