ERF Room

Be A Mother, Blessing, Stressing or Both?

Host



Eka Erfiani

Bintang tamu



Dian L. Izwar
Psikolog, Konselor, Penulis



Free
Online via zoom

Minggu, 27 Desember 2020
Jam 16.00 - 17.30 wib

erfiani_agafi

Eka Erfiani Agafi

DLI

Happy Mom, Happy Family

ERF Room

DLI

Dian L Izwar

Jakarta, 27 Desember 2020

"Hanya ibu yang bahagia yang bisa membahagiakan keluarganya"

DLI

Me Time for Mommy

Tujuan Diskusi:

- Menyadari pentingnya meluangkan waktu bagi diri sendiri.
- Mulai dapat menyediakan waktu bagi diri sendiri dan menikmatinya tanpa rasa bersalah.
- Menikmati peran sebagai ibu.

DLI

Penambahan Peran Wanita

- Sebagai anak

NISA

Ny. RIZAL

- Sebagai istri

- Sebagai Ibu

Mama PUTRA

DLI

Me Time for Mommy

- Waktu yang diluangkan Ibu
- bagi dirinya sendiri
- untuk melakukan hal yang diinginkannya
- guna memulihkan energinya.



DLI

Kapan Perlu *Me Time*?



- Saat Ibu merasa tidak punya waktu untuk melakukan banyak sekali tugas.
- Saat Ibu merasa *overwhelmed:* kewalahan.
- Saat Ibu merasa ingin “lari” sesaat.

DLI

Kendala *Me Time?*

- Merasa tidak punya waktu
- Merasa bersalah karena "meninggalkan" keluarga



DLI

Me Time = Time for Me

- Perlu waktu khusus
- Tidak harus “cuti” dari kegiatan domestik



Me Time Activities for Mommy

1. Tidur singkat berkualitas
2. Mandi: nikmati siraman air
3. Makan: nikmati makan favorit anda
4. Beribadah, berdoa lebih lama dari biasa
5. Coba resep baru
6. *Platting*



DLI

Me Time Activities for Mommy

7. Menulis: puisi, surat, jurnal harian, cerpen, *quote*
8. Membaca: pilih buku yang menarik dan baca
9. Menari: biarkan tubuh anda menikmati setiap gerakan
10. Senam: di dalam atau sekitar rumah
11. Jalan-jalan menikmati suasana luar dan cahaya matahari
12. Berenang

DLI

Me Time Activities for Mommy

13. Yoga atau meditasi/mendengarkan musik
14. Bersepeda
15. Melakukan hobi
16. Bikin kerajinan tangan
17. Menonton TV atau film di rumah
18. Lihat album foto pernikahan dan rasakan kembali kebahagiaannya

DLI

Me Time Activities for Mommy

19. Naik mobil dan menikmati suasana berkendara: putar musik yang anda suka
20. Pergi ke tempat yang Anda suka **atau** tutup mata Anda dan bayangkan Anda berada di sana
21. Berkebun: rapikan daun-daun yang mengering
22. Petik bunga dan letakkan di tempat yang Anda suka
23. Hubungi teman yang telah lama tidak kontak, nikmati pembicaraan dengannya
24. Lakukan hal baru yang belum pernah Anda coba

DLI

Me Time Activities for Mommy

25. Tinggalkan *handphone* Anda
26. Kunjungi salon dan manjakan diri Anda
27. Browsing belanja online.. Masukkan ke keranjang dan tinggalkan dulu di sana.
28. Beli sesuatu yang anda suka: beri hadiah bagi diri Anda
29. Merapikan rumah: jika Anda senang melakukannya

DLI

Me Time Activities for Mommy



30. Bermain dengan binatang peliharaan
31. ***Five minutes break***: Rasakan tarikan nafas atau lakukan peregangan atau diam saja selama 5 menit setelah Anda melakukan sesuatu

DLI



"More smiling, less worrying.
More blessed, less stresed."

Roy T. Bennett

DLI

Thank you, and..
Enjoy your me time, Mommy…



DLI

Dian L Izwar

http://dapurhati.com