

A GUIDE TO BE LESS THINKING

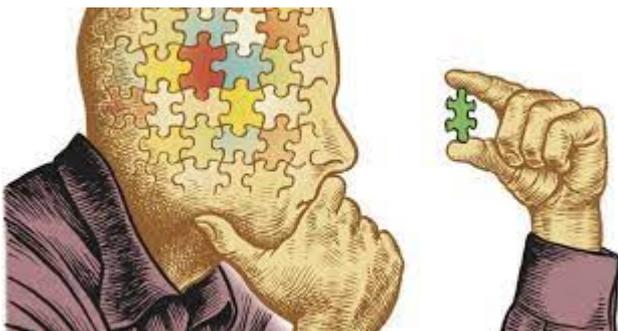
Mungkin kita sudah sering mendengar istilah [les is more](#). Gaya hidup [minimalis](#) dan transformasi hidup sederhana menjadi tren saat ini memulai kebiasaan baru untuk les thinking bagi yang sudah terbiasa overthinking dalam hidup hektikness memang tidak mudah. Dengan les thinking bukan berarti kita tidak dapat berpikir apapun atau menjadi malas berpikir melainkan kita bisa memilah-milah untuk memprioritaskan pikiran pada hal yang penting pada suatu waktu. Di dalam buku ini terdapat beberapa terobosan untuk berpikir dan berusaha lebih ringan untuk hidup yang lebih bahagia.



Masalah-masalah yang membuat kita sulit berpikir ringan diantaranya kita terkadang melakukan pilihan-pilihan yang salah, kehilangan kendali pikiran, ketika berpikir negatif menjadi kebiasaan, tidak memiliki prioritas dan manajemen waktu yang benar dan tidak menciptakan lingkungan yang aman bagi diri kita sendiri.

Pada dasarnya semua berawal dari pikiran kita bahkan langkah sekecil apapun diiringi dengan rasa syukur bisa membawa kita kepada tujuan kita. Kebiasaan berpikir berlebihan sama dengan kebiasaan buruk maka mengenali pikiran-pikiran negatif dan mengatasinya adalah cara terbaik untuk menghindari berpikir berlebihan dan melatih diri untuk berpikir lebih ringan.

Kini waktunya menyelesaikan masalah sampai tuntas. Perubahan kebiasaan haruslah dimulai dengan satu tindakan kecil yang diulangi terus-menerus. Secara ideal dan sadar kita sudah tahu tentang pentingnya mengendalikan pikiran titik sayangnya, kita justru lebih sering membiarkan pikiran kita yang mengendalikan kita titik beberapa teman sering mengeluh sulitnya mengendalikan pikiran, termasuk kebiasaan berpikir berlebihan tentang banyak hal seperti tugas kuliah pekerjaan anak-anak tagihan dan sebagainya bahkan ketika pekerjaan dan tugas sudah selesai pun kita masih memikirkan apakah hasilnya baik atau tidak. Maka dari itu ayo kita berubah dengan mengenali masalah dan penyebabnya memutuskan apa yang ingin kita lakukan untuk mengatasi masalah ini menjabarkan langkah-langkah yang bisa kita lakukan untuk mengatasi masalah kita dan lakukan tindakan yang tepat.



Salah satu cara ampuh mempengaruhi pikiran dan kebiasaan jelek kita tentang berpikir berlebihan adalah dengan melakukan sugesti untuk mempengaruhi alam bawah sadar kita. Perasaan merupakan sekumpulan zat kimia yang bereaksi dan dihasilkan oleh tubuh serta pikiran kita. Perasaan membantu kita untuk lebih memperhatikan segala sesuatu yang terjadi di sekitar kita membantu kita untuk lebih fokus pada suatu hal serta memberikan dorongan atau motivasi untuk melakukan sesuatu.

Seorang ilmuwan dan psikolog robot full memaparkan 8 emosi atau perasaan dasar manusia antara lain rasa senang rasa sedih rasa takut rasa jijik perasaan terkejut antisipasi marah dan rasa percaya.

Emosi bersifat netral tidak bersifat baik ataupun jelek negatif ataupun positif meski nampaknya seringkali dipahami bahwa emosi pada setiap orang memiliki dua kutub. Emosi memiliki fungsi untuk membantu kita bertahan dan berkembang emosi yang mengatur perhatian dan fokus kita ia memberikan motivasi dan mengarahkan kita pada tindakan yang spesifik setiap emosi memiliki fungsi dan tujuan emosi marah misalnya merupakan sebuah pertanda kebentuan dengan marah kita akan fokus pada ancaman dan memotivasi kita untuk melawan jika tidak diarahkan dengan benar emosi marah bisa memberikan kita kesulitan karena biasanya emosi ini muncul kita tidak bisa berpikir jernih.

Emosi bisa menular perasaan dan berbagai emosi bisa menyebar seperti virus. Sebagai makhluk sosial kita cenderung bisa bertahan hidup dengan sebuah kelompok atau hubungan-hubungan emosi dari satu orang ke orang lainnya bisa melihat entah itu dari individu maupun dari satu kelompok.

Fakta lain tentang emosi yang paling menarik adalah emosi diserap oleh tubuh dalam waktu 6 detik setiap percikan emosi merupakan sebuah reaksi kimia yang diproduksi di otak manusia dan hanya bertahan 6 detik tidak heran jika seorang psikolog memunculkan bahwa dalam kondisi emosi kita jangan mengambil keputusan.



Berikut ini adalah ciri-ciri orang yang memegang kendali dirinya,

1. Berenergi Positif,
2. Bertindak Aktif
3. Memiliki Visi Dan Atau Tujuan Yang Jelas
4. Memiliki Kesadaran Dan Mawas Diri.

Cara berpikir ringan menyusun ulang tujuan dan prioritas menciptakan kebiasaan-kebiasaan baru yang lebih baik dan memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat.



Konsep ikigai membantu kita untuk lebih mengenali diri sendiri titik secara umum iggae terdiri dari 4 poin penting dalam bentuk irisan diagram

1. apa yang kita cintai?
2. apa yang kita kuasai?

3. apa yang lingkungan kita butuhkan?
4. apa yang membuat kita bisa dibayar?

Saat kita mempelajari ikigai kita akan menemukan titik tengah. Dari keempat poin tersebut, dari diri kita konsep ikigai tidak hanya bisa diterapkan untuk kita yang mengajar karir, melainkan juga kita yang sedang mencari makna dan tujuan hidup.

1. Tiga alasan utama mengapa orang sulit menentukan tujuan
2. Merasa takut gagal sebelum mulai
3. tidak tahu yang ia inginkan dalam hidup
4. Malas

Pemikiran dan kebiasaan yang membantu berpikir ringan yaitu berani untuk gagal, memiliki rencana cadangan, memiliki perencanaan yang rinci dan jelas, memiliki rutinitas yang terjadwal, selalu terbuka akan perubahan.

Salah satu penyebab overthinking adalah kita terus-menerus berpikir akan kesalahan dan kegagalan kita di masa lampau atau merasa takut melakukan sesuatu di masa depan, ketakutan tersebut didasari oleh kegagalan yang kita alami sebelumnya. Bagaimanapun juga, sebagian besar dari kita tidak siap dengan kegagalan yang berulang.

Yang paling berbahaya dari rasa takut gagal adalah ia mencegah kita untuk memulai segala sesuatu atau mengarah pada sabotase diri.



Tips agar tidak takut gagal dan bisa mengatasi inner kritik dalam diri kita adalah

1. Membuat tujuan dengan ekspektasi yang realistis
2. Rasa percaya diri
3. Memaafkan diri sendiri
4. Mengambil waktu untuk memproses perasaan-perasaan kita setelah mengalami kegagalan

Perasaan takut akan kegagalan dan kecewa bukanlah suatu hal yang harus dihindari karena akan menjadi toksik positif bagi kita. Kita sudah mengetahui bahwa perasaan atau emosi bersifat sementara jadi kita hanya perlu membiarkannya lewat mengalaminya dan berusaha untuk tetap fokus pada hal-hal yang berkaitan dengan tujuan kita

Tips menjaga emosi dan energi agar tetap

positif

1. Menyatu dengan alam, kita akan merasa lebih sehat mengurangi stres dan pikiran akan lebih fresh.
2. Melakukan kebaikan. Dengan berbuat kebaikan kita akan merasa lebih baik dan meningkatkan emosi positif terhadap diri kita
3. Bersyukur dengan bersyukur kita bisa merasa lebih percaya diri dan bersinergi
4. Beristirahat dengan beristirahat kita memberikan waktu untuk mengupgrade tubuh kita sehingga kita bisa kembali dengan pikiran tenang emosi positif dan energi baru
5. Tertawa tertawa memberikan efek energi senang dan melepas energi stres.
6. Berolahraga dengan berolahraga seperti yoga dan bermeditasi kita juga bisa bernafas teratur untuk merasa rileks dan seimbang.