

### **Affirmation for today**

I will give myself permission to move on rather than forcing myself to fit in with people, places, or things that I have outgrown.

### **Afirmasi untuk hari ini**

Aku akan membiarkan diriku terus maju daripada memaksa untuk menyesuaikan diri dengan orang, tempat, atau hal-hal yang terlalu besar untukku.

---

### **Sometimes, in trying to share how you feel,**

you might be ignored, blamed, or called to sensitive. The automatic response to this, is a withdrawal into yourself, and a shutting down of your voice. Because in essence, this is your safe place...the place where you don't feel like anyone can hurt you. And although I get that, I want you know that speaking up is important and that your voice matters. So speak up anyway. It is your birthright.

### **Terkadang, ketika mencoba untuk menjelaskan bagaimana perasaanmu,**

kamu mungkin diabaikan, disalahkan, dan dinilai terlalu sensitif. Pada akhirnya, kamu memilih diam dan menyimpan semuanya sendiri. Karena pada hakikatnya, itu adalah tempat teraman untukmu... tempat di mana kamu tidak merasa siapa pun bisa menyakitimu. Meskipun aku paham, aku ingin kamu tahu bahwa menyampaikan apa yang kamu rasakan itu penting. Jadi, bicaralah. Itu adalah hakmu.

---

### **For some people**

you might be too much. For others, you may have to shrink who you are in order to maintain the connection. Or even fit in. These are not your people. Consider closing the door and walking away. You deserve to be loved and accepted by people who appreciate you as you are. And real connections do not require you to disown parts of yourself.

### **Bagi beberapa orang**

kamu mungkin berlebihan. Bagi yang lain, kamu mungkin harus mengecilkan diri untuk menjaga hubungan. Atau bahkan menyesuaikan diri. Mereka bukan orang-orang yang tepat untukmu. Pertimbangkan untuk pergi. Kamu berhak untuk dicintai dan diterima oleh orang-orang yang menghargaimu apa adanya. Dan hubungan yang sebenarnya tidak mengharuskan kamu menyangkal bagian-bagian dari dirimu sendiri.

---

### **Good vibes only"can be garbage advice!**

I know it's helpful to be optimistic and build hope at times... but you can't placate or run from suffering. It's simply not a wound that you can place a cheap bandaid over, as you carry on your life feeling everyone that you're ok, as you try to force yourself into feeling "good vibes."

Sometimes you have to go into the pain and sometimes you have to feel it. Because quite frankly, that's the only way it's going to go away. Remember, no amount of forced positivity can heal you the way you need to heal. Healing sometimes requires courage to face things we often don't want to face.

### **Perasaan yang baik hanya bisa menjadi sampah!**

Aku tahu, tetap optimis dan percaya pada waktu itu membantu... tapi kamu tidak bisa memaksa diri untuk tenang dan lari dari penderitaan. Ini bukan sebuah luka yang bisa dibalut dengan plester murahan, saat kamu menjalani hidupmu, memberikan perasaan pada semua orang bahwa kamu baik-baik saja, saat kamu mencoba memaksa diri untuk merasakan "perasaan yang baik". Terkadang, kamu harus melihat ke dalam luka yang kamu miliki dan merasakannya. Karena sejujurnya, itulah satu-satunya cara agar rasa sakit itu bisa hilang. Kamu harus ingat, perasaan positif yang dipaksakan tidak akan bisa menyembuhkanmu. Untuk sembuh, terkadang kita membutuhkan keberanian untuk menghadapi hal-hal yang tidak ingin kita hadapi.

---

### **It doesn't interest me how many times you meditate,**

go to church, pray or try to be positive. I'm interested in the ways you show human kindness, the ways in which you do the right thing when no one is watching, and your overall capacity to reflect on yourself and own up to your shortcomings. Because the mark of a good human being isn't shown in his spiritual or religious affiliation. It's reflected in his heart.

### **Aku tidak tertarik dengan berapa kali kamu bermeditasi,**

pergi ke tempat ibadah, berdoa, atau mencoba bersikap positif. Aku tertarik dengan caramu melakukan kebaikan, caramu melakukan hal yang benar ketika tidak ada orang yang melihatnya, dan keseluruhan kemampuanmu untuk melihat ke dalam dirimu dan mengakui kekuranganmu. Karena ciri manusia yang baik tidak terlihat pada hubungan spiritual atau agamanya. Itu tercermin dalam hatinya.

---

### **Respecting boundaries**

is an act of love.

BUT

Setting (and enforcing boundaries) is an act of self-love.

Now read that again

### **Menghormati batasan**

Adalah tindakan cinta.

TETAPI

Menetapkan (dan menegakkan batasan) adalah tindakan mencintai diri sendiri.

Sekarang, baca ulang kalimat itu.

---

## **More asking of questions**

(with the intent to understand). And less assumptions making. That's how half of the world's relational problems are solved.

## **Menanyakan lebih banyak pertanyaan**

(dengan tujuan untuk memahami orang lain) dan mengurangi berasumsi. Itu adalah cara yang digunakan sebagian orang di dunia untuk menyelesaikan masalah mengenai hubungan dengan orang lain.

---

## **Note to self:**

When things feel heavy, overwhelming and confusing, I have to remember that:

- I can take it one day at time.
- I don't have to have it all figured out now.
- I don't have owe anyone an explanation for taking time out for myself (Unless they are directly impacted e.g. a partner that you live with etc.)
- I will be ok.

## **Catatan untuk diri sendiri:**

Ketika hal-hal terasa berat, rumit, dan membingungkan. Aku harus ingat bahwa:

- Aku bisa melakukan satu hal dalam satu waktu.
  - Aku tidak harus melakukan semuanya sekarang.
  - Aku tidak berhutang penjelasan kepada orang lain tentang diriku yang ingin beristirahat sejenak (kecuali jika mereka terkena dampak langsung, misalnya pasangan yang tinggal bersama, dll.)
  - Aku akan baik-baik saja.
- 

## **Hard truth**

You cannot go through process of becoming your most authentic self and expect everyone in your circle to stick around. Some people will walk away not because you did anything wrong, but because who you are now, no longer resonates with them. That's nothing to do with you. It's ok to let them go...to grieve their loss, and what once was. but remember to stay true to your process of healing, and remember to stay true to your process of becoming.

## **Kebenaran yang menyakitkan**

Kamu tidak bisa menjalani proses untuk menemukan jati dirimu dan mengharapkan semua orang di sekitarmu tetap tinggal. Beberapa orang pergi bukan karena kamu melakukan kesalahan, tetapi karena kamu yang sekarang, tidak lagi memiliki hubungan dengan mereka. Tidak ada yang perlu kamu lakukan. Tidak apa-apa untuk membiarkan mereka pergi... untuk bersedih dengan kepergian mereka, dan apa yang dulu terjadi. Tetapi kamu harus ingat untuk tetap percaya paada proses penyembuhan dan ingat untuk tetap percaya pada proses yang sedang kamu jalani.

---

### **Alot of suffering is cause by you not listening to what you need**

to do for yourself, and trying to live life for others- by pleasing, complying and playing nice...all because you're afraid that who you and what you want, it's not enough. But I'm here to tell you that unless you stop seeking validation from others, you will always find yourself trapped in a cycle of doing things that are not aligned with YOU. So a gentle reminder to listen your inner voice. DO YOU, and tell yourself that whatever judgements come your way, you will affirm to yourself that you are enough- always have been and always will be.

### **Banyak penderitaan disebabkan karena kamu mengabaikan apa yang kamu butuhkan**

untuk dirimu sendiri, dan mencoba menjalani hidup untuk orang lain, dengan menyenangkan, menurut, dan bersikap baik... semua karena kamu takut untuk menerima dirimu dan apa yang kamu inginkan, itu tidaklah cukup. Tapi, aku di sini untuk untuk memberitahumu, bahwa selama kamu tidak berhenti mencari pengakuan dari orang lain, kamu akan selalu terjebak untuk melakukan hal-hal yang tidak sejalan denganmu. Jadi, aku mengingatkanmu untuk mendengar kata hatimu. Dan katakan pada dirimu, bahwa penilaian apa pun yang kamu terima, kamu akan menegaskan pada dirimu sendiri, bahwa dirimu sudah cukup dan akan selalu begitu.

---

### **If, in an effort to "be nice"**

you've suppressed your feelings and thoughts, then you've actually not been nice. You've complied. Which means, you disowned parts of who you are, in order to fit in and be liked. Don't do this to yourself. You never know how your small corner of the world can be changed by an authentic you.

### **Jika, dalam usaha untuk “bersikap baik”**

kamu sudah menekan perasaan dan pikiranmu, maka kamu sebenarnya tidak bersikap baik. Kamu dikuasai, yang berarti kamu kehilangan bagian dari dirimu sendiri dalam usaha untuk disukai dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Jangan lakukan itu pada dirimu sendiri. Kamu tidak tahu bagaimana sudut kecil duniamu dapat diubah oleh dirimu yang asli.

---

### **Some relationships help you grow,**

no matter the uncomfortable moments and disagreements. But some relationships leave you consistently drained, wounded and terribly misunderstood. And these are relationships you can leave behind- not because you aren't growing, but because the relationship in itself, does more damage than good.

You don't have to feel guilty for this. Staying in something unhealthy is not a sign of strength.

### **Beberapa hubungan membantumu berkembang,**

tidak peduli dengan saat-saat tidak nyaman dan perselisihan. Tapi, beberapa hubungan membuatmu terus-menerus kehilangan energi, terluka, dan sangat disalahpahami. Dan hubungan

yang seperti itu dapat kamu tinggalkan- bukan karena kamu tidak berkembang, tetapi karena hubungan itu sendiri, menghasilkan lebih banyak kerusakan daripada kebaikan. Kamu tidak perlu merasa bersalah. Tetap tinggal pada sesuatu yang tidak baik bukanlah tanda bahwa kamu kuat.

---

### **When I started being there for myself,**

I stopped:

- Worrying what other people thought about me
- Blaming others unnecessarily
- Getting angry at myself for not listening to my needs.

And truthfully, it was the greatest gift I've ever gave myself.

### **Ketika aku mulai menjadi diriku sendiri.**

Aku berhenti:

- Khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan untuk diriku
- Menyalahkan orang lain secara tidak perlu
- Marah kepada diriku karena tidak memedulikan apa yang aku butuhkan

Dan sejujurnya, itu adalah hadiah terbaik yang pernah aku berikan kepada diriku.

---

### **Not everything needs a reaction**

If you keep reacting to everything around you, you risk going into mental exhaustion. Sometimes, it's best to let something go (temporarily) and give your mind space to attend to things that really matter.

Note: this is not suppression. It's choosing where to place your attention, in this moment, so that you don't end up draining your energy.

### **Tidak semua hal perlu ditanggapi**

Jika kamu terus menanggapi semua hal yang terjadi di sekitarmu, kamu akan beresiko terkena penyakit mental. Terkadang, yang terbaik adalah melepaskan sesuatu (sementara) dan memberi ruang untuk memikirkan hal-hal yang benar-benar penting.

Catatan: ini bukan penindasan. Ini adalah tentang memilih di mana kamu menaruh perhatianmu saat ini, sehingga kamu tidak menghabiskan energimu.

---

### **Be easy on yourself my friend**

There are no timelines in life. Only limits that we set for ourselves based on pressure we receive from the outside world. It's ok not to have it altogether. It's ok not to know what the next step is. It's ok to be a bit confused. For life isn't a race to perfection or to see who is better at "perfecting life." So take it easy my friend. You're doing the best you can. And that's enough for now.

## **Bersikaplah santai pada dirimu sendiri, kawan**

Tidak ada garis waktu dalam hidup. Hanya batas yang kita tentukan untuk diri kita sendiri berdasarkan tekanan yang kita terima dari dunia luar. Tidak apa-apa untuk tidak memiliki semuanya sekaligus. Tidak apa-apa untuk tidak tahu langkah apa yang akan kamu ambil selanjutnya. Tidak apa-apa untuk menjadi sedikit bingung. Dalam hidup, tidak ada perlombaan untuk mencapai kesempurnaan atau untuk melihat siapa yang lebih baik dalam “kehidupan yang sempurna”. Jadi, bersantailah, kawan. Kamu melakukan yang terbaik yang bisa kamu lakukan. Dan itu cukup untuk saat ini.

---

## **You don't need anyone's approval**

to take up space or to have validation of your worth. If someone rejects you, or treats you unkindly, it's rarely a reflection of you. It's most of the time a projection of their own fears, insecurities and struggles. Sometimes it's even circumstances, that may have nothing to do with you. So a gentle reminder to place this in perspective. You are: Worthy. Enough. Valid.

## **Kamu tidak membutuhkan persetujuan orang lain**

untuk mengambil jeda atau untuk mendapatkan pengakuan dari usahamu. Jika seseorang menolakmu, atau memperlakukanmu dengan tidak baik, itu tidak selalu mencerminkan dirimu sendiri. Kebanyakan adalah bayangan dari ketakutan, ketidakpercayaan diri, dan kerja keras yang mereka miliki. Terkadang itu bahkan keadaan yang mungkin tidak berhubungan denganmu. Jadi, aku mengingatkanmu untuk melihatnya seperti ini. Kamu: Layak. Mampu. Sempurna.

---

## **Not because you've known someone for a long time,**

or they're part of your family or friend circle, does not mean that you have to put up with toxic behaviors or "play nice." You don't have to "keep the peace," or be the "bigger person." You are required, however, to be true to yourself and not indulge in self-sabotage by allowing people to abuse, take advantage or bully you. So have the courage to close doors, walk away or do whatever is necessary to preserve your sense of peace. You're not doing this to spite anyone. You doing this for you. And that's what's important.

## **Bukan karena kamu telah mengenal seseorang sejak lama,**

atau mereka adalah bagian dari keluarga atau teman dekatmu, bukan berarti kamu harus menahan perilaku buruk atau “bersikap baik”. Kamu tidak perlu “menjaga perdamaian,” atau menjadi “seseorang yang besar.” Tetapi kamu harus jujur pada dirimu sendiri dan tidak membiarkan orang lain melecehkan, mengambil keuntungan, atau menindasmu. Jadi, milikilah keberanian untuk menutup pintu, menjauh, atau apa pun yang diperlukan untuk menjaga kedamaian dirimu. Kamu tidak melakukan ini untuk membuat marah siapa pun. Kamu melakukan ini untuk dirimu. Dan itu adalah hal yang penting.

---

## **Today I will focus on things that are within my control.**

These include:

- My words
- My actions
- The boundaries I set
- How I engage my feelings
- How authentic I present myself to others
- How I treat every human I encounter

I will not, however, focus on things that are outside my control including:

- What other people do, say or feel.

## **Saat ini aku akan fokus pada hal-hal yang berada dalam kendaliku.**

Yaitu:

- Perkataanku
- Tindakanku
- Batas yang aku tetapkan
- Bagaimana aku melibatkan perasaanku
- Bagaimana aku memperlihatkan diriku yang asli pada orang lain
- Bagaimana aku memperlakukan setiap manusia yang aku temui

Aku tidak akan, bagaimanapun, fokus pada hal-hal yang berada di luar kendaliku, yaitu:

- Apa yang orang lain lakukan, katakan, atau rasakan.
- 

## **Sometimes you have to accept that people are:**

- unwilling to change
- not ready to change
- blind to the need for change.
- so fearful of change, that they're stuck

And none of that has anything to do with you.

## **Terkadang, kamu harus menerima bahwa orang lain:**

- Tidak mau berubah
- Belum siap berubah
- Buta terhadap perlunya perubahan
- Takut akan perubahan, sehingga mereka terjebak

Dan semua itu tidak ada hubungannya denganmu.

---

## **Today's mantra:**

I'm deserving, even on days, when I don't feel like it, or on days when others make me feel less than.

Because, in reality, I know myself, and I know that I am a good person. So I won't let my inner critic or the voice of others get in my way.

I am deserving.

I am worthy.  
I am enough.

### **Pengingat hari ini:**

Aku layak mendapatkannya, bahkan pada hari-hari ketika aku tidak menyukainya, atau pada hari-hari ketika orang lain membuatku merasa kurang. Karena pada kenyataannya, aku mengenal diriku, dan aku tahu aku adalah orang yang baik. Jadi, aku tidak mau membiarkan komentar batinku atau suara orang lain menghalangiku.

Aku pantas  
Aku layak  
Aku mampu

---

### **You know what happens when you begin standing up for yourself?**

You don't lose real friends, relationships, or opportunities. You lose people who had an agenda, or who were so stuck in "ME" mode that they failed to recognize that you too had needs. So a gentle reminder to speak up, to dare to confront, to draw the lines for how you wish to be treated. Remember, you won't lose anything that is real. Real friendships/ relationships would make an attempt to understand your stance.

### **Kamu tahu apa yang terjadi ketika kamu berdiri untuk dirimu sendiri?**

Kamu tidak kehilangan teman sejati, hubungan, atau kesempatan. Kamu kehilangan orang yang mempunyai rencana, atau orang yang terjebak dalam mode "SAYA" sehingga mereka tidak akan menyadari bahwa kamu juga memiliki kebutuhan. Jadi, sebagai pengingat untuk bersuara, berani bertarung, dan menetapkan batasan sebagaimana kamu ingin diperlakukan. Ingatlah bahwa kamu tidak kehilangan sesuatu yang nyata. Pertemanan atau hubungan yang sejati akan berusaha memahami pendirianmu.

---

### **It's ok to...**

- Want people to like you
- Feel uncomfortable whilst setting and enforcing boundaries
- Be sad if you walked away from someone who was once dear to you.

Remember, you're human. You will naturally seek approval and feel guilty for doing things that may impact others. But be careful when these things begin to run your life such that you're constantly dishonoring yourself for the sake of others. So as a gentle reminder, honor your need for respect. And the only person that begins with, is YOU.

### **Tidak apa-apa untuk...**

- Berharap orang menyukaimu
- Merasa tidak nyaman saat menetapkan dan menegakkan batasan
- Sedih jika meninggalkan orang yang pernah kamu sayangi.

Ingatlah bahwa kamu adalah manusia. Secara alami kamu akan mencari pengakuan dan merasa bersalah karena melakukan hal-hal yang mungkin berdampak pada orang lain. Namun, berhati-

hatilah ketika hal-hal itu mulai mempengaruhi hidupmu sehingga kamu tidak lagi menghargai dirimu demi orang lain. Jadi, ingatlah bahwa kamu harus menghargai kehormatanmu. Dan satu-satunya orang yang harus memulainya adalah KAMU.

---

### **Not all toxic people are intentionally mean**

or selfish. Some are actually really nice people who tend to cope with life by being caught in a cycle of childhood wounds. Remember this when you feel the need to label someone as "toxic." And, as far I am concerned, we can all be toxic at times. Now, ofcourse, knowing this is not an excuse for accepting or enabling unhealthy behaviors. It just allows us to stop being so self-righteous about it.

### **Tidak semua orang yang bertingkah buruk bermaksud jahat**

Atau egois. Beberapa sebenarnya adalah orang yang baik yang cenderung menjalani hidup dengan bekas luka masa kecil. Ingatlah ini ketika kamu merasa perlu memberikan orang lain gelar "beracun". Dan sejauh yang aku tahu, kita semua terkadang bisa menjadi buruk. Saat ini, tentu saja, mengetahui ini tidak mengizinkan kita untuk menerima dan membolehkan perilaku tersebut. Ini hanya memungkinkan kita untuk berhenti bersikap terlalu percaya diri tentang hal itu.

---

### **Dear Self,**

Today, and for the rest of my days, I choose to love you, to cherish you and to accept you, just the way you are.

Love,  
Me

### **Teuntuk diriku,**

Hari ini, dan untuk sisa hidupku, aku memilih untuk mencintaimu, mendukungmu, dan menerimamu, dengan ada apanya dirimu.

Yang tercinta,  
Aku

---

### **The "other" serenity prayer**

God,

Grant me the serenity to stop beating myself up for not doing things perfectly, the courage to forgive myself because I'm working on doing better, and the wisdom to know that I'm already loved just the way I am.

## **Doa kedamaian “lainnya”**

Tuhan,

Beri aku kedamaian agar berhenti menyalahkan diriku sendiri karena tidak melakukan sesuatu dengan sempurna, keberanian untuk memaafkan diriku karena sedang berusaha melakukan yang terbaik, dan kebijaksanaan untuk mengetahui bahwa aku sudah dicintai apa adanya.

---

## **Purpose in life can be found in the little things**

You don't have to be doing "grand" things in life in order to live purposefully, or feel a sense of meaning to your existence. Purpose often comes from the little things that can make a big difference. It's in the moments of listening actively to a friend who needs to share, or giving your time to the needy, or randomly doing an act of kindness, without the need for praise, or attention from it. This is how we impact each other. This is how we remember our humanity.

## **Tujuan dalam hidup bisa ditemukan dalam hal-hal kecil**

Kamu tidak perlu melakukan sesuatu yang “besar” dalam hidup untuk membuat hidup penuh dengan tujuan, atau merasakan makna keberadaanmu. Tujuan sering datang dari hal-hal kecil yang dapat membuat perbedaan besar. Pada saat mendengarkan teman yang membutuhkan tempat bercerita, atau memberikan waktumu pada orang yang membutuhkan, atau melakukan kebaikan secara acak, tanpa mengharapkan pujian atau perhatian dari hal tersebut. Ini adalah bagaimana kita memberikan dampak bagi satu sama lain. Ini adalah bagaimana kita mengingat kemanusiaan kita.

---

## **I pray that you quit chasing people**

that you cease trying to win the approval of others...that you'd stop trying to prove yourself over and over...or making it "nice" with people who don't really care about your wellbeing. You have to realise your worth at some point, and know that if you chose to walk away or close the door, it is TOTALLY OK.

*#ChooseWellbeingOverApproval*

## **Aku berdoa agar kamu berhenti mengejar orang lain**

agar kamu berhenti berusaha mendapatkan persetujuan orang lain... agar kamu akan berhenti berusaha membuktikan dirimu lagi dan lagi... atau bersikap “baik” pada orang-orang yang tidak peduli dengan kebaikanmu. Kamu harus menyadari nilai yang kamu miliki dan mengetahui jika kamu memilih untuk pergi atau menutup pintu, itu BENAR-BENAR TIDAK APA-APA.

*#MemilihKesejahteraanDaripadaPengakuan*

---

## **Valuable life lessons for empaths**

1. It's literally impossible to please everyone. Don't even try. You run the risk of burn-out and exhaustion.
2. It doesn't make you weak if you ask for help. Asking for help is a sign of strength
3. It's not your responsibility to fix everyone else's problems. You can be kind and caring without taking on the task of problem-solving for others.
4. Don't manage your time... instead manage your energy!

## **Pelajaran hidup yang berharga untuk dipedulikan**

1. Benar-benar tidak mungkin untuk menyenangkan semua orang. Bahkan jangan pernah mencobanya. Kamu mungkin akan mengalami kelelahan.
  2. Meminta bantuan tidak membuat kamu menjadi lemah. Meminta bantuan menandakan bahwa kamu adalah orang yang kuat.
  3. Kamu tidak bertanggungjawab terhadap masalah semua orang. Kamu bisa bersikap baik dan peduli tanpa harus ikut campur dalam masalah mereka.
  4. Jangan mengelola waktumu... daripada itu kelolalah energimu!
- 

## **Maybe you don't speak your truth**

because you're afraid that people would judge you or it may lead to a confrontation. Maybe you're afraid that somehow your truth will push them away. But here's the beautiful thing about "truth" - *it reveals everything*.

Maybe speaking your truth might lead to a realization that some people, situations or circumstances are not for you. And that's ok. Not everyone or everything has to work. When you come to terms with this, you'll find yourself in a new era of peace, where everything in your life becomes an authentic reflection of you.

## **Mungkin kamu tidak mengatakan kebenarannya**

karena kamu takut orang akan menilaimu atau menciptakan perselisihan. Mungkin kamu takut bahwa terkadang beberapa kebenaran yang kamu katakan akan membuat mereka menjauh. Tapi ini adalah hal terindah dari "kejujuran"- *itu mengungkapkan segalanya*.

Mungkin mengatakan kebenaran yang kamu miliki akan menunjukkan beberapa orang, keadaan, atau lingkungan yang tidak sesuai untukmu. Dan itu tidak masalah. Tidak semua orang atau keadaan harus sesuai. Ketika kamu berada pada keadaan ini, kamu akan menemukan dirimu mendapatkan kedamaian yang baru, di mana segala hal dalam hidupmu menjadi cerminan nyata dari dirimu.

---

## **Dear Empaths, nothing is wrong with you.**

You don't have dislike yourself, or pretend to be someone you're not in order to fit in or be liked. You will, however, greatly benefit from being yourself and embracing all the things that you previously disliked about being you. Because your ability to be sensitive, and your ability to feel things deeply is a true gift in a world that is numbing, cold and cut-throat. Be yourself. Appreciate your unique gifts. The world needs more empathic warriors.

## **Teruntut rasa peduli, tidak ada yang salah denganmu.**

Kamu tidak perlu membenci dirimu sendiri, atau berusaha untuk menjadi seseorang yang sesuai dengan orang lain atau menjadi disukai. Bagaimanapun, kamu akan mendapat manfaat besar dengan menjadi diri sendiri dan menerima semua hal yang sebelumnya tidak kamu sukai tentang dirimu. Karena kemampuanmu untuk menjadi sensitif dan kemampuanmu untuk merasakan hal-hal dengan lebih dalam adalah anugerah sejati di dunia yang penuh dengan kebodohan, ketidakpedulian, dan tanpa moral. Jadilah dirimu sendiri. Hargai anugerah yang kamu miliki. Duni memerlukan lebih banyak orang yang memiliki rasa peduli.

---

### GENTLE REMINDER

#### **You are not required to break yourself**

into a million pieces to show people how much you care.

### PENGINGAT YANG RAMAH

#### **Kamu tidak harus menghancurkan dirimu**

menjadi berkeping-keping untuk menunjukkan kepada orang-orang betapa pedulinya dirimu.

---

## **The reason why you become drained**

when you're around some people is that you're not listening to your feelings of what you need in that moment. It's OK to politely excuse yourself, say "NO," not bend into pressure or acknowledge that you. I don't have to force a conversation. Realconnection comes from being yourself and being attuned to what is "showing up" inside of you in the moment. Nothing else.

## **Alasan mengapa kamu menjadi kelelahan**

ketika kamu berada di dekat beberapa orang adalah kamu tidak mendengarkan perasaanmu tentang apa yang kamu butuhkan saat itu. Tidak apa-apa untuk meminta maaf dengan sopan dan mengatakan "TIDAK", dan jangan menyerah pada tekanan atau mengakui bahwa kamu memang seperti itu. Tidak perlu memaksakan percakapan. Hubungan yang nyata datang dari menjadi diri sendiri dan mengikuti kata hati. Tidak ada yang lebih dari itu.

---

## **You're allowed to take space**

or remove yourself from any situation that causes you distress. Sometimes space gives you a chance to process what has happened and to approach the situation with a new outlook. Don't feel guilty or bad for it. You don't need to react immediately, nor do you need to have a response right away. Sometimes keeping your calm and taking some time out is all you need.

## **Beristirahatlah sejenak**

atau menarik dirimu dari segala situasi yang membuatmu tertekan. Terkadang jeda sesaat akan memberimu kesempatan untuk memroses apa yang terjadi dan mendekati situasi dengan sudut pandang yang baru. Jangan merasa bersalah atau buruk tentang itu. Kamu tidak perlu langsung bertindak, juga tidak perlu langsung menanggapi. Terkadang menenangkan diri dan mengambil waktu sejenak adalah yang kamu butuhkan.

---

## **Just because I'm a nice person**

doesn't mean it's an invitation for others to be disrespectful or rude.

- Nice people can draw boundaries.
- Nice people can say NO
- Nice people can stand their ground.

And it doesn't make them "less nice" when they do it. It makes them a "nice person" who won't allow people to bully them.

Hanya karena aku adalah orang yang baik bukan berarti orang lain bisa merendhanku.'

- Orang yang baik bisa membuat batasan.
- Orang yang baik bisa mengatakan TIDAK
- Orang yang baik bisa bertahan.

Dan itu tidak menjadikan mereka "kurang baik" ketika mereka melakukannya. Itu membuat mereka menjadi "orang yang baik" yang tidak akan membiarkan orang lain menindas mereka.

---

## **Me, setting a boundary has nothing to do with you.**

It's me making a decision to stop sabotaging myself to honor my needs and stay true to my emotional wellbeing.

It isn't about hurting you or being "difficult." If you care about me, you'd understand that my wellbeing is just as important as yours.

## **Aku, menetapkan batasan tidak ada kaitannya denganmu.**

Akulah yang membuat keputusan untuk berhenti melukai diri sendiri dan memerhatikan kebutuhanku dan tetap menjaga keadaan emosionalku.

Ini bukan tentang menyakitimu atau menjadi "sulit". Jika kamu peduli padaku, kamu akan mengerti bahwa kebajikanmu sama pentingnya dengan kebaikanmu.

---

## **You not "needing" anyone**

is a trauma response to you having to deal with everything on your own as a child. Being super independent is not a sign of strength, nor a sign of "having it all together." It's pointing to shame. Shame of the perception of "not being able to handle it all." But why should you feel ashamed

for that? No one, I assure you, is perfect or has it all together. So stop placing so much pressure on yourself. It's ok to reach out and ask for help. And it's ok to not have it all together.

### **Kamu tidak “membutuhkan” orang lain**

adalah apa yang terjadi karena trauma masa kecil yang kamu miliki. Menjadi sangat mandiri bukanlah tanda bahwa kamu kuat, juga bukanlah tanda bahwa “memiliki segalanya”. Itu adalah hal yang memalukan. Memalukan dalam arti “tidak mampu menangani semuanya sekaligus.” Namun, mengapa kamu merasa malu untuk itu? Tidak ada orang, termasuk dirimu, yang bisa melakukan semuanya dengan sempurna sekaligus. Jadi, berhentilah untuk terlalu menekan dirimu sendiri. Tidak apa-apa untuk mencari pertolongan. Dan tidak apa-apa untuk tidak memiliki semuanya sekaligus.

---

### **You can't save people.**

I know you care so much that sometimes you get too involved in the lives of others. But you forget that everyone has to go through their own lessons (and learn it on their terms, in their time). So you can't save people. People have to save themselves. You can lend support, listen and hold space. But be careful when "being there" crosses the line of creating dependancy and disabling someone.

### **Kamu tidak bisa menyelamatkan orang.**

Aku tahu kamu sangat peduli sehingga beberapa kali kamu terlibat dalam kehidupan orang lain, tapi kamu lupa bahwa setiap orang harus menyelesaikan masalah mereka sendiri (dan belajar pada situasi yang mereka miliki). Jadi, kamu tidak bisa menyelamatkan orang lain. Orang-orang harus menyelamatkan diri mereka sendiri. Kamu bisa memberikan dukungan, mendengarkan, dan memberikan ruang untuk mereka. Tetapi berhati-hatilah ketika “berada di sana” melewati batas menciptakan ketergantungan dan melumpuhkan seseorang.

---

### **People who are not in touch**

with their emotions will make you feel like you're crazy for expressing yours. You may hear things like "you're too sensitive" or "stop being so emotional." But know that nothing is wrong with you. Being attuned to how you feel and the ability to verbalize it is precious, especially in a world that is increasingly teaching you how to numb yourself.

Orang yang tidak berhubungan

dengan emosi mereka akan membuatmu merasa gila karena mengekspresikan emosimu. Kamu mungkin mendengar hal-hal seperti “kamu terlalu sensitif” atau “berhenti menjadi sangat emosional.” Tetapi ketahuilah bahwa tidak ada yang salah dengan dirimu. Menyesuaikan diri dengan perasaanmu dan mampu mengungkapkannya adalah hal yang sangat berharga, terutama di dunia yang semakin mengajarkan cara agar tidak peduli pada diri sendiri.

---

### **3 mindful statements for the week ahead**

- I don't have to explain myself to everyone (besides those in my immediate circle). My choices are mine.
- I don't need to adjust my boundary because you feel uncomfortable. It was set for a reason.
- I can care for others, and care for myself at the same time. Both worlds can exist together.

### **3 pernyataan penuh perhatian untuk selanjutnya**

- Aku tidak perlu menjelaskan diriku kepada semua orang (selain orang-orang terdekatku). Pilihanku adalah milikku.
  - Aku tidak perlu menghapus batasanku karena kamu merasa tidak nyaman. Itu ditetapkan karena suatu alasan.
  - Aku bisa peduli pada orang lain, dan peduli pada diriku sendiri dalam waktu bersamaan. Keduanya bisa berjalan bersamaan.
- 

### **You don't have to feel bad for walking away**

from something that you felt wasn't serving you. Perhaps you feel bad, guilty, or question your decision, and that's ok. You're allowed to process the loss of something that was once dear and meaningful to you. You don't have to push away the feelings or think negatively about the other person in order to move on. Self-respect isn't about making the other person a villain. It's knowing that some situations and people don't fit with your specific values, and that's ok.

### **Kamu tidak perlu merasa bersalah karena menjauh**

dari sesuatu yang kamu rasa tidak sesuai untukmu. Mungkin kamu merasa buruk, sedih, atau menanyakan keputusanmu, tidak apa-apa. Kamu boleh merasakan hal-hal seperti itu karena kehilangan sesuatu yang pernah kamu sayangi dan menjadi sesuatu yang berarti untukmu. Kamu tidak perlu memaksa untuk menjauhkan perasaan itu atau berpikir negatif tentang orang lain dalam proses untuk merelakannya. Menghargai diri sendiri bukan tentang membuat orang lain menjadi penjahatnya. Itu adalah tentang memahami bahwa beberapa keadaan dan orang tidak sesuai dengan nilai-nilai khusumu, dan itu tidak masalah.

---

### **AFFIRM**

#### **Everyone does not have to like me**

As uncomfortable this knowing may feel, I have to remind myself that it's ok to be disliked, and it's ok to be who I am. Unless I've seriously aggrieved someone (for which I must own up to my mistakes), people's perception of me comes mostly from their own triggers and the mould they have of how people should be/ behave. I cannot be everything to everyone. I can only be myself, and that is enough.

## AFIRMASI

### **Tidak semua orang harus menyukaiku**

Meskipun sangat tidak nyaman mengetahui hal ini, aku harus mengingatkan diriku bahwa tidak apa-apa tidak disukai, dan tidak apa-apa untuk menjadi diriku apa adanya. Kecuali jika aku benar-benar telah menyakiti seseorang (dan harus mengakui kesalahanku), cara pandang orang terhadapku sebagian besar berasal dari pikiran mereka sendiri tentang bagaimana seharusnya orang bersikap atau berperilaku. Aku tidak bisa menjadi segalanya bagi orang lain. Aku hanya bisa menjadi diriku sendiri, dan itu cukup.

---

### **This chapter of my life is called 'ME'**

- I'm learning to love ME
- I'm learning to listen to ME (my inner voice)
- I'm learning to respect ME
- I'm learning to be more kind to ME.

For everyone else in my life, I hope you care enough about my wellbeing to understand.

### **Ini adalah bagian dalam hidupku yang berjudul 'AKU'**

- Aku belajar untuk mencintai AKU
- Aku belajar untuk mendengarkan AKU (suara batinku)
- Aku belajar untuk menghargai AKU
- Aku belajar untuk bersikap lebih baik pada AKU

Untuk setiap orang dalam hidupku, aku berharap kamu dapat memahami dan mengerti tentang ini untuk kebaikan diriku.

---

### **You never know you've been people-pleasing**

until resentment starts to set in...until you start withdrawing and avoiding people...until you start making excuses. All along you thought you were being "nice" when really you were unconsciously sabotaging yourself. And then you wonder why you no longer "vibe" with a person. Perhaps it was never about them. Perhaps it was about you- learning to end a cycle that has kept you trapped for far too long.

### **Kamu tidak pernah tahu bahwa kamu telah menyenangkan orang lain**

sampai kebencian mulai muncul...sampai kamu mulai menarik diri dan menghindari orang lain...sampai kamu mulai membuat alasan. Selama ini kamu mengira kamu berbuat "baik" padahal secara tidak sadar kamu menyakiti dirimu sendiri. Selanjutnya kamu bertanya-tanya mengapa kamu tidak lagi "bergaul" dengan seseorang. Mungkin ini bukan tentang mereka. Mungkin ini tentang dirimu- belajar mengakhiri siklus yang membuatmu terjebak terlalu lama.

---

#### **4 reminders for empaths**

DON'T:

1. Give attention to people who repeatedly hurt you
2. Lower your standards just because someone does not see your worth
3. Force yourself to forgive before you're truly ready
4. Suppress or ignore your feelings

#### **4 pengingat untuk rasa peduli**

JANGAN:

1. Memberikan perhatian kepada orang yang berkali-kali menyakitimu
  2. Menurunkan standar hanya karena seseorang tidak dapat menilai nilai dirimu
  3. Memaksa dirimu memaafkan sebelum kamu benar-benar siap
  4. Menekan atau mengabaikan perasaanmu
- 

#### **Empath Affirmations**

It is not my job to fix or change anyone.

- Managing my energy is important. I will say NO to things that drain me.
- My feelings are mine. I do not have to defend them or explain why I have them.

#### **Afirmasi rasa peduli**

Bukan tanggung jawabku untuk memperbaiki atau merubah orang lain.

- Mengelola energiku adalah hal yang pentil. Aku akan mengatakan TIDAK pada hal-hal yang melelahkanku.
- Perasaanku adalah milikku. Aku tidak perlu memberikan pembelaan atau menjelaskan mengapa aku memilikinya.