



healing
with yura™

PETA PULANG KE DIRI



Healing Roadmap Setelah Mengenal Luka Inner Child & Pola Sistem Saraf
Panduan Awal Sebelum Memulai 3 Ebook Utama

Ditulis oleh

Dr (HC) M. Yunny Raharja, C.Ht., CGP.

Founder • Meta Coach • Hypnotherapist • Psycho Therapist • Certified Behaviour
Therapist

GAPS Diet Practitioner • Certified Herbalist • Human Design Analyst



Ebook pembuka ini adalah peta perjalanan setelah peserta menyelesaikan 2 profiler,
supaya hasil test tidak berhenti sebagai wawasan,
tetapi menjadi langkah healing yang jelas.



healing
with yura™



COPYRIGHT & DISCLAIMER



Ebook ini dibuat sebagai panduan refleksi, edukasi, dan pendamping perjalanan pulang ke diri sendiri.

Isi ebook ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan diagnosis medis, psikologis, psikiatri, ataupun terapi profesional. Jika pembaca sedang mengalami depresi berat, dorongan menyakiti diri, trauma berat, kekerasan aktif, serangan panik yang mengganggu aktivitas harian, atau kondisi emosional yang terasa tidak tertangani, mohon mencari bantuan dari tenaga profesional yang kompeten.

Healing itu indah, tapi tetap perlu aman.

Ebook ini boleh digunakan untuk pembelajaran pribadi, journaling, refleksi, dan pendampingan diri. Dilarang menggandakan, menjual ulang, menyebarkan, atau mengubah isi ebook ini tanpa izin tertulis dari pemilik hak cipta.

DAFTAR ISI



1.  Prakata: Dari Saya untuk Kamu yang Sedang Belajar Pulang
2.  Bab 1 - Kenapa Kamu Butuh Healing Roadmap?
3.  Bab 2 - Dua Test yang Sudah Kamu Ikuti
4.  Bab 3 - Hasil Test Bukan Label, Tapi Peta
5.  Bab 4 - Cara Membaca Kombinasi Hasilmu
6.  Bab 5 - 20 Kombinasi Healing Journey
7.  Bab 6 - Roadmap 30 Hari Pulang ke Diri
8.  Bab 7 - Cara Menggunakan 3 Ebook Utama
9.  Bab 8 - Panduan Saat Trigger
10.  Penutup - Kamu Tidak Harus Sembuh Hari Ini

PENGANTAR

Dari Saya untuk Kamu yang Sedang Belajar Pulang

Hai, Ibu Hebat.

Kalau kamu sampai membuka ebook ini, kemungkinan besar kamu bukan orang yang kurang kuat. Justru bisa jadi kamu sudah terlalu lama kuat.

Kuat menahan perasaan. Kuat pura-pura baik-baik saja. Kuat mengalah. Kuat tersenyum padahal hati rasanya seperti cucian belum kering tiga hari: lembap, berat, dan agak bau luka lama.

Kamu mungkin sudah ikut dua test sebelumnya. Satu test membantu kamu melihat luka inner child yang paling aktif dalam hidupmu. Satu test lagi membantu kamu melihat cara sistem sarafmu bertahan saat merasa tidak aman.

Nah, setelah tahu hasilnya, sering muncul pertanyaan besar: “Oke, aku tahu lukaku. Terus aku harus ngapain?”

Karena jujur saja, tahu luka tanpa tahu langkah berikutnya itu seperti sudah buka Google Maps tapi sinyal hilang di tengah jalan. Kita tahu mau pulang, tapi bingung belok kiri atau kanan.

Ebook ini saya buat sebagai peta awal. Bukan untuk memaksa kamu cepat sembuh. Bukan untuk menyuruh kamu “move on dong”. Bukan juga untuk menyalahkan orang tua, pasangan, keluarga, atau masa lalu.

Ebook ini hadir untuk menuntun kamu pelan-pelan: setelah tahu lukaku, aku mulai dari mana?

Karena healing yang sehat bukan sekadar membongkar luka. Healing yang sehat adalah belajar menyentuh luka itu dengan tangan yang lebih lembut. Dan tangan itu, pelan-pelan, akan kamu temukan di dalam dirimu sendiri.

Dengan hangat dan penuh dukungan,



Dr (HC) M. Yunny Raharja, C.Ht., CGP.



healing
with yura™

BAB 1

KENAPA KAMU BUTUH HEALING ROADMAP?

Ibu-ibu hebat, mari kita jujur sebentar.

Banyak orang setelah ikut test kepribadian, test trauma, test inner child, atau test psikologi ringan akan merasa, “Wah, ini aku banget!” Lalu setelah itu? Screenshot hasilnya. Share ke story. Baca ulang dua kali. Merasa tercerahkan selama 17 menit. Lalu kembali ke pola lama.

Bukan karena orangnya malas. Bukan karena tidak niat berubah. Tapi karena hasil test tanpa roadmap hanya memberi kesadaran, belum memberi arah.

Kesadaran itu penting. Tapi arah juga penting. Bayangkan kamu sedang tersesat di mall besar. Kamu tahu kamu tersesat. Itu kesadaran. Tapi kalau tidak ada petunjuk toilet, pintu keluar, mushola, atau tempat parkir, kamu tetap muter-muter sambil pura-pura lihat etalase.

Begitu juga dengan healing. Kamu bisa tahu: “Aku punya luka abandonment,” “Aku ternyata fawn response,” “Aku takut ditinggalkan,” atau “Aku susah bilang tidak.” Tapi tanpa langkah yang jelas, kamu akan bertanya: “Terus aku harus baca ebook yang mana dulu?”

Nah, ebook ini menjawab bagian itu. Bukan dengan teori berat yang bikin kening berkerut, tapi dengan peta yang manusiawi, hangat, dan bisa dipraktikkan oleh ibu-ibu sibuk, perempuan karier, pejuang rumah tangga, anak pertama, sandwich generation, atau siapa pun yang sedang belajar pulang ke diri sendiri.



Inti Bab Ini

Test membantu kamu sadar. Roadmap membantu kamu bergerak. Dua-duanya dibutuhkan supaya healing tidak berhenti sebagai wawasan, tapi menjadi kebiasaan kecil yang mengubah hidup pelan-pelan.

DUA TEST YANG SUDAH KAMU IKUTI

Sebelum masuk ke roadmap, kita perlu memahami dua test yang kamu kerjakan. Biar kamu tidak hanya tahu hasilnya, tapi juga tahu maknanya. Karena hasil test itu bukan label, bukan vonis, dan bukan kalimat “aku rusak”. Hasil test itu seperti lampu kecil yang menyala di ruangan gelap.

1. Inner Child Wound Profiler

Test ini membantu kamu mengenali pola luka masa kecil atau pengalaman emosional lama yang masih terbawa sampai dewasa. Ada 5 kemungkinan luka utama:



Luka Penolakan - Rejection Wound

Muncul sebagai rasa takut tidak diterima, takut dikritik, takut terlihat apa adanya, atau merasa harus sempurna dulu baru layak dicintai.



Luka Rasa Malu - Shame Wound

Muncul sebagai rasa “ada yang salah dengan aku”, sulit menerima pujian, rendah diri, atau merasa tidak pantas.



Luka Ditinggalkan - Abandonment Wound

Muncul sebagai takut kehilangan, cemas saat orang berubah sikap, panik saat chat lama dibalas, atau butuh kepastian berulang.



Luka Pengkhianatan - Betrayal Wound

Muncul sebagai sulit percaya, curiga, ingin mengontrol, atau takut dikecewakan lagi.



Luka Pengabaian Emosional - Emotional Neglect

Muncul sebagai sulit mengenali perasaan sendiri, merasa kosong, terbiasa mengabaikan kebutuhan batin, atau bingung saat ditanya “kamu butuh apa?”

2. Trauma / Nervous System Profiler

Kalau inner child test membaca luka apa yang aktif, maka nervous system test membaca reaksi tubuhmu saat luka itu tersentuh. Ini penting, karena sering kali yang bereaksi duluan bukan pikiran, tapi tubuh.



Fight - Melawan

Tubuh merasa aman dengan melawan: marah, mengontrol, meninggikan suara, atau sulit mengalah.



Flight - Kabur

Tubuh merasa aman dengan bergerak terus: overthinking, sibuk, menghindari rasa, scrolling, kerja berlebihan, atau sulit diam.



Freeze - Membeku

Tubuh merasa aman dengan diam: blank, mati rasa, menunda, bingung, sulit memutuskan, atau merasa terjebak.



Fawn - Menyenangkan Orang Lain

Tubuh merasa aman dengan menyenangkan orang lain: susah bilang tidak, sering minta maaf, mengalah, atau mengorbankan diri demi hubungan tetap aman.

BAB 3

HASIL TEST BUKAN LABEL, TAPI PETA

Catatan penting, ya. Tolong jangan gunakan hasil test untuk memukul diri sendiri.

Jangan bilang, “Aduh aku abandonment, pantasan aku nyusahin.” Jangan bilang, “Aku fawn, berarti aku lemah.” Jangan bilang, “Aku freeze, berarti aku malas.” Tidak begitu.

Hasil test bukan stiker harga diri. Hasil test adalah peta. Dia membantu kamu berkata, “Oh, ternyata selama ini aku bukan aneh. Aku sedang membawa pola lama.”

Pola yang dipelajari bisa dipelajari ulang. Pelan-pelan. Tidak perlu langsung berubah jadi versi paling zen, paling kalem, paling glowing, paling sudah selesai dengan masa lalu. Kita mulai dari yang manusiawi dulu.



Mantra Bab Ini

Aku tidak rusak. Aku sedang belajar memahami pola lama dan memilih respons baru dengan lebih lembut.

BAB 4

CARA MEMBACA KOMBINASI HASILMU

Kamu tidak hanya punya luka. Kamu juga punya cara bertahan. Healing journey kamu akan lebih akurat kalau membaca kombinasi keduanya.



Rumus Sederhana

Luka Inner Child = bagian diri yang sakit
Respons Sistem Saraf = cara tubuhmu melindungi diri

Contoh: kalau luka kamu Abandonment, rasa sakit utamanya adalah takut ditinggalkan. Kalau respons kamu Fawn, cara bertahanmu adalah menyenangkan orang lain. Maka pola hidupmu bisa jadi: “Aku takut ditinggalkan, maka aku berusaha menjadi orang yang selalu baik, selalu mengalah, selalu tersedia, agar orang tidak pergi.”

Nah, ini baru terasa personal. Bukan cuma teori. Ini seperti membuka kaca mata buram dan berkata, “Ya ampun, ternyata selama ini aku melakukan itu bukan karena aku bodoh. Aku sedang berusaha selamat.”

20 KOMBINASI HEALING JOURNEY



Cari kombinasi hasilmu. Baca pelan-pelan. Kalau terasa “duh, ini aku banget”, tarik napas dulu. Kita tidak sedang menghakimi. Kita sedang menyalakan lampu.

1.



Rejection + Fight

Aku takut ditolak, jadi aku menyerang duluan.

Kamu mungkin tampak tegas, galak, atau sulit didekati. Padahal di dalam, ada bagian kecil yang takut tidak diterima. Kadang sebelum orang lain sempat menolakmu, kamu sudah lebih dulu menjauh, menyindir, marah, atau defensif.

- **Fokus healing:** Belajar merasa aman untuk tidak selalu defensif.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku tidak harus menyerang agar dihargai. Aku boleh hadir apa adanya.”
- **Latihan awal:** Saat merasa tersinggung, tarik napas 3 kali dan tanya: “Aku benar-benar marah, atau aku sedang merasa ditolak?”
- **Ebook yang disarankan:** The Inner Child Reset, lalu Emotional Re-parenting Guide bagian Si Pelindung yang sehat.

2.



Rejection + Fight

Aku takut ditolak, jadi aku sibuk membuktikan diri.

Kamu mungkin sangat produktif, banyak target, dan sulit istirahat. Di dalam ada rasa, “Aku harus berhasil agar diterima.”

- **Fokus healing:** Belajar berhenti membuktikan diri secara berlebihan.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku tetap layak diterima, bahkan saat aku sedang tidak produktif.”
- **Latihan awal:** Ambil waktu 10 menit tanpa melakukan apa-apa. Katakan: “Aku aman walau sedang tidak menghasilkan apa-apa.”
- **Ebook yang disarankan:** The Inner Child Reset, lalu Diary untuk menulis rasa takut tidak diterima.

3.



Rejection + Freeze

Aku takut ditolak, jadi aku menghilang.

Kamu mungkin menahan pendapat, tidak berani muncul, atau memilih diam agar tidak dinilai. Di dalam hati, kamu ingin terlihat, tapi tubuhmu membeku.

- **Fokus healing:** Belajar muncul sedikit demi sedikit.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku boleh terlihat pelan-pelan. Aku tidak harus sempurna untuk hadir.”
- **Latihan awal:** Tulis satu pendapat kecil setiap hari. Tidak perlu diposting. Cukup latih dirimu punya suara.
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Diary, lalu Emotional Re-parenting Guide bagian Si Bijak.



4.

Rejection + Fawn

Aku takut ditolak, jadi aku menjadi orang yang semua orang suka.



Kamu mungkin mudah mengalah, sulit menolak, dan sangat peka membaca suasana hati orang. Kelihatannya baik, tapi sering capek karena meninggalkan diri sendiri.

- **Fokus healing:** Belajar bahwa diterima bukan berarti harus menyenangkan semua orang.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku boleh tetap baik tanpa mengorbankan diriku.”
- **Latihan awal:** Gunakan skrip: “Boleh aku pikirkan dulu ya?” atau “Aku ingin membantu, tapi saat ini kapasitasku belum cukup.”
- **Ebook yang disarankan:** Emotional Re-parenting Guide, lalu Inner Child Diary untuk latihan batasan.

5.

Shame + Fight

Aku merasa tidak cukup, jadi aku keras ke diri sendiri dan orang lain.



Kesalahan kecil bisa terasa besar. Kamu mudah mengkritik, mengontrol, atau marah karena di dalam ada rasa malu yang takut terlihat.

- **Fokus healing:** Mengubah suara batin dari penghukum menjadi pembimbing.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku boleh salah dan tetap berharga.”
- **Latihan awal:** Ganti “Bodoh banget sih aku” menjadi “Aku sedang belajar. Aku boleh memperbaiki tanpa menghina diriku.”
- **Ebook yang disarankan:** The Inner Child Reset bab rasa malu, lalu Re-parenting Guide.

6.

Shame + Flight

Aku merasa tidak cukup, jadi aku lari mengejar kesempurnaan.



Kamu mungkin rajin, pintar, perfeksionis, dan selalu ingin lebih baik. Tapi jauh di dalam, kamu takut berhenti karena saat berhenti rasa malu muncul.

- **Fokus healing:** Memisahkan harga diri dari pencapaian.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku bukan daftar prestasiku. Aku manusia yang layak dicintai.”
- **Latihan awal:** Tulis 5 hal tentang dirimu yang berharga dan tidak ada hubungannya dengan prestasi.
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Reset, lalu Diary untuk menulis “aku tetap berharga saat....”

7.

Shame + Freeze

Aku merasa rusak, jadi aku diam dan menyembunyikan diri.



Kamu mungkin merasa stuck, sulit memulai, malu terlihat, dan akhirnya menunda. Lalu makin malu karena menunda. Ini bukan malas, ini tubuh yang takut dipermalukan lagi.

- **Fokus healing:** Membangun rasa aman untuk mulai dari langkah sangat kecil.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku tidak rusak. Aku sedang takut. Dan aku boleh mulai kecil.”
- **Latihan awal:** Pilih satu tugas super kecil: minum air, merapikan satu meja, mandi, atau menulis satu kalimat.
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Diary, mulai dari prompt yang paling ringan.



8.

Shame + Fawn

Aku merasa tidak layak, jadi aku berusaha menjadi berguna.



Kamu sering merasa harus membantu, harus baik, harus menyenangkan, agar tetap dicintai. Akibatnya kamu lelah memberi tapi sulit menerima.

- **Fokus healing:** Belajar menerima cinta tanpa harus membayar dengan pengorbanan.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku layak dicintai, bukan hanya karena aku berguna.”
- **Latihan awal:** Saat seseorang menawarkan bantuan, coba jawab: “Terima kasih, aku terima ya.”
- **Ebook yang disarankan:** Emotional Re-parenting Guide bagian Si Penyayang.

9.

Abandonment + Fight

Aku takut ditinggalkan, jadi aku menuntut kepastian dengan marah.



Kamu mungkin terlihat menekan pasangan atau orang dekat: bertanya berulang, protes, marah saat respons lambat. Di balik marah ada anak kecil yang panik: “Jangan pergi.”

- **Fokus healing:** Belajar meminta kepastian tanpa menyerang.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku boleh butuh kepastian, tapi aku bisa memintanya dengan tenang.”
- **Latihan awal:** Sebelum mengirim pesan saat panik, tulis dulu di notes: “Aku takut ditinggalkan karena...” Tunggu 10 menit, baru respon.
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Reset bab abandonment, lalu Re-parenting Guide untuk self-soothing.

10.

Abandonment + Flight

Aku takut ditinggalkan, jadi aku sibuk supaya tidak merasakan sepi.



Kamu mengisi hari dengan aktivitas, kerja, ngobrol, scrolling, atau membantu orang lain agar tidak bertemu rasa sepi.

- **Fokus healing:** Belajar menemani rasa sepi tanpa langsung kabur.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku bisa hadir bersama rasa sepi tanpa ditelan olehnya.”
- **Latihan awal:** Duduk 5 menit, tangan di dada, ucapkan: “Aku di sini. Aku tidak meninggalkan diriku.”
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Diary hari surat untuk diri kecil.

11.

Abandonment + Freeze

Aku takut ditinggalkan, lalu tubuhku lumpuh dan tidak tahu harus apa.



Saat hubungan terasa tidak aman, kamu bisa blank, menangis diam-diam, tidak mampu bicara, atau merasa ditelan rasa sepi.

- **Fokus healing:** Membangun rasa aman sebelum membahas konflik.
- **Kalimat penyembuhan:** “Aku boleh menenangkan tubuh dulu sebelum menjelaskan rasa.”
- **Latihan awal:** Minum air, cuci muka, sentuh benda dingin, lalu tulis 3 kata: “Aku merasa...”
- **Ebook yang disarankan:** Trauma/Nervous system regulation dahulu, lalu Diary.

12.

Abandonment + Fawn

Aku takut ditinggalkan, jadi aku mengorbankan diriku agar orang tetap tinggal.



Kamu sering mengalah, cepat minta maaf, takut konflik, dan menyesuaikan diri supaya hubungan tidak retak.

- **Fokus healing:** Belajar bahwa cinta sehat tidak meminta kamu hilang dari dirimu sendiri.
- **Kalimat penyembuhan:** "Aku boleh dicintai tanpa harus menghapus kebutuhanku."
- **Latihan awal:** Latihan kalimat: "Aku menghargai hubungan ini, tapi aku juga perlu jujur tentang perasaanku."
- **Ebook yang disarankan:** Emotional Re-parenting Guide, lalu latihan boundary di Diary.

13.

Betrayal + Fight

Aku takut dikhianati, jadi aku mengontrol duluan.



Kamu mungkin sulit percaya, sering mengecek, menguji, atau ingin tahu semua detail. Kontrol terasa seperti perlindungan.

- **Fokus healing:** Membedakan intuisi, trauma, dan kebutuhan akan kejelasan.
- **Kalimat penyembuhan:** "Aku bisa melindungi diriku tanpa mengontrol semua hal."
- **Latihan awal:** Tulis: "Bukti nyata apa yang aku punya?" dan "Ketakutan lama apa yang sedang aktif?"
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Reset bab betrayal, lalu Re-parenting Guide bagian Si Bijak.

14.

Betrayal + Flight

Aku takut dikhianati, jadi aku kabur sebelum terlalu dekat.



Saat hubungan mulai dalam, kamu bisa tiba-tiba menjaga jarak, sibuk, atau mencari alasan untuk tidak terlalu terikat.

- **Fokus healing:** Belajar dekat secara bertahap tanpa kehilangan diri.
- **Kalimat penyembuhan:** "Aku boleh dekat pelan-pelan. Aku tidak harus langsung membuka semua pintu."
- **Latihan awal:** Pilih satu orang aman. Bagikan satu cerita kecil, bukan semua luka sekaligus.
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Diary untuk latihan trust bertahap.

15.

Betrayal + Freeze

Aku takut dikhianati, jadi aku mati rasa dan sulit percaya lagi.



Kamu mungkin tampak dingin, datar, atau tidak peduli. Sebenarnya tubuh sedang mematikan rasa agar tidak terluka lagi.

- **Fokus healing:** Menghidupkan rasa aman secara perlahan.
- **Kalimat penyembuhan:** "Aku boleh merasakan lagi secara bertahap, tanpa memaksa diri percaya terlalu cepat."
- **Latihan awal:** Body check-in: tulis 3 sensasi tubuh tanpa menganalisisnya. Contoh: dada berat, tangan dingin, napas pendek.
- **Ebook yang disarankan:** Regulasi sistem saraf dulu, baru re-parenting.

Catatan Penting

Kamu tidak harus melakukan semua kombinasi sekaligus. Mulai dari yang paling terasa. Satu langkah kecil setiap hari sudah cukup. Healing bukan perlombaan, tapi proses pulang ke diri sendiri.



16.

Betrayal + Fawn

Aku takut dikhianati, jadi aku berusaha menjadi pasangan/teman yang tidak pernah mengecewakan.



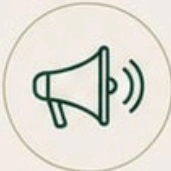
Kamu berusaha terlalu baik agar tidak ditinggalkan atau dikhianati. Kamu bisa menoleransi hal yang menyakitkan demi mempertahankan hubungan.

- **Fokus healing:** Membangun standar relasi yang sehat.
- **Kalimat penyembuhan:** "Aku boleh setia tanpa mengkhianati diriku sendiri."
- **Latihan awal:** Tulis 3 batas yang tidak boleh dilanggar dalam hubunganmu.
- **Ebook yang disarankan:** Emotional Re-parenting Guide bagian Si Pelindung.

17.

Emotional Neglect + Fight

Perasaanku dulu diabaikan, jadi sekarang aku meledak agar didengar.



Kamu mungkin marah besar saat merasa tidak dipahami. Sebenarnya yang kamu cari adalah validasi, bukan pertengkaran.

- **Fokus healing:** Belajar menyuarakan rasa sebelum meledak.
- **Kalimat penyembuhan:** "Perasaanku penting, dan aku bisa menyampaikannya tanpa membakar jembatan."
- **Latihan awal:** Gunakan format: "Aku merasa... saat... dan aku butuh..."
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Reset bab emotional neglect, lalu Re-parenting Guide.

18.

Emotional Neglect + Flight

Perasaanku dulu diabaikan, jadi sekarang aku mengabaikannya dengan sibuk.



Kamu mungkin tidak tahu sedang sedih sampai tubuh lelah. Kamu terus bergerak agar tidak perlu merasakan.

- **Fokus healing:** Belajar berhenti sebentar untuk mengenali rasa.
- **Kalimat penyembuhan:** "Aku boleh berhenti. Perasaanku tidak akan menghancurkanku."
- **Latihan awal:** Alarm 3 kali sehari: tanya "Aku merasa apa sekarang?" Pilih satu kata saja.
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Diary untuk emotional check-in.

19.

Emotional Neglect + Freeze

Perasaanku dulu tidak ditanya, jadi sekarang aku tidak tahu harus merasa apa.



Kamu bisa merasa kosong, datar, bingung, atau tidak tahu apa yang diinginkan. Ini bukan tidak punya rasa. Ini rasa yang lama tidak diberi bahasa.

- **Fokus healing:** Memberi nama pada emosi dengan lembut.
- **Kalimat penyembuhan:** "Aku boleh belajar mengenali perasaanku dari nol. Tidak terlambat."
- **Latihan awal:** Gunakan daftar emosi sederhana: sedih, marah, takut, malu, senang, lelah. Pilih satu yang paling mendekati.
- **Ebook yang disarankan:** Inner Child Diary sebagai latihan utama.



Catatan Akhir

Tidak semua kombinasi akan kamu alami. Dan itu tidak masalah. Pilih 1–2 yang paling sering kamu rasakan. Fokus kecil lebih baik daripada mencoba menyembuhkan semuanya sekaligus. Healing adalah perjalanan, bukan perlombaan.

20.

Emotional Neglect + Fawn

Perasaanku dulu tidak penting, jadi sekarang aku mengutamakan perasaan semua orang.

Kamu sangat pandai membaca kebutuhan orang lain, tapi sering tidak tahu kebutuhan sendiri. Kamu menjadi rumah bagi orang lain, tapi lupa pulang ke diri sendiri.



- **Fokus healing:** Belajar menjadikan perasaan sendiri ikut masuk daftar prioritas.
- **Kalimat penyembuhan:** "Perasaanku juga penting. Aku tidak harus menunggu orang lain bertanya."
- **Latihan awal:** Sebelum berkata iya, tanya: "Aku sebenarnya mau? Aku sanggup? Aku ikhlas?"
- **Ebook yang disarankan:** Emotional Re-parenting Guide, lalu latihan journaling harian.

BAB 6 - ROADMAP 30 HARI PULANG KE DIRI

Bagian ini adalah jantung dari ebook. Kamu boleh menyesuaikan ritmenya. Kalau 30 hari terasa cepat, jadikan 60 hari. Kalau sedang berat, satu latihan bisa diulang beberapa hari. Healing bukan lomba lari. Healing lebih mirip beberes rumah setelah lama ditinggal: pelan-pelan, tapi konsisten.



MINGGU 1 - Awareness: Aku Mulai Melihat Polaku

- Hari 1: Kerjakan 2 test profiler dan simpan hasilnya.
- Hari 2: Baca ulang hasil tanpa menghakimi diri.
- Hari 3: Tulis 3 pola yang paling sering muncul dalam hidupmu.
- Hari 4: Baca bagian kombinasi hasilmu di ebook ini.
- Hari 5: Tulis "ternyata selama ini aku..." sebanyak 5 kalimat.
- Hari 6: Istirahat aktif: jalan pelan, mandi hangat, atau napas sadar 3 menit.
- Hari 7: Refleksi mingguan: apa yang mulai aku pahami tentang diriku?



MINGGU 2 - Regulation: Tubuhku Perlu Merasa Aman

- Hari 8: Latihan napas 4-4: tarik 4 hitungan, buang 4 hitungan.
- Hari 9: Body check-in: dada, perut, bahu, rahang.
- Hari 10: Tulis 5 hal yang membuat tubuhmu merasa aman.
- Hari 11: Latihan grounding 5 benda yang kamu lihat.
- Hari 12: Kenali tanda tubuh saat trigger.
- Hari 13: Buat "kotak aman": musik, aroma, selimut, minuman hangat, doa, atau benda kecil.
- Hari 14: Refleksi: tubuhku biasanya minta apa saat lelah?



MINGGU 3 - Re-parenting: Aku Belajar Menjadi Orang Tua untuk Diriku

- Hari 15: Tulis surat untuk diri kecilmu.
- Hari 16: Tulis balasan dari diri kecilmu.
- Hari 17: Latihan Si Penyayang: ucapkan kalimat lembut untuk diri.
- Hari 18: Latihan Si Pelindung: tulis satu batas sehat.
- Hari 19: Latihan Si Bijak: bedakan fakta, rasa, dan cerita lama.
- Hari 20: Peluk diri sendiri 30 detik. Boleh sambil ketawa, yang penting coba.
- Hari 21: Refleksi: apa yang dulu aku butuhkan tapi belum kudapatkan?



INGAT SELALU

Kamu tidak sedang memperbaiki masa lalu. Kamu sedang membebaskan masa depanmu. ✨
Satu langkah kecil, satu hari demi satu hari, kamu sedang pulang ke diri sendiri. ✨

MINGGU 4 - Integration: Aku Membawa Diri Baruku ke Hidup Sehari-hari



- Hari 22: Pilih satu pola lama yang ingin kamu ubah.
- Hari 23: Buat skrip baru saat trigger.
- Hari 24: Latihan berkata tidak dengan lembut.
- Hari 25: Latihan meminta bantuan tanpa merasa bersalah.
- Hari 26: Tulis standar hubungan sehat versimu.
- Hari 27: Buat rencana saat kambuh ke pola lama.
- Hari 28: Rayakan satu perubahan kecil.
- Hari 29: Tulis komitmen 30 hari berikutnya.
- Hari 30: Surat penutup: "Terima kasih karena aku tidak meninggalkan diriku lagi."

BAB 7 - CARA MENGGUNAKAN 3 EBOOK UTAMA

Tiga ebook utama kamu bukan harus dibaca sekaligus. Gunakan sesuai fungsi. Anggap saja seperti dapur: ada bahan utama, ada buku resep, ada alat masak. Kalau semua dikeluarkan sekaligus, dapur malah berantakan. Jadi pakai bertahap.



1. The Inner Child Reset

Gunakan ebook ini untuk memahami akar luka, pola pengasuhan, dan kenapa masa kecil yang tampak "biasa saja" tetap bisa meninggalkan jejak emosional. Cocok dibaca di Minggu 1 dan Minggu 2.



2. The Inner Child Diary

Gunakan ebook ini saat kamu siap menulis dan mendengar suara diri kecil. Cocok untuk Minggu 2 dan Minggu 3. Jangan buru-buru. Satu halaman jujur lebih berharga daripada sepuluh halaman yang ditulis sambil memaksa diri.



3. The Emotional Re-parenting Guide

Gunakan ebook ini untuk membangun figur batin yang lebih sehat: Si Pelindung, Si Penyayang, dan Si Bijak. Cocok untuk Minggu 3 dan Minggu 4, terutama saat kamu mulai ingin membawa perubahan ke relasi, batasan, dan cara bicara ke diri sendiri.


BAB 8 - PANDUAN SAAT TRIGGER

Trigger itu bukan tanda kamu gagal. Trigger adalah tanda ada bagian diri yang merasa tidak aman. Saat trigger datang, jangan langsung menghakimi diri. Gunakan langkah sederhana ini.



11. Stop dulu. Jangan langsung balas chat, ambil keputusan besar, atau menyimpulkan hidupmu berantakan.
12. Pegang tubuh. Letakkan tangan di dada atau perut. Rasakan napas.
13. Namai rasa. Pilih satu kata: marah, takut, sedih, malu, kecewa, kosong, atau lelah.
14. Tanya luka mana yang aktif. Apakah ini penolakan, rasa malu, takut ditinggalkan, pengkhianatan, atau pengabaian?
15. Tanya respons tubuh. Apakah aku ingin menyerang, kabur, membeku, atau menyenangkan orang?
16. Pilih satu respons dewasa sehat. Misalnya menunda balasan, meminta waktu, menulis dulu, atau minum air.
17. Ucapkan kalimat penenang. Contoh: "Aku aman. Ini hanya perasaan, bukan keputusan."
18. Lakukan sesuatu kecil untuk menenangkan sistem saraf. Jalan pelan, stretching, mandi hangat, atau dengar musik.
19. Tulis di diary nanti. Apa yang terjadi? Apa yang aku rasakan? Apa yang aku pelajari?
20. Kembali ke nilai dirimu. Ingat siapa kamu ketika sedang tenang dan utuh.



- 
17. **Berikan kalimat re-parenting:** “Aku di sini. Kita aman sekarang. Kita tidak harus menyelesaikan semuanya malam ini.”

Template Cepat Saat Trigger



Yang terjadi:

Yang aku rasakan di tubuh:

Luka yang mungkin aktif:

Respons sistem sarafku:

Kebutuhan diriku saat ini:

Satu langkah kecil yang aman:



PENUTUP - KAMU TIDAK HARUS SEMBUH HARI INI

Ibu Hebat, sampai di sini kamu sudah melakukan sesuatu yang tidak semua orang berani lakukan: melihat ke dalam.

Tidak semua orang mau jujur bahwa dirinya terluka. Tidak semua orang mau berhenti menyalahkan diri. Tidak semua orang mau belajar menjadi tempat aman bagi dirinya sendiri.

Jadi kalau hari ini kamu belum merasa berubah total, tidak apa-apa. Kita tidak sedang mengejar kesempurnaan. Kita sedang membangun relasi baru dengan diri sendiri.

Relasi itu dimulai dari kalimat sederhana: “Aku tidak akan meninggalkan diriku lagi.”

Baca pelan-pelan. Praktik sedikit-sedikit. Ulangi saat lupa. Kembali saat goyah. Dan ingat: pulang ke diri sendiri bukan perjalanan satu hari.

Tapi setiap langkah kecil tetap dihitung.



Kalimat Penutup

Aku tidak harus sembuh hari ini. Aku hanya perlu tidak meninggalkan diriku hari ini.



PROFIL PENULIS



**Dr (HC) M. Yunny Raharja,
C.Ht., CGP.**



Master
Neurosemantik



Hypnotherapist



Psycho
Therapist

Dr (HC) M. Yunny Raharja, C.Ht., CGP. adalah **Founder GAPS Diet Indonesia, Sekolah Malika Center, dan Healing With Yura™**.

Beliau adalah Certified Hypnotherapist, Psycho Therapist, Certified Behaviour Therapist, Certified Kinesiologist for Special Need Children, GAPS Diet Practitioner, Certified Herbalist, Certified BNSP Trainer, dan Human Design Analyst.

Melalui pendekatan yang holistik, hangat, dan mudah dipahami, beliau mendampingi banyak orang untuk mengenali pola diri, memahami luka emosional, membangun kebiasaan baru, dan pulang ke diri sendiri dengan lebih lembut.

**Dr (HC) M. Yunny Raharja,
C.Ht., CGP.**

Founder



GAPS Diet Indonesia



Sekolah Malika Center



Healing With Yura™

“

Ebook ini disusun dengan bahasa yang manusiawi, fun, dan ramah untuk pembaca yang ingin bertumbuh tanpa merasa dihakimi.



Certified
Behaviour
Therapist



Certified
Kinesiologist
for Special Need
Children



GAPS Diet
Practitioner



Certified
Herbalist



Certified
BNSP
Trainer



Human
Design
Analyst



Malika Center
Sekolah - Terapi - Sehat Lestari Kerja



Healing
With Yura™

Healing Journey | Peta Pulang ke Diri

Healing With Yura™

Pulang ke diri, hidup lebih utuh

