

Stress SOS

Quick Therapy

A Fun Game Night

Berkumpul dengan *the girls* memang *stress buster* yang selalu bisa diandalkan, apalagi saat patah hati. Tapi, ini bukan berarti Anda harus terus mengatur jadwal *hang out*, *clubbing*, atau *treatment* di tempat-tempat yang menguras bujet, lho. Bisa-bisa Anda sendiri yang kewalahan nantinya. Sebagai alternatif, coba deh atur *game night* seru bersama mereka. Tentukan siapa yang jadi tuan rumahnya, lalu atur berbagai permainan yang sudah lama tak Anda lakukan. Favorit *Cosmo*, *charade* dan *truth or dare*. *Game night* ini akan membawa sensasi keseruan berbeda, dan membuat Anda merasakan kembali semangat masa remaja!



"I dare you to..."



"Tanpa dia pun Anda bisa tertawa!"

No More Guys Problem

Honey, ingat prinsip wanita *fun and fearless*: pria ada untuk bikin Anda bahagia, bukan menderita!

✓ **Jealousy...** Jangan pernah membandingkan diri Anda dengan wanita lain! Selama tidak ada *treatment* spesial dari si dia terhadap wanita tersebut, berarti pikiran negatif itu hanya ada di otak Anda. Lebih baik, ingat betapa banyak pria yang telah Anda buat terpesona! Setelahnya, bangun kembali rasa percaya diri, dan bikin si dia selalu sadar betapa cantik juga menyenangkannya Anda.

✓ **Boys Night Out...** Berhenti menanyakan kabarnya, atau terus memikirkan apa yang sedang dilakukannya! Oh dear, *it's such a waste of time*. Anda sudah berkomitmen untuk saling setia kan? Jadi percaya saja padanya, dan biarkan dia menikmati *quality time* bersama *the boys*. Percaya deh, saat Anda berbaik hati memberinya kebebasan, dia justru akan makin cinta, dan tak sabar untuk kembali bertemu Anda!

✓ **Broken Heart...** Stop mencari kesalahan Anda dan mengingat segala kenangan bersamanya! Telepon sahabat setiap kali sindrom *mellow* tersebut mulai menghampiri. Bukan untuk mengeluh ataupun menangis, tapi untuk mengajaknya melakukan bermacam hal seru. Remember, now you're single and ready to mingle. Jadi, mulailah menikmati setiap detiknya!

Q&A

Brain Mapping?



"Bongkar rahasia otak Anda."

Yes darling, ternyata otak menyimpan segala rahasia tentang diri Anda. Dan jika Anda ingin mengetahuinya, metode *Quantitative Brain Map* dari Brain Optimax adalah jawabannya. *Cosmo* bahkan sangat terpukau dengan hasilnya! Lewat metode ini, Anda bisa mengetahui segala hal yang selama ini tak pernah Anda sadari. Mulai dari kematangan emosi, potensi diri, sampai kecenderungan terhadap stres! Selanjutnya, ada berbagai solusi untuk memaksimalkan otak Anda. Penasaran? Temukan penjelasan lengkapnya di www.brainoptimax.com.



Cara termudah untuk mengusir kecemasan adalah memvisualisasikan hasil akhir terbaik yang bisa dicapai.

SUMBER: THIO CHONG, REG. PSYCH., PSYCH. BOARD-AUSTRALIA, PSIKOLOG KONSULTAN BRAIN OPTIMAX.