Book Review

Judul buku : Emotionlly healthy spirituality (spiritualitas yang sehat secara emosi)

Pengarang : Peter Zeazzerro

Penerbit : literatus perkantas jawa timur. Cetakan ke 5 Agustus 2019

Format buku : 270 halaman

Yuliana Mete

Sekolah Tinggi Agama Kristen Terpadu Pesat Salatiga

Email: meteygmailuli01@gmail.com

Abstract

This book is very important how can develop live kits sebagai our christians need to need a room to not occur in our lives between our lives , personal secra that iam forget support for erus to try our lives as shristians. Give ourselves for a lot of time for our lives to be able to develop in our lives. Then we after slowly in doing better for our Hidp, that we feel success with elements in our lives. or what we want to continue our lives jiked a long time. For an example in changes in our dinup if we can change in spiritual guidance, by Karana we must build relationships for attack leaders can serve. Don't we as Christians don't run away from road safety. what kind of service is God asks to be able to do a journey like God asks in our current life, In the way I can do to remember exemplary in our lives with others. How to be able to megingini us to organize our lives as leaders in our lives today. Growth with healthy expermination in the trouble we face in our lives as Christians.

Keyword : Spirituality, Healthy, and Emotionlly

Abstrak

Buku ini sangat penting bagaimana kita bisa mengembangkan Sebagai orang Kristen sabagai orang kristen kita perlu membutuhkan ruangan untuk tidak terjadi dalam kesalahan hidup kita antara hidup kita, secra pribadi bahwa saya mereupakan dukungan untuk erus berusaha dalam hidup kita sebagai orang kristen. berikanlah diri kita untuk waktu yang banyak bagi hidup kita untuk bisa berkembang dalam kehidupan kita. kemudian kita setelah pelan dalam melakukan lebih baik bagi hidp kita, bahwa kita meresa mengalami keberhasilan dengan unsur dalam hidup kita. atau apa yang kita inginkan untuk meneruskan hidup kita jikau waktu yang lama. untuk sebuah contoh dalam perubahan dalam didup kita jika kita bisa berubah dalam bimbingan rohani, oleh karana itu kita harus membangun hubungan bagi serang pemimpin bisa melayani. jangan kita sebagai orang kristen jangan melarikan diri dari

jalan keselamatan. pelayanan seperti apa yang Allah minta supaya bisa melakukan perjalanan seperti apa yang Allah minta dalam hidup kita saat ini. dalam cara saya bisa melakukan untuk memberikan teladan dalam hidup kita dengan orang lain. bagaimana untuk kita bisa mengingini kita untuk mengatur hidup kita sebagai pemimpin dalam hidup kita sekarang ini. pertumbuhan dengan pemahaman sehat dalam kesulitan yang kita hadapi dalam hidup kita sebagai orang kristen.

Kata-kata kunci: Spiritual, Sehat, dan Emosi

Buku ini memberikan bukan hanya sekedar menyampaikan informasi dan bisa bisa ambil tindakan untuk menolong orang lain. Dan tanpa integrasi dengan emosi yang sehat bisa mematikan dari diri kita sendiri.

Bagaimana cara kita bisa menjalani kehidupan kita bahwa kita orang dewasa kurang memiliki ilustrasi pribadi yang kita bisa membagikan meskipun kita belum memahami semua dalam diri kita. Adalah salah satu ilustrasi yang kita harus harap bisa melakukan yang baik dalam hidup kita. Bahwa orang Kristen kurang memiliki dalam spiritualitas dari kita sebagai orang Kristen. Apa yang harus kita pikirkan bahwa merupakan dalam hidup kita bisa mengenal kristus.

Seorang Kristen yang membagikan pengalaman bahwa dia sudah menceritakan bahwa dia adalah orang Kristen. Masalah kita berkesar pada seputar dalam penerapan dalam kebenaran firman Tuhan dalam Alkitab. Jalur dalam hidup kita dengan jelas dalam buku ini bersifat dari arti ini bisa menyentuh akan dari seluruh dalam pendekatan dalam Yesus Kristus. Namun kita perlu memahami dalam spiritualitas bahwa kita perlu memiliki kehidupan emotinolly healthy spiritualitas kita sebagai orang Kristen.

Ketika kita menjadi orang Kristen. Bahwa memberikan belas kasihan kepada Allah tidak hanya memampukan saya

harus bertahan tetapi bisa menikmati dalam kekayaan dari kehidupan kristus yang belum pernah saya bayangkan dalam hidup saya. Dan kita mengetahui kondisi kita dalam spritualitas kita sangat sehat, bahwa kita mengalami spritualitas yang tidak sehat dengan secara emosi.

Sebagai orang Kristen merasa kehilangan, maka berusaha untuk mencari jalan keluar untuk Kembali, kita adalah sudah orang Kristen haruslah kita membantu mereka yang memiliki hubungan dengan Tuhan dan secara rohani. ada beberapa yang harus kita kembangkan dalam kehidupan kita secara spiritualitas yang ssehat secara emosi. Dengan kekggalan kita mengizinkan pada orang lain menjadi diri mereka maka kita benar memiliki dalam beberapa kasus, dalam sikap kita bahwa sikap tidak peduli dalam kehidupan kita secara emosi. Bagai otrang Kristen bisa memiliki masalalu dalam hidupnya seperti yang yesus katakana hbahwa dia mengetahui dengan kelemahan kita maka kita menjadi orang yang berdaya.

Penulis juga ini menekan misalnya pembentukan dalam menolong orang lain banyak orang Kristen burang beringrasi dengan emosi, tetapi jika meilki kasih pada orang untuk mengetahui dalam kehidupan kita maka sulit untuk memberikan kasih kepada orang lain. Ibaratkan sebuah semen cair yang di atasnya keluarga kita

meninggalkan gereja dan kurang percaya yesus kristus mendalam yang pada akhirnya jaman sekarang semakin keras dan tidak mudah diubah untuk mengubah hidup mereka . ketika kita seorang pemimpin perlu membentuk bertumbuh dewasa kita akan semakin menyadari kedalaman dari pengaruhnya. *Mengenal kepribadian diri*, mudah untuk mengenali orang lain tetapi untuk mengenali diri sendiri sulit, sebab itu kita perlu mengenal diri kita secara pribadi apakah kita termasuk spiritualitas tanpa dintgrasikan dengan emosi , maka itu akan mempermudah kita dapat mengenali dan mengendalikan diri dari kemarahan, ketakutan dan kekuatiran yang kita alami. Jadi jangan biarkan emosi yang menguasai kita tetapi sebaliknya kita yang harus menguasai emosi,

jangan biarkan kemarahan dan kesedihan selalu diam dalam lubuk hati kita tetapi harus dikuasai supaya tidak menguasai hati dan pikiran kita. Jika kita tidak sehat emosi maka kemarahan bisa mejadi sarana untuk mengklarifikasi nilai-nilai seseorang, menjadi tanda emosi yang lebih mendalam, indikator ekspektasi yang tak terpenuhi, sebuah dosa, kesedihan, dan menjadi duka mendalam yang menguasai seluruh jiwa kita.

Maka kita perlu berhenti menyangkal kesedihan, kemarahan, dan ketakutan akan mengarahkan kita pada kehidupan yang lebih dewasa serta sehat secara emosional, fisik, dan rohani. serta berani melangkah keluar dari tumpukan paling bawah, berdiri teguh dalam kebenaran firmana Tuhan dan belajar untuk maka kita harus berpikir positif dan negatif dan bisa berhenti untuk berpikir keliruan yang tidak baik kita sebagai orang Kristen. . Sebab itu kita akan menghancurkan apa yang kita pikirkan dalam hidup kita maka kita harus menguasai diri kita, untuk kita bisa mematikan kesehatan dalam diri dengan

secara emosi. Dan secara kerohanian serta kehidupan kita yang berbeda.

Maka sangat penting kita keluar dari pemahaman yang keliru dan meneroboskan pikiran untuk memikirkan dengan keliruan; tidak mengikuti perasaan, berhenti membaca pikiran orang, dan lakukan sesuatu yang berbeda serta berhenti menjalani kehidupan orang lain artinya bahwa kita menjalankan hidup kita sesuai yang Tuhan berikan kepada kita secara pribadi tanpa kita menjalani kehidupan orang lain. Tetapi kita harus menjalankan keunikan hidup dari kesulitan yang kita menghadapi dalam diri kita. Untuk sudut pandang dan bisa menemukan “perintah termeterai” dari Tuhan. serta menemukan maksud istimewa Tuhan bagi hidup kita adalah buah proses.

Sebagai catatan terhadap buku ini adalah buku ini menekankan pentingnya bahwa pemikiran yesus dalam intgrasi dalam pemikiran kristus menghentikan pikiran Yang keliru yang sering kita sebagai orang Kristen melakukan. menjadi masalah secara fatal dalam setiap pribadi dan tidak menginventarisasi fungsi berlebihan artinya tidak mengerjakan bagi orang lain apa yang bisa dan seharusnya mereka kerjakan bagi dirinya.

Buku ini bagus di baca kalangan anak remaja, orrang dewa dan pemuda remaja orang tua, guru, pemimpin yang belum mampu mengendalikan emosinya atau belum sehat secara emosi karena itu buku ini mampu membantu memberikan pemahaman tentang mengelolah emosi dengan baik. Buku ini juga dapat dijadikan panduan bagi kita untuk lebih lagi belajar tentang pentingnya mengenali emosi, kepribadian, mengenal spiritualitas pncak gunung es berhenti menjalani kehidupan orang lain, berani menyangkali kemarahan, kesedihan, ketakutan dan menemukan perkakas kebebasan pribadi yang diberikan Tuhan kepada kita.

Belas kasihan Allah bukan hanya memampukan saya bertahan untuk tetap menikmati karya Tuhan dari kehidupan yang belum pernah saya dikembangkan dalam kehidupan kita. Karena kurangnya emosi dalam kesehatan dari awal sebagai seorang pemimpin diawali dengan pelayanan yang hampir kita membuat hancur dalam kehidupan kita, maka kita harus belajar mengucapkan syukur kepada Tuhan dan kita harus belajar memberikan belas kasihan pada orang lain. Sama juga dalam kehidupan kita perlu meneukan hal baru dalam hidup kita dan perlu menolong orang lain, kekurangan dari buku ini melebihi tentang kehidupan yang belum berubah dalam seorang Kristen yang belum percaya kepada Tuhan. Kita dbanyangkan dan sebelumnya Allah mengajak kita untuk mengubah hidup kita.