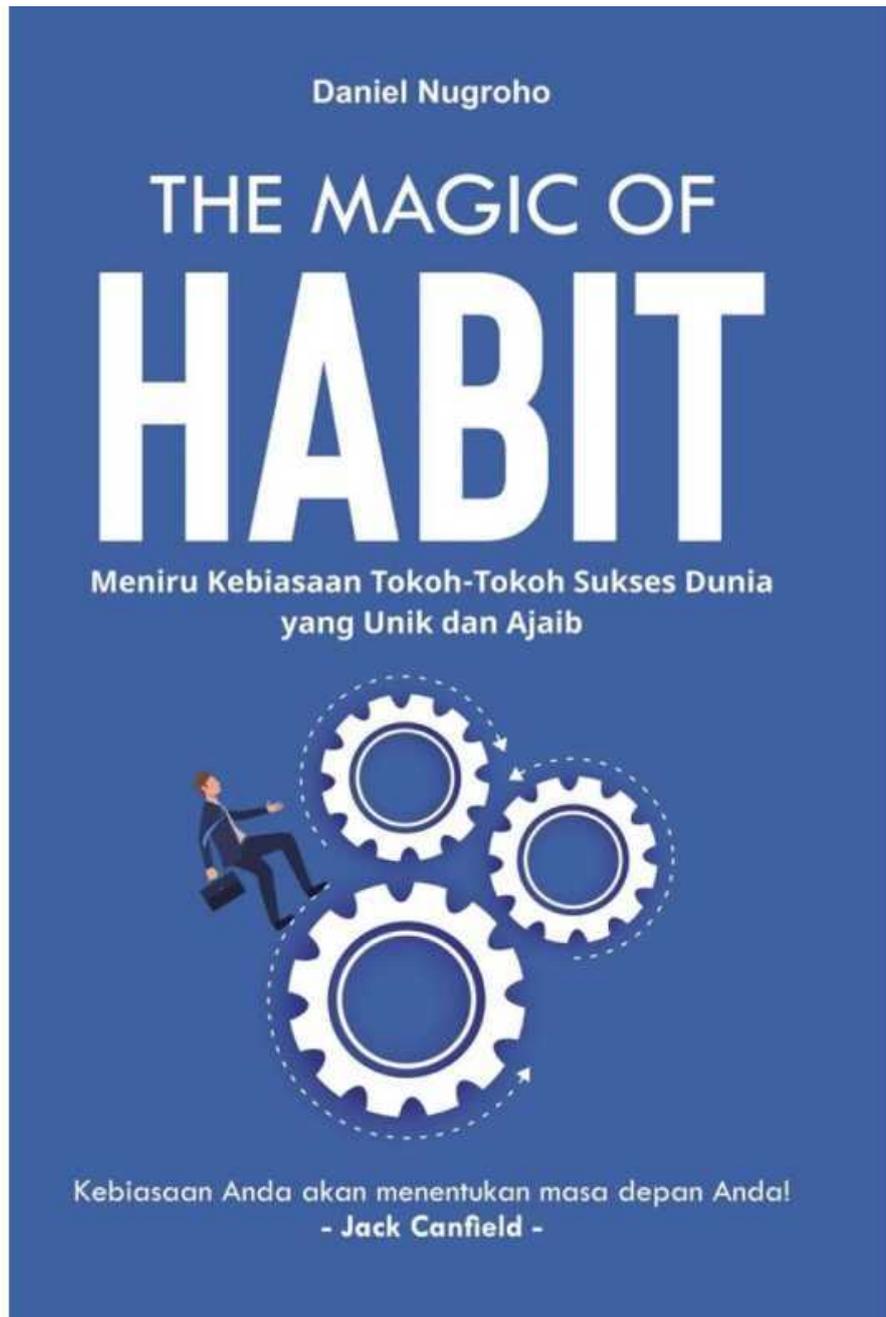


# THE MAGIC OF HABIT



## Review Buku **THE MAGIC OF HABIT**

(Meniru Kebiasaan Tokoh-Tokoh Sukses Dunia yang Unik dan Ajaib)

Karya: Daniel Nugroho

Oleh Mba Peni

Habit atau kebiasaan adalah perilaku manusia yang berulang ulang diakukannya. Baik perilaku dalam berfikir maupun dalam bertindak. Kadang, tanpa proses berfikir sudah bisa melakukannya. Contohnya, orang bisa mengendarai motor tanpa

jatuh karena perilaku berulang ulang dalam latihan mengendarai motor. Menurut Siagian, kebiasaan terbentuk dalam enam tahap, yaitu berpikir perekaman, pengulangan, penyimpanan, pengulangan, dan kebiasaan. Dalam tahapan berpikir seseorang memikirkan sesuatu, memberi perhatian dan konsentrasi.

Pada tahap perekaman, seseorang berpikir tentang suatu hal dan otak merekamnya. Pada tahapan pengulangan, seseorang ingin bertindak untuk mengulang perilaku yang serupa dengan rasa yang sama. Setelah melakukan pengulangan, seseorang akan menyimpannya dalam otak dan menghadirkannya setiap kali menghadapi kondisi yang sama dan pada tahap pengulangan secara tidak disadari seseorang mengulang kembali perilaku yang tersimpan kuat di dalam pikiran bawah sadarnya.

Menurut teori psikoanalisis Sigmund Freud, pikiran bawah sadar didefinisikan sebagai kumpulan perasaan, pikiran, dorongan, dan ingatan yang berada di luar kesadaran. Freud percaya bahwa pikiran bawah sadar terus memengaruhi perilaku meskipun orang tidak menyadarinya. Sesungguhnya, semua naluri dan dorongan dasar manusia terkandung dalam pikiran bawah sadar, misalnya insting hidup dan mati, naluri seksual, trauma dan bahaya. Dorongan seperti itu dijauhkan dari kesadaran karena pikiran sadar manusia sering melihatnya sebagai hal yang tidak dapat diterima atau tidak rasional.

Pikiran bawah sadar terdiri dari perasaan, intuisi dan ingatan yang (terkadang) disangkal oleh otak kita saat berada dalam kondisi sepenuhnya sadar. Saat kita dalam konflik tertentu, perasaan, intuisi dan ingatan di pikiran bawah sadarlah yang memainkan peran. Pikiran bawah sadar adalah buah pikiran yang dapat memengaruhi tindakan kita pada suatu permasalahan dan yang membentuk kepribadian.

Habit atau kebiasaan kita akan masuk ke pikiran bawah sadar kita jika kita selalu mengulanginya. akan tetapi, pikiran bawah sadar itu dapat kita program, yang paling utama adalah mengetahui kapan waktu terbaik memberikan suntikan-suntikan

afirmasi atau kata-kata positif pada pikiran bawah sadar. oleh karena itu kita perlu mengenal 5 jenis gelombang otak : gamma, beta, alpha, theta dan delta. Gamma adalah gelombang otak yang terjadi saat kita berada dalam sebuah konflik, beta merupakan gelombang otak yang terjadi saat kita berada dikondisi sedang berkonsentrasi atau fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan, gelombang delta memancarkan frekuensi paling tenang dimana kita tertidur lelap, gelombang alpha aktif saat tubuh kita berada dalam kondisi sangat relaks biasanya ditemukan ketika sudah merasa mengantuk dan hendak tidur, hormon serotonin dan endorfin dilepaskan sesaat gelombang alpha aktif, perasaan tenang, nyaman, dan bahagia muncul. Gelombang theta aktif saat kita mengalami tidur ringan atau dalam situasi sangat hening dan tenang seperti saat meditasi atau terapi hipnosis.

Sehingga sering kali seseorang yang mengatakan afirmasi-afirmasi positif ketika meditasi atau hipnosis. Karena frekuensi ini pikiran kita bisa sangat inspiratif, kreatif dan intuitif karena kondisi otak berada dalam fokus penuh tanpa distraksi. Gelombang alpha dan theta inilah yang membantu kita membuat program-program ingatan jangka panjang di alam bawah sadar. dengan memahami kehadiran gelombang tersebut, kita tahu kapan waktu yang tepat untuk memulai investasi pikiran. Pastikan untuk membayangkan hal-hal positif dan mengucapkan keinginan di masa depan.

Tanpa perlu melakukan meditasi atau terapi hipnosis, kita juga bisa menyetel program dalam pikiran bawah sadar, dengan mengucapkan "keinginan positif atau impian" sesaat kita merasa mengantuk di malam hari, momen-momen sebelum tidur. Lakukan setiap hari agar pikiran bawah sadar kita lebih peka.

Kita tahu pikiran bawah sadar sering kali memunculkan ide-ide kreatif atau ide solusi masalah secara tiba-tiba seperti saat bangun tidur, sedang mandi atau saat kegiatan apa saja. Untuk membangun dan membangkitkan pikiran bawah sadar, memerlukan ketekunan jangka panjang. Gerak pikiran bawah sadar juga bisa

dikatakan gerak refleks, dalam arti yang luas meliputi gerak hati, gerak pikiran dan gerak anggota badan.

## **Fakta dari pikiran bawah sadar, antara lain sebagai berikut:**

1. Pikiran bawah sadar memengaruhi mekanisme atau cara kerja tubuh luar dan dalam
2. Pikiran bawah sadar dapat merubah informasi yang kita terima
3. Pikiran bawah sadar sering kali memberikan keputusan kepada pikiran sadar kita
4. Pikiran bawah sadar sering kali memunculkan ide-ide kreatif atau ide untuk mengatasi masalah secara tiba-tiba, seperti saat hampir tidur, saat bangun tidur, sedang mandi atau dalam kegiatan apapun tanpa kita sadari sebelumnya
5. Pikiran bawah sadar jauh lebih kuat dari pikiran sadar
6. Pikiran bawah sadar tidak dilengkapi dengan pancaindra, sedangkan pikiran sadar dilengkapi dengan pancaindra

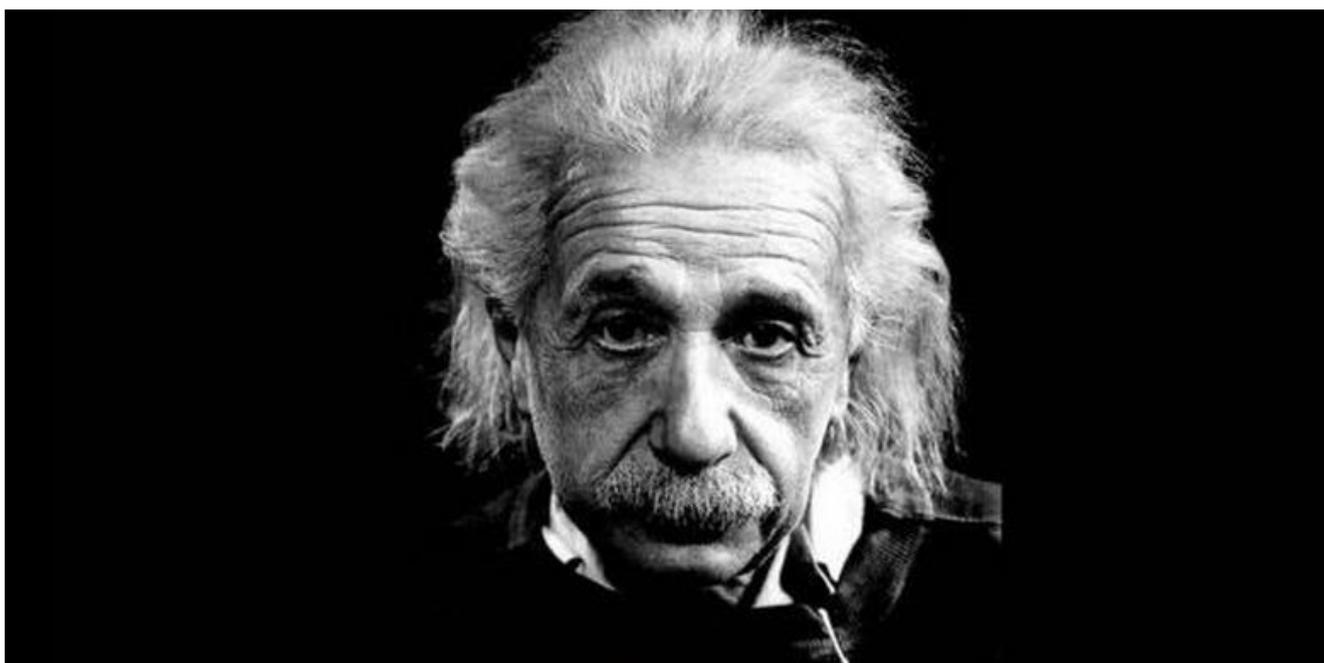
Oleh sebab itu, membangkitkan, membangun, dan memprogram pikiran bawah sadar sudah menjadi keharusan setiap manusia, karena akan menentukan setiap jalan hidup dan tujuannya. Antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar memiliki kaitan yang erat. Pikiran sadar memberikan perintah, baik sadar maupun tidak kepada pikiran bawah sadar. ketika seseorang berpikir "saya bisa mencapai itu," berarti pikiran itu adalah perintah kepada pikiran bawah sadar.

Begitu pula saat seseorang berpikir "ah, saya tidak mungkin bisa." Itu artinya instruksi kepada pikiran bawah sadar untuk melaksanakannya. Pada saat instruksi itu datang. Pikiran bawah sadar langsung bekerja tanpa perlu membuktikannya tanpa mengenal waktu, bahkan saat kita sedang tidur pulas. Ketika kita berpikir positif, pikiran bawah sadar langsung bereaksi untuk melaksanakan gagasan positif tadi. Saat seseorang

memikirkan tentang kedamaian, kebahagiaan, kesehatan dan kekayaan, maka pikiran bawah sadar menerima gagasan itu dan bekerja untuk mewujudkannya. Sebaliknya, jika kita berpikir negatif, seperti ketidakberdayaan, ketidakmampuan melakukan sesuatu, maka pikiran bawah sadar pun bekerja mewujudkan ide negatif tersebut.

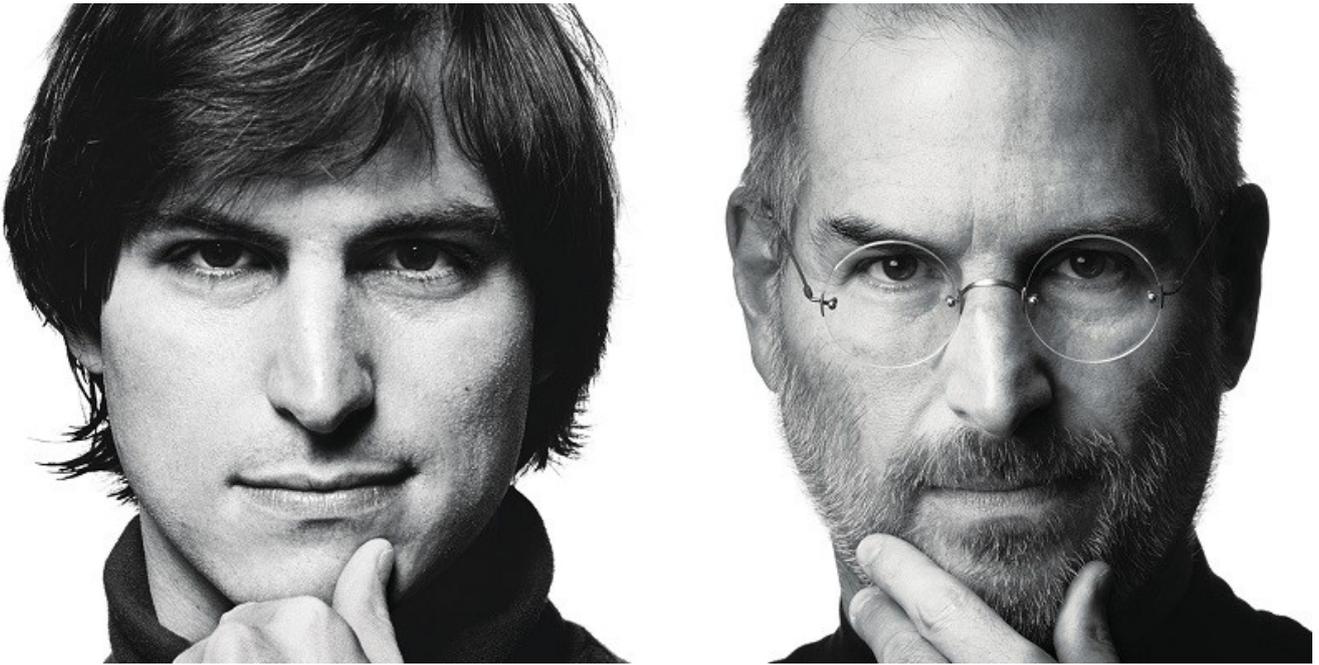
Jika kita mampu memanfaatkan kekuatan pikiran bawah sadar, maka setiap langkah dan tujuan dalam kehidupan kita akan terencana dengan baik. Kebiasaan terlahir dari pikiran bawah sadar. Seseorang yang menanamkan informasi-informasi positif dalam pikiran bawah sadarnya akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan yang positif. Sementara itu, orang yang biasanya menanamkan informasi-informasi negatif pikiran bawah sadarnya akan melakukan kebiasaan yang negatif pula. Kebiasaanmu adalah masa depanmu. Tentukan mulai dari sekarang apakah anda ingin sukses atau ingin gagal. Ketika ingin sukses maka lakukanlah hal-hal yang positif.

**Dibawah ini tokoh-tokoh sukses dengan kebiasaan unik dan ajaibnya:**



## **1. Albert Einstein (tidak pernah berhenti mencoba)**

Albert Einstein bisa dikatakan sebagai orang genius di dunia. Selain cerdas luar biasa, ia juga ramah, akrab dengan siapa pun, humoris, eksentrik dan bisa menerangkan hal-hal yang rumit dengan cukup sederhana. Einstein selalu penasaran dan mencoba hal-hal baru. Inilah kebiasaannya yang sampai wafat dilakukannya. Rasa penasaran terhadap ilmu tidak pernah berhenti sehingga ia selalu membuat percobaan-percobaan baru.



## **2. Steve Jobs (berkarya dimana saja)**

“Tetap berkarya dimana pun kau berada” adalah prinsip hidup seorang jobs yang telah dibuktikan dimanapun ia berada. Seperti mendirikan perusahaan Apple Computer, NeXT Computer dan Pixar.



### **3. Walt Disney (hasil besar dari berani bermimpi besar)**

Berpikir positif itu memang tidak semata-mata langsung membawa seseorang kepada kesuksesan. Akan tetapi, berpikir positif itu memberi peluang lebih besar kepada orang untuk mencapai kesuksesan. Hal ini pernah dibuktikan oleh Walt Disney yang dulunya disebut orang sebagai si pemimpi. Dia memang punya impian besar. Disneyland yang sekarang menjadi ikon wisata anak terbesar di dunia adalah berkat mimpi besar dari Walt Disney.