

## **MOTTO HIDUP**

“Penyakit mental bukanlah hal yang memalukan, tetapi stigma dan bias yang mempermalukan kita semua.” — Bill Clinton.

“Luangkan waktumu untuk penyembuhan selama yang kamu mau. Tidak ada orang lain yang tahu apa yang telah kamu lalui. Bagaimana mereka bisa tahu berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyembuhkanmu?” — Abertoli.

“Masa-masa sulit tidak pernah bertahan lama, tetapi orang-orang tangguh melakukannya!” — Robert Schuller.

"Your mental health is a priority. Your happiness is an essential. Your self-care is a necessity." (Unknown)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..."  
(Q.S Al Baqarah: 286)

"Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung."

(Q.S Ali Imran: 173)

Sarah Siti Nurhaliza