

# Review Buku Hidup Minimalis

Hidup sederhana berarti menjalani kehidupan dengan kesederhanaan, termasuk pola pikir. Jika pola pikir sudah sederhana, maka konsep hidup sederhana atau minimalis pun akan terwujud. Hasilnya, hidup akan lebih tenang, tentram, dan damai. Di sinilah [buku](#) ini hadir sebagai pembimbing kita untuk mulai mempraktekkan hidup yang sederhana dan minimalis, mulai dari diri sendiri hingga lingkungan sekitar. Semoga setelah selesai membaca buku ini, Anda bisa menerapkan konsep hidup minimalis, sehingga kebahagiaan pun bisa Anda rasakan.



## Pikiran Memengaruhi Hidup

### Pikiran yang menutup Kebahagiaan

Berbagai pikiran dapat menutup kebahagiaan, dan mungkin inilah salah satu alasan kita tidak bahagia. Beberapa pikiran penutup kebahagiaan tersebut sebagai berikut :

1. Pikiran negatif tentang sesuatu/kemungkinan buruk yang akan terjadi secara berlebihan.
2. Minder dan menutup diri dari orang lain.
3. Berpikir bahwa hidup tidak adil.

4. Kedalikan emosi agar pikiran tetap jernih dan sehat.
5. Pereksionis menghambat kebahagiaan.

## **Pikiran Positif Mengubah Hidup**

Satu pikiran positif akan mengubah seribu keburukan menjadi kebaikan. Sebaliknya, seribu pikiran negatif akan mengubah satu kebaikan menjadi keburukan. Semua orang tentu sudah paham dengan konsep ini. Ya, sebuah pemikiran yang positif itu tentu memunculkan energi yang positif juga. Energi positif itu tentu akan menghasilkan segala bentuk hal positif yang akan diterima.

## **Menyetel Pikiran Sesuai Keadaan**

kehidupan akan menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang kita perbuat, dan kita juga dapat menyesuaikan keadaan seperti apa yang diinginkan dengan usaha dan perbuatan baik. cara memperbaiki keadaan yakni dengan mengubah pola pikir, sikap, dan kebiasaan hidup. Beberapa poin berikut memungkinkan kita untuk mengubah keadaan dan hidup.

1. Ubah pola pikir tentang keadaan.
2. Keadaan kita tergantung bergantung pada sikap dan perilaku kita.
3. Keadaan hidup anda tidak jauh dari kebiasaan hidup anda.

## **Saring Berita yang Masuk dalam Pikiran**

Kunci hidup tenang adalah memfilter berita yang masuk dalam pikiran kita, sebab tidak semua berita dapat mebuat kita bahagia, seperti berita kenaikan gaji, berita kelahiran, berita kenaikan pangkat, dan sebagainya. Salah satu faktor ketidak bahagiaan manusia adalah mendengar berita buruk, bahkan berita yang tidak seharusnya dipikirkan kerap mengganggu pikiran manusia.

Beberapa mungkin dapat diterapkan dalam menyiapkan diri untuk

membaca berita, yakni :

1. Perhatikan waktu membaca berita yang tepat.
2. Siapkan mental dan perasaan yang baik dan kuat apabila mendapat kabar terburuk.
3. Jangan telan mentah-mentah suatu berita. cerna terlebih dahulu berita yang kita dengar atau kita baca dengan memahami isi berita dan kebenarannya.
4. Tetap berpikir positif agar respons yang kita berikan positif juga, sebagai apa yang kita pikirkan ialah kenyataan yang akan keluar dari diri kita.

## **Mengenal Barang Milik Kita**

Cara paling mudah dalam menentukan kategori barang yang kita miliki adalah dengan mengenalinya, Dengan mengenali barang-barang milik kita, tentu kita akan lebih memahami fungsi dari barang tersebut.

### **Mulailah Mengenali Barang dalam Rumah**

Ada tiga kategori barang, yakni barang fungsional, barang dekoratif, dan barang emosional.

#### **1. Barang Fungsional**

Barang-barang dalam kategori ini ialah barang-barang yang praktis dan tentunya memiliki kegunaan bagi hidup kita. Barang fungsional inilah yang kerap kita butuhkan tanpa harus mengikuti keinginan.

#### **2. Barang dekoratif**

Kategori ini memiliki sifat dekoratif atau memiliki nilai estetika dan kerap tidak memiliki fungsi selain hiasan. Barang ini biasanya dibeli karena enak dipandang.

#### **3. Barang emosional**

Sebenarnya, jika kita dapat mengetahui kategori barang fungsional dan dekoratif yang kita miliki, maka kita dapat menikmati hidup yang minimalis.

## **Sedikit Barang Akan Meringankan Beban**

Hidup minimalis adalah seni menikmati hidup bahagia dengan cara sederhana. Seperti yang sudah disinggung di poin sebelumnya, barang barang yang kita miliki merupakan tanggung jawab kita untuk merawat dan menjaganya. Makin banyak barang yang kita miliki makin banyak pula yang harus kita rawat dan jaga. Sebaliknya makin sedikit barang yang kita miliki, makin sedikit pula yang perlu kita rawat dan jaga.

## **Tidak Selamanya Ruang Kosong Itu Menakutkan**

Kita mungkin membayangkan bahwa sebuah ruangan luas yang tampak kosong sedikit menakutkan, Namun pernahkan kita merasakan bahwa sebuah ruang kosong dan keheningan mampu menciptakan banyak ide dan kreativitas.

## **Menjadi Penjaga Pintu**

Agar dapat menerapkan konsep hidup minimalis, maka kita harus menjadi penjaga pintu yang baik bagi rumah kita dari barang-barang tak guna.

## **Berpikir Sebelum Membeli**

Dalam menambah barang, kita perlu berpikir kegunaan barang tersebut terhadap hidup dan tempat yang kita miliki. Faktor yang mempengaruhi kita untuk menambah barang ialah kita rela membeli barang hanya karena melihat iklan, diskon, dan sebagainya.