

Rizal B Kurniawan

Selamat Tinggal, Sakit Hati...

“Langkah – Langkah Indah Dalam Mengatasi
Sakit Hati”

Penerbit



Selamat Tinggal, Sakit Hati...

"Langkah – Langkah Indah Dalam Mengatasi
Sakit Hati"

Oleh : Rizal B Kurniawan

Copyright © 2011 By Rizal B Kurniawan

Desain Sampul : Rizal B Kurniawan

Penerbit :

Erbeka Media Karya

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang
mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh ini buku ini tanpa izin tertulis dari
penerbit.

Diterbitkan melalui :

nulisbuku.com

Daftar Isi

Apa Itu Sakit Hati ?	7
Menenangkan Diri	15
Bersabar & Menahan Diri	23
Mengikhlaskan Hati	32
Introspeksi Diri	41
Berpikir Positif	49
Membahagiakan Hati	56
Senantiasa Bersyukur	65
Menumbuhkan Semangat	72
Menumbuhkan Rasa Kasih Sayang	78
Ikhlas Memaafkan	85
Penutup & Kesimpulan	92
Tentang Penulis	97
Berbagai Sumber	99

Sakit hati memang terasa sangat perih di hati, namun bukan hanya rasa sakit saja yang terasa, ada emosi, benci, amarah, dan dendam. Ini yang patut diwaspadai dan di cegah, karena disaat emosi, benci, amarah, dan dendam menjadi tak terkendali, maka akan berakibat pada hal-hal yang negatif yang akan banyak merugikan bagi diri sendiri ataupun orang lain.

Dalam buku ini di jelaskan bagaimana cara dan langkah yang harus ditempuh dalam mengatasi sakit hati yang kita rasakan, bukan hanya untuk mengendalikan emosi, benci, amarah, atau dendam, namun juga untuk meredakan kesedihan, rasa putus asa, serta menyembuhkan sakit hati tersebut dengan menumbuhkan kembali semangat serta kebahagiaan, sehingga sakit hati benar-benar mampu terlupakan dan katakan selamat tinggal pada Sakit hati.

Tentang Penulis

Rizal B Kurniawan lahir di Semarang, 30 Juli 1988 dan sekarang berdomisili di Kota Semarang. Penulis yang akrab di sapa Rizal ini, adalah seorang yang sederhana dan selalu ingin belajar agar menjadikan dirinya bisa bermanfaat bagi banyak orang. Penulis yang lahir di Semarang 23 Tahun lalu ini sebenarnya baru saja memulai aktifitas menulisnya sejak bulan Juni 2011 dengan mulai menulis di blog (rizalbkurniawan.blogspot.com).

Penulis sangat menyukai tema tentang motivasi dan tentang kebaikan dari sabar dan ikhlas, karena menurutnya sabar dan ikhlas adalah sumber kedamaian hati yang penuh dengan kebaikan dan kasih sayang, yang juga akan mendamaikan dan memperbaiki perilaku, serta memberi kekuatan untuk menghadapi segala ujian hidup, maka dari itu penulis mengusung tema sabar dan ikhlas di blognya.

Buku pertamanya ini juga masih memiliki benang merah dengan tema sabar dan ikhlas, karena sabar dan ikhlas juga merupakan kunci utama untuk mengatasi sakit hati.

Namun inti dari setiap tulisannya adalah untuk menasehati dirinya sendiri dan belajar untuk dapat menjadi lebih baik serta mampu menjadi pribadi yang bermanfaat dan membuat orang yang membaca tulisannya juga mampu termotivasi juga untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Untuk menghubungi penulis dapat melalui email di rizalbkurniawan@gmail.com atau melalui facebook di akun "Rizal B Kurniawan" (facebook.com/rizal.sebuah.ilusi).

Untuk update kalimat penyejuk hati dari Penulis, silahkan like / suka facebook fanpage penulis di "Sepercik Embun dari Sabar & Ikhlas" (facebook.com/sepercikembundarisabarikhlas). Dan untuk update tulisan-tulisan terbaru dari penulis silahkan kunjungi dan follow blog penulis di rizalbkurniawan.blogspot.com.