

## Daftar Isi

- Kata Pengantar** Hari Saat Aku Berhadapan dengan Luka yang Tidak Kuketahui •008
- Minggu 13** Ingin Dicintai, Apa Salahnya? •013  
Aku yang Hanya Meresapi Kata-Kata  
Penghinaan terhadap Diriku
- Minggu 14** Obsesi Diet yang Tak Terhindarkan •035  
Hanya Tubuh yang Sangat Biasa-Biasa Saja
- Minggu 15** Kebiasaan Melihat Diri Sendiri dari Pandangan Orang Lain •052  
Tidak Ingin Ditinggalkan, tapi Ingin  
Melepaskan Diri
- Minggu 16** Aku Membutuhkan Luka yang Terlihat Mata •082  
Perasaan Ingin Menjadi Diri Sendiri  
dan Sebaliknya
- Minggu 17** Karena Aku Takut Hidup dan Mati •084  
Kebiasaan Bernama Kelesuan
- Minggu 18** Keberadaan Orang yang Mengharapkan Aku Bahagia •103  
Hari Saat Hal yang Biasa Tampak Baru
- Minggu 19** Bicara Berdua dengan Diriku Sendiri •116  
Besarnya Penderitaan Sangat Relatif
- Minggu 20** Melapanglah, Garis Pembatas Hati •127  
Kondisiku Membaik

- Minggu 21** Padahal Orang Lain Tidak Pernah Hidup Sebagai Aku •144  
Hasrat untuk Membuktikan Jati Diri
- Minggu 22** Kemunafikan dan Juga Kejujuran, Sepenuhnya Layaknya Diriku •168  
Keramahan yang Terlatih
- Minggu 23** Apakah Aku Punya Pendirian atau Tidak? •170  
Aku Sering Lupa Hal yang Sudah Pasti
- Minggu 24** Pemikiran yang Fleksibel dan Keberanian untuk Melangkah Maju •186  
Mencari Panduan yang Cocok Dengan  
Hidupku
- Minggu 25** Supaya Mereka Bisa Melihat Bagian Diriku yang Bercahaya •201  
Hal-Hal yang Menegaskan Perubahanku
- Minggu 26** Karena Bagaimanapun Hidup akan Terus Berjalan •226  
Layaknya Hidup Merangkul Bekas Luka
- Penutup** Sekarang Aku Tidak Membenci Diriku Sendiri •228