

THE GENERATIONAL SHIFT:

Sembuh Ibunya, Tenang Anaknya ♡

Panduan Praktis Mereset Inner Child
& Sistem Saraf Ibu Modern



HEALING
WITH YURA™

Penulis: Dr (HC). Yunny Raharja., CGP

PRAKATA:

Untuk Ibu yang Lelah, Namun Terus Melangkah

Ibu-ibu yang terkasih,

Pernahkah Ibu menutup pintu kamar mandi rapat-rapat, membiarkan air keran menyala kencang, hanya agar suara tangisan Ibu tidak terdengar oleh siapa pun di luar sana?

Pernahkah Ibu menatap wajah anak yang sedang tidur lelap, lalu dada terasa sesak oleh rasa bersalah (*mom guilt*) yang luar biasa besar, karena seharian tadi Ibu merasa kurang sabar, mudah membentak, atau sekadar merasa tidak hadir utuh untuknya?

Buku ini hadir persis di titik itu. Di titik di mana Ibu merasa kewalahan, kehabisan energi, dan merasa menjadi "ibu yang gagal".

Selama ini, masyarakat menuntut kita untuk menjadi perempuan yang serba bisa, sabar tanpa batas, dan penuh senyum. Namun, mereka lupa mengajarkan satu hal: Ibu tidak bisa menuangkan air dari teko yang kosong. Bagaimana kita bisa memberikan ketenangan kepada anak kita, jika di dalam batin kita sendiri masih terjadi "perang" yang belum usai?

Buku kerja (*workbook*) ini bukanlah panduan *parenting* biasa yang akan mendikte Ibu tentang cara mendisiplinkan anak. Sebaliknya, buku ini adalah sebuah pelukan untuk diri Ibu sendiri. Sebelum kita mengasuh anak kita, kita harus terlebih dahulu mengasuh "anak kecil" di dalam diri kita yang dulunya mungkin sering diabaikan, dituntut sempurna, atau tidak pernah mendapat ruang untuk menangis.

Kita akan membedah mengapa hal-hal kecil bisa membuat kita meledak marah, dan bagaimana sistem saraf kita sebenarnya hanya sedang berusaha melindungi kita. Kita akan memutus rantai luka itu di sini, hari ini. Bukan hanya untuk diri kita sendiri, tetapi agar luka tersebut berhenti dan tidak diwariskan kepada anak-anak kita.

Tarik napas panjang. Letakkan dulu sejenak beban di pundak itu. Di lembar-lembar buku ini, Ibu aman. Ibu tidak akan dihakimi.

Selamat datang di perjalanan pulang ke diri sendiri.

Salam hangat.

Yunny Raharja 

CARA MENGGUNAKAN WORKBOOK INI

Workbook ini dirancang khusus untuk memahami bahwa waktu seorang ibu sangatlah terbatas. Ibu tidak perlu menyelesaikannya dalam satu malam. Gunakan buku ini sebagai ruang hening, mungkin 10 menit sebelum tidur, atau saat anak sedang tidur siang.

Buku ini adalah buku Hibrida (Fisik dan Digital). Di beberapa halaman, Ibu akan diminta untuk menggunakan *smartphone* guna melakukan pemindaian (Scan QR Code).



Aturan Main Kita:



1. **Jujur Tanpa Sensor:** Saat mengisi lembar jurnal, jangan gunakan filter "ibu yang baik". Jika Ibu merasa marah, benci, atau lelah, tulislah apa adanya. Halaman ini adalah rahasia Ibu.



2. **Gunakan Pensil/Pena Ternyaman:** Menulis dengan tangan terbukti secara ilmiah mampu merilis trauma dari dalam sistem saraf ke atas kertas.



3. **Satu Hari, Satu Langkah:** Jangan terburu-buru. Luka batin yang sudah terbentuk belasan tahun tidak bisa disembuhkan dalam semalam. Fokus kita bukan kesempurnaan, melainkan kehadiran.



4. Siapkan buku journaling/ print pada bagian yang diperlukan



HEALING
WITH YURA™

TAHAP 1:

PEMETAAN DIRI (PROFILING)

“Kita tidak bisa menemukan jalan pulang,
jika kita tidak tahu di mana kita sedang tersesat. ♡”

Ibu, sering kali kita bingung mengapa kita bereaksi berlebihan terhadap hal sepele. Saat anak menumpahkan air, kita panik dan marah besar. Saat suami diam saja, kita merasa tidak dihargai dan diabaikan.

Reaksi-reaksi tersebut bukanlah cerminan karakter Ibu yang buruk. Itu adalah Pola Sistem Saraf (Trauma Response) dan Luka Batin Masa Kecil (Inner Child Wounds) yang sedang mengambil alih kendali.

Di tahap pertama ini, kita akan mendiagnosis secara objektif apa yang sedang terjadi di dalam diri Ibu, menggunakan dua alat Profiling Terstandar.



Diagnosa yang jelas adalah langkah pertama menuju penyembuhan yang tepat.



Mengenali diri bukan untuk menyalahkan, tetapi untuk memahami dan memeluk kembali.




HEALING
WITH YURA™

TAHAP 1:

PEMETAAN DIRI (PROFILING)

“

*“Kita tidak bisa menemukan jalan pulang,
jika kita tidak tahu di mana kita sedang tersesat.”* 

Ibu, sering kali kita bingung mengapa kita bereaksi berlebihan terhadap hal sepele. Saat anak menumpahkan air, kita panik dan marah besar. Saat suami diam saja, kita merasa tidak dihargai dan diabaikan.

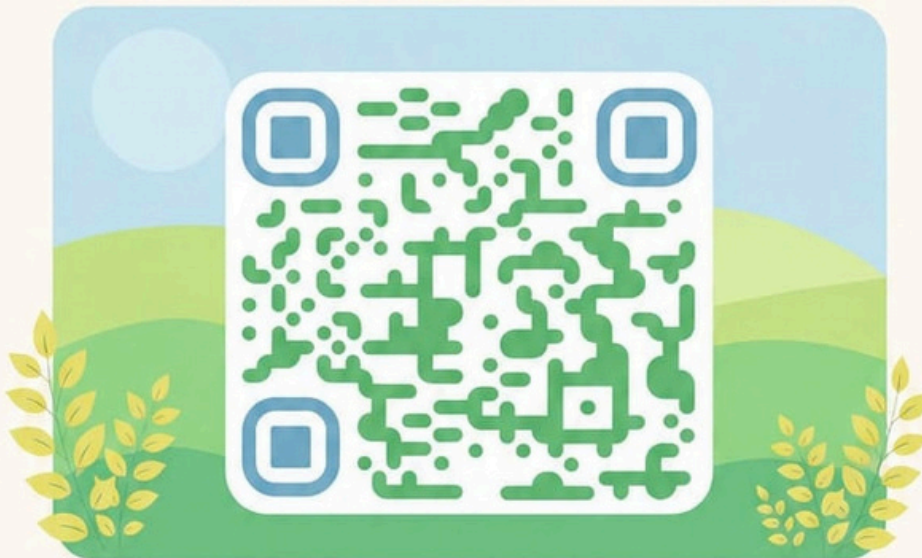
Reaksi-reaksi tersebut bukanlah cerminan karakter Ibu yang buruk. Itu adalah Pola Sistem Saraf (Trauma Response) dan Luka Batin Masa Kecil (Inner Child Wounds) yang sedang mengambil alih kendali.

Di tahap pertama ini, kita akan mendiagnosis secara objektif apa yang sedang terjadi di dalam diri Ibu, menggunakan dua alat Profiling Terstandar.



INSTRUKSI TES DIGITAL

Silakan ambil *smartphone* Ibu. Buka kamera atau aplikasi pemindai *barcode*, dan arahkan ke kotak di bawah ini. Tes ini akan memakan waktu sekitar 5-10 menit. Jawablah secara instingtif, sesuai dengan apa yang Ibu rasakan 6 bulan terakhir.



(Di bawah QR Code tertulis:

“SCAN DI SINI UNTUK TES TRAUMA RESPONSE / POLA SARAF”



HEALING
WITH YURA™

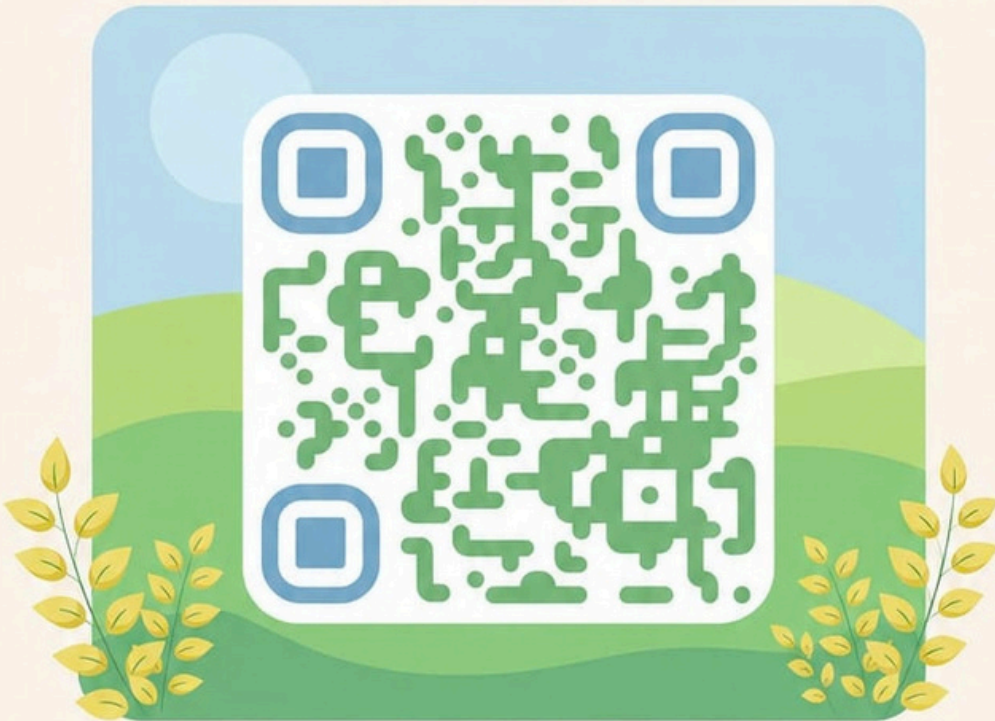
TAHAP 1:

PEMETAAN DIRI (PROFILING)



INSTRUKSI TES DIGITAL

Silakan ambil *smartphone* Ibu. Buka kamera atau aplikasi pemindai *barcode*, dan arahkan ke kotak di bawah ini. Tes ini akan memakan waktu sekitar 5-10 menit. Jawablah secara instingtif, sesuai dengan apa yang Ibu rasakan 6 bulan terakhir.



(Di bawah QR Code tertulis:

“SCAN DI SINI UNTUK TES TRAUMA RESPONSE / POLA SARAF”)



Tes ini akan mengukur bagaimana tubuh Ibu merespons ancaman (*Fight, Flight, Freeze, atau Fawn*).



Tes ini akan memetakan luka batin dominan Ibu (*Rejection, Shame, Abandonment, Betrayal, Emotional Neglect*).



Jika ada hambatan bisa hubungi healingwithyura.com klik support





LEMBAR KERJA: RAPOR BATIN IBU

Setelah menyelesaikan kedua tes di atas, dan menerima hasilnya melalui email, saatlah Ibu melihat ke cermin diri bawah ini. Lembar ini akan menjadi kompas kita untuk bab-bab selanjutnya.

Tanggal asesmen:






1. HASIL POLA SISTEM SARAF (TRAUMA RESPONSE)


Dari hasil tes, pola respon trauma saraf Ibu saat menghadapi tekanan/stres? (Silakan centang lingkaran salah satu)


-  **FIGHT (Melawan):** Saya cenderung mudah marah, muntah, frustrasi, dan ingin mengontrol situasi.
-  **FLIGHT (Menghindar):** Saya cenderung ingin kabur, menunda, sibuk di luar, atau overthinking dan cemas.
-  **FREEZE (Membeku):** Saya cenderung merasa mati rasa, bingung, menutup emosi, pasrah, dan isolate (menjauh).
-  **FAWN (Menyenangkan Orang):** Saya cenderung mengalah, menyesuaikan diri berlebihan (people-pleasing), dan sulit berkata "tidak" kepada suami/keluarga.


2. HASIL LUKA BATIN (INNER CHILD WOUND)


Dari hasil tes, luka batin yang paling dominan yang sedang mempengaruhi reaksi dan pola asuh saya? (Satu atau dua jawaban yang paling dominan)

-  **Rejection (Penolakan):** Saya merasa tidak cukup baik, takut ditolak, dan sangat peka terhadap penilaian.
-  **Shame (Rasa Malu):** Sering merasa iri atau rendah, membandingkan diri dengan ibu lain, dan merasa tidak berharga.
-  **Abandonment (Perditerian):** Takut ditinggalkan, mudah cemas, dan posesif pada anak, dan merasa kesepian meski tidak sendiri.
-  **Betrayal (Pengkhiatanan):** Sangat waspada, sulit percaya pada orang di sekitarnya, dan selalu curiga.
-  **Emotional Neglect (Pengabaian Emosi):** Kesulitan mengenali perasaan sendiri, merasa kosong/hampa, dan merasa berjuang sendirian.

 Pola trauma ini / pola luka ini yang paling sering muncul:
.....

 Pola/pemicu ini / reaksi saya itu muncul ketika saya:
.....

 Catatan/ Fakta lain untuk Diri Sendiri Hari Ini:
(Tuliskan satu kalimat untuk memvalidasi bahwa ini tidak kelemahan dan saya sedang berusaha pulih hari ini)
.....

 Hal-hal baik/ hal yang menyelamatkan rasa aman ini saya:
.....

 Komitmen kecil ini, saya mengizinkan diri saya untuk:
.....

“

Mengenali luka bukan untuk menyalahkan, tetapi untuk memahami dan mulai memilih kesembuhan.






TAHAP 2:

JEDA SARAF *(THE SOMATIC RESET)*





Ibu, tidak peduli seberapa banyak buku *parenting* yang dibaca, atau seberapa sering Ibu berjanji pada diri sendiri "*hari ini aku nggak akan membentak anak lagi*", semua itu akan gagal jika sistem saraf Ibu masih merasa terancam.



Kemarahan, tangisan tiba-tiba, atau keinginan untuk lari dari rumah bukanlah sebuah dosa. Itu adalah reaksi biologis. Saat sistem saraf kita kelebihan beban (*overload*) karena kurang tidur, kelelahan mengurus rumah, dan rentetan tangisan anak, **amigdala** (pusat alarm di otak kita) akan membajak logika kita.

Mari kita identifikasi dan tenangkan tubuh kita terlebih dahulu, sesuai dengan hasil tes Trauma Response di Tahap 1.





KOTAK P3K SISTEM SARAF (EMERGENCY CHEATSHEET)

Berdasarkan hasil Rapor Batin di Tahap 1, lihatlah panduan pertolongan pertama di bawah ini saat Ibu merasa sumbu kesabaran sudah hampir putus.

Jika Pola Ibu adalah FIGHT (Sumbu Pendek & Mudah Membentak)



Gejala Fisik: Napas pendek, rahang mengeras, tangan mengepal, dada panas.



Tindakan 60 Detik: Jangan buka mulut. Tubuh Ibu kelebihan energi kemarahan yang harus dibuang secara fisik. Genggam es batu sekuat tenaga selama 10 detik, atau cuci muka dengan air dingin, atau injakkan telapak kaki kuat-kuat ke lantai (grounding). Beri tahu anak dengan nada tegas tapi tidak berteriak: *"Ibu sedang sangat marah. Ibu butuh waktu 2 menit di dapur agar Ibu tidak menyakitimu."*



Jika Pola Ibu adalah FLIGHT (Panik, Overthinking & Menyibukkan Diri)



Gejala Fisik: Gelisah, mondar-mandir, detak jantung cepat, merasa harus membereskan sesuatu padahal sudah lelah.



Tindakan 60 Detik: Berhenti bergerak. Berdiri menyender ke tembok untuk merasakan topangan fisik. Ambil napas melalui hidung selama 4 detik, tahan 4 detik, dan hembuskan perlahan dari mulut selama 6 detik. Ulangi 3 kali. Ucapkan dalam hati: *"Anakku tidak dalam bahaya, aku juga tidak dalam bahaya. Ini hanya emosi yang sedang lewat."*



Jika Pola Ibu adalah FREEZE (Mati Rasa, Menangis Diam, Menutup Diri)



Gejala Fisik: Pandangan kosong, badan terasa berat, merasa "numb" (kebas), otak nge-blank.



Tindakan 60 Detik: Tubuh Ibu sedang melakukan "shut down" karena kewalahan. Bangkitkan kembali sistem saraf dengan gerakan lembut. Gosok perlahan lengan secara menyilang (*butterfly hug*). Lihat ke sekeliling ruangan dan sebutkan kertas-keras 3 benda berwarna biru. Hadirkan kembali kesadaran ke momen saat ini.



Jika Pola Ibu adalah FREEZE (Mati Rasa, Menangis Diam, Menutup Diri)



Gejala Fisik: Pandangan kosong, badan terasa berat, merasa “numb” (kebas), otak nge-blank.



Tindakan 60 Detik: Tubuh Ibu sedang melakukan “shut down” karena kewalahan. Bangkitkan kembali sistem saraf dengan gerakan lembut. Gosok perlahan lengan secara menyilang (*butterfly hug*). Lihat ke sekeliling ruangan dan sebutkan kertas-keras 3 benda berwarna biru. Hadirkan kembali kesadaran ke momen saat ini.



Jika Pola Ibu adalah FAWN (Suka Berusaha Tulus & Selalu Mengalah)



Gejala Fisik: Senyum palsu, menekan rasa kesal ke dalam perut, me-ngiyakan tuntutan, merasakan pecahnya kepedulian ketika sudah capek.



Tindakan 60 Detik: Tarik napas, rasakan napas itu kembali ke dada lalu ucap: “Apakah aku menyayangi’ saya karena aku mampu atau karena aku layak menjadi manusia utuh?” Beri diri kamu pelukan dan mengatakan satunya kata penyelamat hari ini, pada Diri sendiri “Aku Bisa Memilih Diriku Untuk Membahagiakan diriku.”



INGAT:

Tubuh tenang, saraf aman, baru kita bisa jadi Ibu yang penuh cinta.

Semua pola ibu adalah cara bertahan saat Ibu sedang kewalahan. Tidak ada pola yang buruk, semuanya adalah bentuk cinta. Mulai dari sekarang, mari belajar mengenali pola kita, tidak menghakimi diri, dan memilih merawat diri kita dengan kasih.



JURNAL JEDA SARAF

(SOMATIC JOURNAL)

Jawablah pertanyaan di bawah ini saat kondisi anak sedang tenang.

01

1. Apa pemicu fisik (*trigger*) utama yang biasanya membuat Ibu langsung "meledak" atau "mati rasa"? (Misal: suara anak menjerit melengking, mainan berantakan di lantai saat sedang kelelahan, atau diabaikan saat sedang bicara).

02

2. Ketika pemicu itu terjadi, sebelum Ibu bereaksi terhadap anak/suami, apa satu kalimat lembut yang akan Ibu ucapkan kepada tubuh sendiri? (Contoh:



"Tubuhku bereaksi karena aku lelah, bukan karena aku ibu yang gagal. Aku aman sekarang").



Healing Journey | Peta Pulang ke Diri

Healing With Yura™

Pulang ke diri, hidup lebih utuh.



— TAHAP 3: —

MENGURAI LUKA BATIN

(THE COGNITIVE SHIFT)



"Anak kita tidak butuh ibu yang sempurna.

Mereka butuh ibu yang bahagia dan hadir seutuhnya."



Ibu, setelah kita berhasil memberikan "jeda" pada sistem saraf yang sedang panik, kini saatnya kita melihat lebih dalam.

Pernahkah Ibu merasa "Mom Guilt" (rasa bersalah) yang sangat hebat saat melihat anak tetangga sudah bisa berjalan lebih dulu? Atau saat anak menolak makanan buatan Ibu, Ibu merasa sangat hancur dan gagal?

Sering kali, rasa tidak cukup baik itu bukanlah murni tentang anak kita. Itu adalah gema dari Luka Batin (Inner Child Wounds) di masa lalu kita yang belum tersentuh. Luka yang tidak pernah disembuhkan akan mencari panggungnya sendiri dalam cara kita mengasuh anak saat ini.

Mari kita lihat kembali hasil Alat Tes 2 di Rapor Batin Ibu. Luka apa yang paling mendominasi?



REJECTION

(Penolakan)

Ibu cenderung menjadi orang yang sangat perfeksionis defensif. Ibu takut dikritik oleh mertua atau lingkungan, sehingga menuntut diri sendiri (dan anak) untuk selalu tampil sempurna tanpa cela.



SHAME

(Rasa Malu)

Ibu sering merasa "ada yang salah" dengan diri Ibu. Ibu mudah merasa sebagai "ibu yang gagal" atau tidak layak, dan sering membandingkan diri secara diam-diam dengan ibu-ibu lain di media sosial.



ABANDONMENT

(Penelantaran)

Ibu memiliki kecemasan yang melekat dan ketakutan akan ditinggalkan. Ibu mungkin menjadi sangat overprotektif pada anak, atau panik berlebihan jika suami terlambat membalas pesan.



BETRAYAL

(Pengkhianatan)

Ibu sulit percaya pada orang lain. Akibatnya, Ibu kelelahan karena merasa "tidak ada yang bisa mengurus anak/rumah sebaik diriku", sehingga menolak mendelegasikan tugas kepada suami atau pengasuh.



EMOTIONAL NEGLECT

(Pengabaian Emosi)

Ibu terbiasa mengabaikan perasaan sendiri. Saat sangat lelah, Ibu hanya diam dan merasa hampa, serta mungkin kesulitan mengenali emosi apa yang sedang dialami oleh anak.



Healing Jōurney | Peta Pulang ke Diri

Healing With Yura™

Pulang ke diri, hidup lebih utuh.



JURNAL REARENTING: DIALOG DENGAN IBU KECIL DI DALAM DIRI



Kita tidak bisa menyembuhkan luka masa lalu jika terus mengabaikannya atau menyuruhnya "cepat sembuh". Kita harus menjadi orang tua bagi diri kita sendiri (*reparenting*).

Isilah jurnal di bawah ini dengan sejujur-jujurnya. Biarkan air mata menetes jika memang harus.



1 Momen Trigger Hari Ini

Hari ini, kejadian yang paling membuatku merasa sedih, gagal, atau marah sebagai seorang ibu adalah:

.....
.....
.....

2 Melacak Suara Masa Lalu (Voice Tracing)

Ketika kejadian itu terjadi, kalimat menghakimi apa yang muncul di kepalaku? (Contoh: "*Kamu ini bodoh sekali, ngurus anak satu aja nggak becus!*").

.....
.....

Sejujurnya, nada suara dan kalimat kejam ini dulunya adalah suara milik siapa di masa kecilku? (Sebutkan: Ayah / Ibu / Guru / Keluarga lain)

.....
.....

3 Validasi & Pengasuhan Ulang (Reparenting Diri Sendiri)

Sekarang, bayangkan Ibu sedang memeluk "anak kecil" di dalam diri yang sedang ketakutan karena suara masa lalu itu. Tuliskan kalimat balasan yang penuh cinta, empati, dan rasional untuk menenangkan diri Ibu saat ini.

"Hari ini aku memang melakukan kesalahan/merasa kelelahan, dan itu wajar karena aku manusia. Suara yang menghakimiku itu bukanlah milikku. Aku memilih untuk mengatakan pada diriku sendiri bahwa

..... dan aku tetap layak dicintai
oleh anak dan suamiku."



→ TAHAPE 4: ←

MERANCANG POLA ASUH BARU (BREAKING THE BLUEPRINT)



Ibu, kita tidak bisa memilih di keluarga seperti apa kita dibesarkan. Mungkin di masa lalu kita dididik dengan pukulan, bentakan, diabaikan, atau tangisannya tidak pernah divalidasi.



Niat kita saat memiliki anak pasti sangat mulia:
"Aku tidak mau anakku merasakan apa yang aku rasakan dulu."

Namun sayangnya, niat baik saja tidak cukup jika lukanya belum disadari. Tanpa kesadaran, kita akan otomatis mengulangi pola pengasuhan (blueprint) masa lalu kita kepada anak-anak kita.



Kabar baiknya: Ibu adalah pemutus rantai itu.



Luka itu boleh jadi warisan, tapi kita tidak wajib meneruskannya. Titik akhirnya ada di tangan Ibu.





SURAT PEMUTUS RANTAI LUKA UNTUK ANAKKU



Gunakan halaman berbinkgai ini untuk menulis komitmen Ibu. Tulislah nama anak Ibu.
Surat ini adalah deklarasi kemerdekaan batin.

Teruntuk buah hatiku yang paling kucintai,

Ibu menulis surat ini di saat Ibu sedang belajar menyembuhkan diri.

Dulu, saat Ibu seumurammu, ada banyak hal yang tidak Ibu dapatkan.

Saat Ibu sedih atau takut, Ibu sering kali

..... dan

itu membuat luka di hati Ibu hingga Ibu dewasa.

Ibu menyadari, kadang kala luka itu tanpa sengaja membuat Ibu bereaksi keras kepadamu. Ibu minta maaf untuk hari-hari di mana sistem saraf Ibu kalah oleh kelelahan.

Namun hari ini, Ibu membuat sebuah komitmen besar.

Ibu menolak untuk mewariskan luka masa lalu itu kepadamu.

Mulai hari ini, Ibu berjanji bahwa rumah kita akan menjadi tempat di mana kamu boleh

.....,

tempat di mana kamu tidak perlu takut untuk

.....

Ibu tidak berjanji akan menjadi ibu yang sempurna tanpa cacat cela.

Tapi Ibu berjanji akan selalu belajar meregulasi diri, agar Ibu bisa menjadi rumah yang paling aman bagimu.

Karena Ibu menyayangimu, tanpa syarat.

Dari Ibummu yang sedang bertumbuh,

(Tanda Tangan)

.....



TAHAP 5: INTEGRASI HARIAN

(JURNAL 21 HARI SINKRONISASI IBU & ANAK)

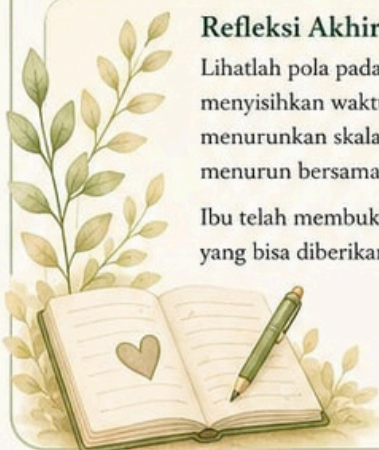
Penyembuhan bukanlah sebuah acara seremonial yang terjadi satu kali, melainkan *perawatan mikro* (langkah kecil) yang dilakukan setiap hari.

HARI KE-	Skala Kekacauan / Kelelahan Batin Ibu Hari Ini (1-10)	Skala Kerewelan / Tantrum Anak Hari Ini (1-10)	Teknik Jeda yang Dilakukan Hari Ini (Napas/Grounding/dll)
♥ 1
♥ 2
♥ 3
♥ 4
♥ 5
♥ 6
♥ 7
♥ 8
♥ 9
♥ 10
♥ 11
♥ 12
♥ 13
♥ 14
♥ 15
♥ 16
♥ 17
♥ 18
♥ 19
♥ 20
♥ 21

Refleksi Akhir Hari ke-21:

Lihatlah pola pada angka-angka di atas. Sadarlah keajaibannya. Ketika Ibu berhasil menyisihkan waktu untuk mengatur napas, memvalidasi emosi sendiri, dan menurunkan skala kelelahan batin... lihatlah bagaimana angka kerewelan anak ikut menurun bersamanya.

Ibu telah membuktikan bahwa menyembuhkan diri sendiri adalah hadiah terindah yang bisa diberikan untuk perkembangan jiwa anak-anak.



✦ ✦ ✦

TAHAP 5:


INTEGRASI HARIAN

(JURNAL 21 HARI SINKRONISASI IBU & ANAK)

♥



Penyembuhan bukanlah sebuah acara seremonial yang terjadi satu kali, melainkan *perawatan mikro (langkah kecil)* yang dilakukan setiap hari.



Ibu mungkin sering memperhatikan bahwa di hari-hari di mana Ibu sedang banyak pikiran, atau kelelahan secara fisik dan mental, anak tiba-tiba menjadi sangat rewel, *clingy* (menempel terus), atau mudah menangis.

♥



Itu karena anak memiliki Mirror Neurons (saraf cermin) yang secara biologis menyalin frekuensi sistem saraf ibunya. Jika ibu tegang, anak gelisah. Jika ibu tenang, anak pun tenang.

♥



Mari kita buktikan hal tersebut dalam 21 hari ke depan.






KATA PENUTUP

Ibu, perjalanan menyembuhkan luka masa lalu sambil membesarkan nyawa kecil di rumah bukanlah hal yang mudah. Ada kalanya lelah, kembali goyah, dan luka-luka terpendam terasa kembali berat di dada.

Jangan biarkan keraguan menghambat langkahmu untuk merawat layak berbahagia.

Merawat diri dengan penuh kasih adalah fondasi utama, dari fondasi utama, sayapmu sebagai ibu akan membenteng dengan sempurna. Kau sudah memilih untuk tidak mewariskan luka, dan hal yang luar biasa telah kau mulai.

Ibu cukup. Ibu berharga. Dan mulai hari ini, mari kita terus berjalan bersama di sana.



Dengan pelukan terhangat,

Yunny raharja 