

Motivasi sederhana – Bagaimana melenyapkan pikiran negatif sebagai sumber penyakit dan derita

Ingin hidup bahagia? Tetapi masih sering insecure dan terbawa arus pergaulan dilingkungan [toxic](#)? Nah, Ternyata hidup bahagia pun memiliki kunci atau landasan yang perlu diterapkan dalam diri kita. Apa kunci atau landasan itu supaya kehidupan menjadi positif bahagia itu bisa dirasakan. Kuncinya yaitu dimulai dari pikiran di mana pikiran ini akan menghasilkan kepribadian baik atau buruknya seseorang.

Zaman semakin berkembang pun menjadikan kepribadian seseorang juga mengalami perubahan baik ke hal positif atau ke hal negatif. Beberapa contohnya ke hal positif banyak inovasi baru yang semakin mempermudah pekerjaan manusia tetapi hal negatifnya manusia sering merasakan cepat stress kemudian sering gelisah banyak insecure. Hal tersebut bisa kita Artikan insecure di sini bukan untuk suatu perubahan ke dalam perbaikan diri untuk menjadi lebih baik. Tetapi ke overthinking yang berat dan mengakibatkan munculnya sikap males, gelisah, hidupnya tanpa hasrat, keinginannya hanya foya-foya ataupun berdiam diri tanpa melakukan hal apapun dan kepercayaan dirinya hilang serta takut untuk menghadapi suatu masalah. Nah hal ini Apabila terus-terusan dalam diri seseorang maka akan mengakibatkan hal negatif.



Berpikir Negatif

Berpikir negatif itu sangat berbahaya bagi diri kita atau pelaku dan bahkan berbahaya bagi orang lain. Tubuh seseorang yang awalnya sehat dapat memudar kesehatannya karena pikiran negatif yang bersemayam di dalam kepalanya selain dapat menghancurkan hidup seseorang berpikir negatif juga dapat menghancurkan kesuksesan dan kebahagiaan yang menjadi harapan dan tujuan hidup seseorang.

Orang yang berpikir negatif akan terjebak dalam kesengsaraan, tidak ada kegembiraan dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Banyak seseorang yang belum mengetahui bagaimana menghancurkan pikiran-pikiran negatif agar kita dapat menjadi pribadi yang positif sekaligus bahagia. Karena pikiran negatif itu merupakan sumber penyakit dan derita.



Awal Dimulai dari Pikiran

Semua dimulai dari pikiran dan pada akhirnya menjadi kenyataan jadi kunci dari kebahagiaan yaitu ketika kita membebaskan hati pikiran dari kebencian dan kecemasan atau pikiran negatif serta ketika kamu ingin hidup secara sederhana Maka jangan terlalu berharap dan memperbanyak memberi dan buku ini di tulis oleh penulis bertujuan untuk memberikan motivasi sederhana mengenai kehidupan yang bisa melenyapkan pikiran-pikiran negatif sebagai sumber penyakit dan derita oleh setiap orang.

Kehidupan yang sukses dan bahagia itu dapat dipicu oleh pikiran-pikiran positif yang ada dalam diri kita nah pikiran-pikiran positif yang selalu hidup dalam diri kita itu akan memberikan atau memudahkan kita dalam proses menjalani kehidupan serumit Apapun masalahnya. apabila pikiran kita tetap dalam hal positif dapat dipastikan akan selesai dengan baik karena pikiran-pikiran Positif itu adalah energi kita dalam menyelesaikan persoalan-persoalan yang kita hadapi serta orang itu tidak akan mencapai sebuah kesuksesan yang diinginkan apabila dalam dirinya itu dipenuhi dengan pikiran-

pikiran negatif.

Buku ini secara khusus memberikan motivasi sederhana tentang melenyapkan pikiran negatif sebagai sumber penyakit. Selain itu, Penullis dalam buku ini memaparkan cara-cara mudah yang bisa kita lakukan untuk menghancurkan pikiran-pikiran negatif agar kita dapat menjadi pribadi yang positif sekaligus bahagia. contoh di buku ini membahas mengenai sikap konsisten jadi dijelaskan bahwa kepribadian Positif itu terbentuk dari sikap konsisten. konsisten itu memang terlahir dari karakter seseorang yang bertanggung jawab dan mau melewati proses serta adanya niat dan kerja keras sehingga menjadi sebuah keberhasilan.

Tebal Buku

Buku setebal 240 halaman ini sangat saya rekomendasikan untuk dibaca. Hal menariknya di buku ini penulis memaparkan juga setiap hal dalam kehidupan seperti sikap malas, gelisah, tidak konsisten, tidak percaya diri dan masih banyak lagi sub-sub atau topik didalam buku ini yang dibahas relate dengan kehidupan saya yang pernah saya rasakan dan ternyata kuncinya untuk menaklukkan hal-hal negatif seperti yang disebutkan dimulai dari pikiran atau sering kita sebut dengan kata lain midset. Dari buku ini bisa saya simpulkan bahwa dari apa yang kita pikirkan itu dapat menjadi sebuah kenyataan di mana kita bisa memilih apakah mau hidup bahagia atau sengsara.

Ketika kita memutuskan suatu hal perubahan untuk diri kita menjadi lebih baik Namun apabila tidak diiringi dengan sikap konsisten Maka hal itu hanya menjadi khayalan yang hanya akan berhasil untuk diucapkan saja. Jadi sikap konsisten ini merupakan sikap yang sangat amat penting untuk kita meraih kesuksesan. Contohnya Ketika ada seorang siswa yang ingin berhasil untuk mendapatkan nilai terbaik di kelasnya maka dia harus konsisten untuk selalu mendengarkan keterangan guru di kelas serta konsisten belajar ketika di rumah. Nah dari contoh

di atas dapat kita ambil pelajaran bahwa sikap konsisten ini memang sangat dibutuhkan untuk mencapai suatu keberhasilan.

Sikap Konsisten

Nah dengan sikap konsisten yang kita tanamkan pada diri kita maka secara tidak langsung kita bisa menghancurkan pikiran-pikiran negatif yang ada dalam diri kita contohnya malas kemudian risau atau takut akan ketidak berhasilan. Dengan adanya sikap konsisten ini yang dilakukan secara bertahap dan terus dilakukan maka timbullah suatu keyakinan. Dalam diri kita yang akan menghantarkan kita mencapai suatu keberhasilan tetapi sikap konsisten. Hal ini tidak semua orang dapat melakukannya karena sikap konsisten ini membutuhkan niat, kerja keras, tekad dan komitmen yang kuat. Perubahan kecil atau kebaikan kecil dari awal kita lakukan secara terus-menerus sampai ke tahap selesai untuk dikerjakan maka akan menjadi buah dari keberhasilan.

Selain sikap konsisten hal menariknya di dalam buku ini yang terdapat pada halaman 72 membahas mengenai sikap plin plan. Nah bagaimana menghancurkan pikiran negatif yang berupa sikap plin-plan tersebut?

Sikap plin plan cenderung mengutamakan emosi negatifnya dari pada emosi positifnya apalagi mereka itu tidak menggunakan akal sehat yang berupa pikiran positif untuk berpikir. Sikap plin plan menyebabkan atau sering terjadi apabila seseorang berjanji kemudian Ia mengingkari. Atau jika seseorang itu mengatakan iya pada lain hari ia akan berkata tidak. ketika juga seseorang yang mengatakan belok kanan yang benar kemudian tiba-tiba Bilang yang benar adalah belok kiri itu bagian-bagian dari yang namanya plin-plan. Sikap seperti itu memang akan membingungkan orang lain. Makanya orang lain itu akan menghindari kita apabila memiliki sifat plin plan karena tidak ada manfaatnya dan bikin capek.

Pikiran Negatif

Pikiran negatif yang menyebabkan orang plin-plan adalah ketidakkonsistenan terhadap apa yang dikatakan atau yang dilakukan biasanya ragu-ragu atau ketidakyakinan itu mendominasi pikiran orang yang mudah plin-plan. Orang-orang sukses selalu berpikir dan berusaha mencari petunjuk jalan. Petunjuk jalan adalah semua kekuatan yang dibutuhkan oleh orang-orang sukses untuk menjadi pemenang dan terus menang. Untuk menghancurkan sikap plin-plan ini membutuhkan keteguhan hati dan fokus dengan perkataan dan sikap untuk selalu mengedepankan pikiran positif.

Buku terbitan tahun 2020 ini memang memberikan motivasi dalam setiap kehidupan manusia karena pembahasannya relate dengan hal-hal yang memang sering muncul dalam setiap kehidupan manusia dan pembahasannya sangat rinci dan jelas serta mudah dipahami untuk direalisasikan. [Buku ini](#) terdiri dari 100 masalah yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari yang dilengkapi dengan cara-cara praktis.