



MASTER YOUR EMOTIONS

A PRACTICAL GUIDE TO OVERCOME NEGATIVITY
AND BETTER MANAGE YOUR **FEELINGS**

THIBAUT MEURISSE

© 2018 Thibaut Meurisse

Seluruh hak cipta. Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh direproduksi dalam bentuk apa pun tanpa izin dari penerbit, kecuali sebagaimana diizinkan oleh undang-undang hak cipta AS.

ISI

Mengapa Buku Ini

Perkenalan

Cara menggunakan buku ini

I. Apa itu Emosi

1. Bagaimana mekanisme bertahan hidup Anda memengaruhi emosi Anda
2. Apa Itu Ego
3. Sifat Emosi

II. Apa yang Mempengaruhi Emosi Anda

4. Dampak tidur pada suasana hati Anda
5. Menggunakan tubuh Anda untuk memengaruhi emosi Anda
6. Menggunakan pikiran Anda untuk memengaruhi emosi Anda
7. Menggunakan kata-kata Anda untuk memengaruhi emosi Anda
8. Bagaimana pernapasan Anda memengaruhi emosi Anda
9. Bagaimana lingkungan Anda memengaruhi emosi Anda
10. Bagaimana musik memengaruhi emosi Anda

AKU AKU AKU. Bagaimana mengubah emosi Anda

11. Bagaimana emosi terbentuk
 12. Mengubah interpretasi Anda
 13. Melepaskan emosi Anda
 14. Mengkondisikan pikiran Anda untuk mengalami emosi yang lebih positif
 15. Mengubah emosi Anda dengan mengubah perilaku Anda 16.
- Mengubah emosi Anda dengan mengubah lingkungan Anda

Solusi jangka pendek dan jangka panjang untuk mengatasi 17 emosi negatif

IV. Bagaimana menggunakan emosi Anda untuk tumbuh

18. Bagaimana emosi dapat membimbing Anda ke arah yang benar
19. Merekam emosi Anda
20. Tidak cukup baik
21. Bersikap defensif
22. Stres dan kekhawatiran
23. Peduli apa yang orang pikirkan tentang Anda
24. Kebencian
25. Kecemburuan
26. Depresi
27. Ketakutan/Ketidaknyamanan
28. Penundaan
29. Kurangnya motivasi

Kesimpulan

tentang Penulis

Bibliografi

MENGAPA BUKU INI

Banyak buku membahas emosi dan bagaimana pengaruhnya terhadap hidup Anda, tetapi jarang memberikan pandangan yang komprehensif tentang apa itu emosi, dari mana asalnya, apa perannya, atau bagaimana pengaruhnya terhadap hidup Anda.

Emosi adalah salah satu hal yang paling sulit untuk dihadapi dan, sayangnya, terlalu sering Anda dan saya menjadi mangsa kekuatan mistiknya.

Kami menemukan diri kami tidak dapat mematahkan mantra mereka. Karena mereka memengaruhi setiap aspek kehidupan kita dan menentukan kualitasnya, ketidakmampuan kita untuk memahami bagaimana emosi bekerja dapat mencegah kita merancang kehidupan ideal kita dan memenuhi potensi kita.

Di akhir buku ini, Anda akan mengetahui bagaimana emosi bekerja dan, yang lebih penting, Anda akan lebih siap menghadapinya.

Jika Anda kesulitan menghadapi emosi negatif, atau ingin mempelajari bagaimana emosi bekerja dan bagaimana Anda dapat menggunakan sebagai alat untuk pertumbuhan pribadi Anda, buku ini cocok untuk Anda.

PERKENALAN

“ Pikiran di tempatnya sendiri, dan dengan sendirinya dapat membuat surga Neraka, neraka Surga.

—JM, .

Kita semua mengalami serangkaian emosi yang liar sepanjang hidup kita. Harus saya akui, saat menulis buku ini, saya sendiri mengalami pasang surut. Pada awalnya, saya dipenuhi dengan kegembiraan dan senang dengan gagasan untuk memberikan panduan kepada orang-orang untuk membantu mereka memahami emosi mereka. Saya membayangkan bagaimana kehidupan pembaca akan meningkat saat mereka belajar mengendalikan emosi mereka. Motivasi saya tinggi dan saya tidak bisa tidak membayangkan betapa hebatnya buku itu nantinya.

Atau begitulah yang saya pikirkan.

Setelah kegembiraan awal, tiba-tiba waktunya untuk duduk menulis buku yang sebenarnya, dan saat itulah kegembiraan mereda dengan cepat.

Ide-ide yang tampak hebat di benak saya tiba-tiba terasa tumpul. Tulisan saya tampak membosankan, dan saya merasa seolah-olah saya tidak memiliki sesuatu yang substantif atau berharga untuk dikontribusikan.

Duduk di meja saya dan menulis menjadi lebih menantang setiap hari. Saya mulai kehilangan kepercayaan diri. Siapakah saya untuk menulis buku tentang emosi jika saya bahkan tidak bisa menguasai emosi saya sendiri? Sungguh ironis! Saya mempertimbangkan

menyerah. Sudah banyak buku tentang topik ini, jadi mengapa menambahkan satu lagi?

Pada saat yang sama, saya menyadari buku ini adalah kesempatan sempurna untuk mengatasi masalah emosional saya sendiri. Dan siapa yang tidak menderita emosi negatif dari waktu ke waktu? Kita semua memiliki pasang surut, bukan? Kuncinya adalah apa yang kita **lakukan** dengan posisi terendah kita. Apakah kita menggunakan emosi kita untuk tumbuh? Apakah kita belajar sesuatu dari mereka? Atau apakah kita menyalahkan diri kita sendiri atas mereka?

Jadi, mari kita bicara tentang emosi **Anda** sekarang. Mari saya mulai dengan menanyakan ini kepada Anda:

Bagaimana perasaan Anda saat ini?

Mengetahui bagaimana perasaan Anda adalah langkah pertama untuk mengendalikan emosi Anda. Anda mungkin telah menghabiskan begitu banyak waktu untuk menginternalisasi sehingga Anda kehilangan kontak dengan emosi Anda. Mungkin Anda menjawab sebagai berikut: "Saya merasa buku ini bisa bermanfaat," atau "Saya benar-benar merasa bisa belajar sesuatu dari buku ini." Namun, tidak satu pun dari jawaban ini yang mencerminkan perasaan Anda. Anda tidak 'merasa seperti ini', atau 'merasa seperti itu', Anda hanya 'merasa'. Anda tidak 'merasa' buku ini bisa berguna, Anda 'berpikir' buku ini bisa berguna, dan itu menimbulkan emosi yang membuat Anda 'merasa' bersemangat membacanya. Perasaan bermanifestasi sebagai sensasi fisik dalam tubuh Anda, bukan sebagai gagasan dalam pikiran Anda. Mungkin, alasan kata 'merasa' begitu sering digunakan secara berlebihan atau disalahgunakan adalah karena kita tidak ingin membicarakan emosi kita. Jadi, bagaimana perasaan Anda sekarang?

Mengapa penting untuk berbicara tentang emosi?

Bagaimana perasaan Anda menentukan kualitas hidup Anda. Emosi Anda dapat membuat hidup Anda sengsara atau benar-benar ajaib. Itu sebabnya mereka adalah salah satu hal terpenting untuk difokuskan. Emosi Anda mewarnai semua pengalaman Anda. Saat Anda merasa baik, segala sesuatu tampak, terasa, atau terasa lebih baik. Anda juga memikirkan pikiran yang lebih baik. Tingkat energi Anda lebih tinggi dan kemungkinan tampak tidak terbatas. Sebaliknya, saat Anda merasa tertekan, semuanya tampak membosankan. Anda memiliki sedikit energi dan Anda

menjadi tidak termotivasi. Anda merasa terjebak di tempat (secara mental dan fisik) yang tidak Anda inginkan, dan masa depan terlihat suram.

Emosi Anda juga dapat bertindak sebagai panduan yang kuat. Mereka dapat memberi tahu Anda bahwa ada sesuatu yang salah dan memungkinkan Anda membuat perubahan dalam hidup Anda. Dengan demikian, mereka mungkin merupakan salah satu alat pertumbuhan pribadi paling kuat yang Anda miliki.

Sayangnya, baik guru maupun orang tua Anda tidak mengajari Anda cara kerja emosi atau cara mengendalikannya. Saya merasa ironis bahwa hampir semua hal dilengkapi dengan panduan cara melakukannya, sementara pikiran Anda tidak.

Anda belum pernah menerima instruksi manual untuk mengajari Anda bagaimana pikiran Anda bekerja dan bagaimana menggunakan untuk mengelola emosi Anda dengan lebih baik, bukan? Saya belum. Nyatanya, sampai sekarang, saya ragu satu pun ada.

Apa yang akan Anda pelajari dalam buku ini

Buku ini adalah panduan cara yang seharusnya diberikan orang tua Anda saat lahir. Ini adalah instruksi manual yang seharusnya Anda terima di sekolah. Di dalamnya, saya akan membagikan semua yang perlu Anda ketahui tentang emosi sehingga Anda dapat mengatasi ketakutan dan keterbatasan Anda serta menjadi tipe orang yang benar-benar Anda inginkan.

Anda akan mempelajari apa itu emosi, bagaimana emosi itu terbentuk, dan bagaimana Anda dapat menggunakan untuk pertumbuhan pribadi Anda. Anda juga akan belajar bagaimana menghadapi emosi negatif dan mengkondisikan pikiran Anda untuk menciptakan lebih banyak emosi positif.

Adalah harapan dan ekspektasi tulus saya bahwa, di akhir buku ini, Anda akan memiliki pemahaman yang jelas tentang apa itu emosi dan akan memiliki semua alat yang Anda butuhkan untuk mulai mengendalikannya.

Secara lebih spesifik, buku ini akan membantu Anda:

- Pahami apa itu emosi dan bagaimana pengaruhnya terhadap hidup Anda
- Identifikasi emosi negatif yang mengendalikan hidup Anda dan belajarlah untuk mengatasinya

- Ubah cerita Anda untuk mengambil kendali yang lebih baik atas hidup Anda dan ciptakan masa depan yang lebih menarik, dan
- memprogram ulang pikiran Anda untuk mengalami emosi yang lebih positif.

Berikut adalah ringkasan yang lebih rinci tentang apa yang akan Anda pelajari dalam buku ini:

diarahkan , kita akan membahas apa itu emosi. Anda akan belajar mengapa Anda di Bagian I untuk fokus pada hal-hal negatif dan apa yang dapat Anda lakukan untuk melawan efek ini. Anda juga akan menemukan bagaimana keyakinan Anda mempengaruhi emosi Anda. Terakhir, Anda akan mempelajari cara kerja emosi negatif dan mengapa emosi negatif begitu rumit.

Di Bagian II kita akan membahas hal-hal yang berdampak langsung pada emosi Anda. Anda akan memahami peran yang dimainkan tubuh Anda, pikiran Anda, kata-kata Anda, atau tidur Anda, dalam hidup Anda dan bagaimana Anda dapat menggunakan untuk mengubah emosi Anda.

Di Bagian III , Anda akan mempelajari bagaimana emosi terbentuk. Anda juga akan belajar bagaimana mengkondisikan pikiran Anda untuk mengalami lebih banyak emosi positif.

Dan terakhir, di Bagian IV kita akan membahas bagaimana menggunakan emosi Anda sebagai alat untuk pertumbuhan pribadi. Anda akan belajar mengapa Anda mengalami emosi seperti ketakutan atau depresi dan bagaimana mereka bekerja. Anda kemudian akan menemukan cara menggunakan untuk tumbuh.

Mari kita mulai.

CARA MENGGUNAKAN BUKU INI

Saya mendorong Anda untuk membaca keseluruhan buku ini setidaknya sekali.

Setelah itu, saya mengundang Anda untuk mengunjungi kembali buku tersebut dan fokus pada bagian-bagian yang ingin Anda jelajahi lebih dalam.

Dalam buku ini, saya menyertakan sejumlah latihan yang berbeda. Meskipun saya tidak berharap Anda melalui semuanya, harapan saya adalah Anda akan memilih beberapa dan menerapkannya dalam hidup Anda. Ingat, hasil yang akan Anda peroleh dari buku ini bergantung pada seberapa banyak waktu dan usaha yang Anda bersedia kerahkan.

Jika Anda merasa buku ini dapat berguna bagi anggota keluarga atau teman Anda, pastikan untuk membaginya dengan mereka. Emosi itu kompleks dan saya percaya akan bermanfaat bagi kita semua untuk memperdalam pemahaman kita tentang topik tersebut.

BAGIAN I

APA ITU EMOSI

Pernahkah Anda bertanya-tanya apa itu emosi dan apa tujuannya?

Pada bagian ini, kita akan membahas bagaimana mekanisme bertahan hidup Anda memengaruhi emosi Anda. Kemudian, kami akan menjelaskan apa itu 'ego' dan bagaimana pengaruhnya terhadap emosi Anda. Terakhir, kita akan menemukan mekanisme di balik emosi dan mempelajari mengapa emosi negatif begitu sulit untuk dihadapi.

BAGAIMANA MEKANISME SURVIVAL ANDA MEMPENGARUHI ANDA EMOSI

Mengapa orang memiliki bias terhadap hal-hal negatif

Otak Anda dirancang untuk bertahan hidup, yang menjelaskan mengapa Anda dapat membaca buku ini saat ini. Ketika Anda memikirkannya, kemungkinan Anda dilahirkan sangat rendah. Agar keajaiban ini terjadi, semua generasi sebelum Anda harus bertahan hidup cukup lama untuk berkembang biak. Dalam upaya mereka untuk bertahan hidup dan berkembang biak, mereka pasti menghadapi kematian ratusan atau mungkin ribuan kali.

Untungnya, tidak seperti nenek moyang Anda, Anda (mungkin) tidak menghadapi kematian setiap hari. Nyatanya, di banyak bagian dunia, hidup tidak pernah lebih aman. Namun, mekanisme bertahan hidup Anda tidak banyak berubah. Otak Anda masih memindai lingkungan Anda untuk mencari potensi ancaman.

Dalam banyak hal, beberapa bagian otak Anda telah menjadi usang. Meskipun Anda mungkin tidak lama lagi akan dimakan oleh predator, otak Anda masih memberi bobot yang jauh lebih besar pada peristiwa negatif daripada peristiwa positif.

Ketakutan akan penolakan adalah salah satu contoh bias terhadap hal-hal negatif. Di masa lalu, ditolak dari suku Anda akan mengurangi peluang Anda untuk bertahan hidup secara signifikan. Oleh karena itu, Anda belajar untuk mencari tanda-tanda penolakan, dan ini tertanam dalam otak Anda.

Saat ini, ditolak sering membawa sedikit atau tidak ada konsekuensi untuk kelangsungan hidup jangka panjang Anda. Anda bisa dibenci oleh seluruh dunia dan

masih memiliki pekerjaan, atap, dan banyak makanan di atas meja, namun otak Anda masih terprogram untuk menganggap penolakan sebagai ancaman bagi kelangsungan hidup Anda.

Inilah mengapa penolakan bisa sangat menyakitkan. Meskipun Anda tahu sebagian besar penolakan bukanlah masalah besar, Anda tetap merasakan sakit emosional.

Jika Anda mendengarkan pikiran Anda, Anda bahkan dapat membuat keseluruhan drama di sekitarnya. Anda mungkin percaya bahwa Anda tidak layak untuk dicintai dan memikirkan penolakan selama berhari-hari atau berminggu-minggu. Lebih buruk lagi, Anda mungkin menjadi depresi akibat penolakan ini.

Nyatanya, satu kritik seringkali bisa melebihi ratusan kritik positif. Itu sebabnya, seorang penulis dengan lima puluh ulasan 5 bintang, kemungkinan besar akan merasa tidak enak saat menerima satu ulasan 1 bintang. Meskipun penulis memahami ulasan 1 bintang bukanlah ancaman bagi kelangsungan hidupnya, otak penulisnya tidak. Itu kemungkinan menafsirkan ulasan negatif sebagai ancaman terhadap egonya yang memicu reaksi emosional.

Ketakutan akan penolakan juga bisa membuat Anda mendramatisasi peristiwa secara berlebihan. Jika atasan Anda mengkritik Anda di tempat kerja, otak Anda mungkin melihat kejadian tersebut sebagai ancaman dan Anda sekarang berpikir, "Bagaimana jika saya dipecat? Bagaimana jika saya tidak dapat menemukan pekerjaan dengan cepat dan istri saya meninggalkan saya? Bagaimana dengan anak-anak saya? Bagaimana jika saya tidak bisa melihat mereka lagi?" Meskipun Anda beruntung memiliki mekanisme bertahan hidup yang begitu efektif, Anda juga bertanggung jawab untuk memisahkan ancaman nyata dari ancaman imajiner. Jika tidak, Anda akan mengalami rasa sakit dan kekhawatiran yang tidak perlu yang akan berdampak negatif pada kualitas hidup Anda. Untuk mengatasi bias terhadap hal-hal negatif ini, Anda harus memprogram ulang pikiran Anda. Salah satu kekuatan terbesar manusia adalah kemampuan kita untuk menggunakan pikiran kita untuk membentuk realitas kita dan menafsirkan peristiwa dengan cara yang lebih memberdayakan. Buku ini akan mengajarkan Anda bagaimana melakukannya.

* * *

Langkah Aksi

Selesaikan latihan yang sesuai di buku kerja (**Bagian I. Apa itu Emosi - 1. Bias terhadap negativitas**).

* * *

Mengapa tugas otak Anda bukan untuk membuat Anda bahagia

Pekerjaan utama otak Anda bukanlah untuk membuat Anda bahagia, tetapi untuk memastikan kelangsungan hidup Anda. Jadi, jika Anda ingin bahagia, Anda harus mengendalikan emosi Anda daripada berharap bahagia karena itu adalah keadaan alami Anda. Di bagian berikut, kita akan membahas apa itu kebahagiaan dan bagaimana cara kerjanya.

Bagaimana dopamin dapat mengacaukan kebahagiaan Anda

Dopamin adalah neurotransmitter yang, di antara fungsi lainnya, memainkan peran utama dalam menghargai perilaku tertentu. Ketika dopamin dilepaskan ke area tertentu di otak Anda — pusat kesenangan — Anda menjadi tinggi. Inilah yang terjadi saat berolahraga, saat Anda berjudi, berhubungan seks, atau makan makanan enak.

Salah satu peran dopamin adalah memastikan Anda mencari makanan agar tidak mati kelaparan, dan Anda mencari pasangan agar bisa bereproduksi. Tanpa dopamin, spesies kita kemungkinan besar akan punah sekarang. Itu hal yang cukup bagus, bukan?

Ya dan tidak. Di dunia sekarang ini, sistem penghargaan ini, dalam banyak kasus, sudah usang. Sementara di masa lalu, dopamin dikaitkan dengan naluri bertahan hidup kita, pelepasan dopamin sekarang dapat dihasilkan secara artifisial. Contoh bagus dari efek ini adalah media sosial, yang menggunakan psikologi untuk menyedot waktu sebanyak mungkin dari hidup Anda. Pernahkah Anda memperhatikan semua notifikasi yang muncul terus-menerus ini? Mereka digunakan untuk memicu pelepasan dopamin sehingga Anda tetap terhubung, dan semakin lama Anda tetap terhubung, semakin banyak uang yang dihasilkan oleh layanan tersebut.

Menonton pornografi atau judi juga menyebabkan pelepasan dopamin yang dapat membuat aktivitas ini sangat membuat ketagihan.

Untungnya, kita tidak perlu bertindak setiap kali otak melepaskan dopamin. Misalnya, kita tidak perlu terus-menerus memeriksa umpan berita Facebook kita hanya karena itu memberi kita suntikan dopamin yang menyenangkan.

Masyarakat saat ini menjual versi kebahagiaan yang bisa membuat kita ***tidak*** bahagia. Kami menjadi kecanduan dopamin terutama karena pemasar yang telah menemukan cara efektif untuk mengeksplorasi otak kami. Kami menerima banyak suntikan dopamin sepanjang hari dan kami menyukainya. Tapi apakah itu sama dengan kebahagiaan?

Lebih buruk dari itu, dopamin dapat menciptakan kecanduan nyata dengan konsekuensi parah pada kesehatan kita. Penelitian yang dilakukan di Universitas Tulane menunjukkan bahwa, ketika diberi izin untuk menstimulasi pusat kesenangan mereka sendiri, partisipan melakukannya rata-rata empat puluh kali per menit. Mereka memilih stimulasi pusat kesenangan mereka daripada makanan, bahkan menolak makan saat lapar!

Korea, Lee Seung Seop adalah kasus ekstrim dari sindrom ini. Pada tahun 2005, Tuan Seop meninggal setelah bermain video game selama lima puluh delapan jam tanpa henti dengan sedikit makanan atau air, dan tanpa tidur. Investigasi selanjutnya menyimpulkan penyebab kematian adalah gagal jantung yang disebabkan oleh kelelahan dan dehidrasi. Dia baru berusia dua puluh delapan tahun.

Untuk mengendalikan emosi Anda, penting bagi Anda untuk memahami peran yang dimainkan dopamin dan bagaimana pengaruhnya terhadap kebahagiaan Anda. Apakah Anda kecanduan ponsel Anda? Apakah Anda terpaku pada TV Anda? Atau mungkin Anda menghabiskan terlalu banyak waktu bermain video game. Sebagian besar dari kita kecanduan sesuatu. Bagi sebagian orang itu jelas, tetapi bagi yang lain, itu lebih halus. Misalnya, Anda mungkin kecanduan berpikir. Untuk mengendalikan emosi Anda dengan lebih baik, penting untuk menjelaskan kecanduan Anda karena dapat merampas kebahagiaan Anda.

Mitos 'suatu hari saya akan'

Apakah Anda percaya bahwa suatu hari Anda akan mencapai impian Anda dan akhirnya bahagia? Ini tidak mungkin terjadi. Anda mungkin (dan saya harap Anda akan) mencapai impian Anda, tetapi Anda tidak akan hidup 'bahagia selamanya'. Ini hanyalah trik lain yang dimainkan pikiran Anda pada Anda.

Pikiran Anda dengan cepat menyesuaikan diri dengan situasi baru, yang mungkin merupakan hasil evolusi dan kebutuhan kita untuk terus beradaptasi agar dapat bertahan hidup dan bereproduksi. Ini juga mungkin mengapa mobil atau rumah baru yang Anda inginkan hanya akan membuat Anda bahagia untuk sementara. Sekali awal

kegembiraan memudar, Anda akan terus mendambakan hal menarik berikutnya. Fenomena ini dikenal sebagai 'adaptasi hedonis'.

Bagaimana adaptasi hedonis bekerja

Izinkan saya berbagi studi menarik yang kemungkinan besar akan mengubah cara Anda memandang kebahagiaan. Studi ini, yang dilakukan pada pemenang lotere dan orang lumpuh, sangat membuka mata saya. Dilakukan pada tahun 1978, penyelidikan mengevaluasi bagaimana memenangkan lotre atau menjadi lumpuh memengaruhi kebahagiaan:

Studi tersebut menemukan bahwa satu tahun setelah acara tersebut, kedua kelompok sama bahagiannya seperti sebelumnya. Ya, sama bahagia (atau tidak bahagia). Anda dapat menemukan lebih banyak tentangnya dengan menonton Ted Talk karya Dan Gilbert, *The Surprising Science of Happiness* [di sini](#).

Mungkin Anda percaya bahwa Anda akan bahagia setelah 'berhasil'. Tapi, seperti yang ditunjukkan oleh studi tentang kebahagiaan di atas, ini sama sekali tidak benar. Apa pun yang terjadi pada Anda, Anda akan kembali ke tingkat kebahagiaan yang telah ditentukan sebelumnya setelah Anda beradaptasi dengan peristiwa baru. Beginilah cara pikiran Anda bekerja.

Apakah itu berarti Anda tidak bisa lebih bahagia daripada saat ini? TIDAK. Artinya, dalam jangka panjang, peristiwa eksternal berdampak sangat kecil pada tingkat kebahagiaan Anda.

Padahal, menurut Sonja Lyubomirsky, penulis *The How of Happiness*, lima puluh persen kebahagiaan kita ditentukan oleh genetika, empat puluh persen oleh faktor internal, dan hanya sepuluh persen oleh faktor eksternal. Faktor eksternal ini mencakup hal-hal seperti apakah kita lajang atau menikah, kaya atau miskin, dan pengaruh sosial yang serupa.

Ini menunjukkan, hanya sepuluh persen dari kebahagiaan Anda yang terkait dengan faktor eksternal, yang mungkin jauh lebih sedikit dari yang Anda kira. Intinya begini: Sikap Anda terhadap hidup memengaruhi kebahagiaan Anda, bukan apa yang terjadi pada Anda.

Sekarang, Anda memahami bagaimana mekanisme bertahan hidup Anda memengaruhi emosi Anda secara negatif dan mencegah Anda mengalami lebih banyak

kegembiraan dan kebahagiaan dalam hidup Anda. Di bagian selanjutnya, kita akan belajar tentang ego.

* * *

Langkah tindakan

Gunakan buku kerja untuk menuliskan hal-hal yang memberi Anda 'suntikan dopamin' (Bagian *I. Apa itu Emosi - 2. Kebahagiaan*)

APA ITU EGO

Mekanisme bertahan hidup Anda bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi emosi Anda. Ego Anda juga memainkan peran utama dalam membentuk perasaan Anda. Jadi, untuk mendapatkan lebih banyak kendali atas emosi Anda, penting bagi Anda untuk memahami apa itu ego Anda dan bagaimana cara kerjanya.

Sekarang, mari kita perjelas apa yang kita maksud dengan ego. Kita sering mengatakan tentang seseorang yang memiliki “ego besar” mengacu pada ego sebagai sesuatu yang dekat dengan kesombongan. Sementara kesombongan tentu saja merupakan **manifestasi** dari ego, itu hanya satu bagian saja. Anda mungkin tidak menunjukkan harga diri dan tampil rendah hati saat masih dikendalikan oleh ego Anda.

Jadi, apa itu ego?

Ego mengacu pada identitas diri yang telah Anda bangun sepanjang hidup Anda. Bagaimana identitas ini diciptakan? Sederhananya, ego diciptakan melalui pikiran Anda dan, sebagai identitas yang diciptakan oleh pikiran, tidak memiliki realitas konkret.

Peristiwa yang terjadi pada Anda tidak ada artinya. Anda memberi mereka makna hanya melalui interpretasi Anda atas peristiwa-peristiwa itu.

Selain itu, Anda menerima hal-hal tentang diri Anda karena orang menyuruh Anda melakukannya. Terlebih lagi, Anda mengidentifikasi dengan nama Anda, usia Anda, agama Anda, keyakinan politik Anda, atau pekerjaan Anda dengan cara yang sama.

Keterikatan ini memiliki konsekuensi. Seperti yang akan kita lihat nanti di buku ini, kemelekatan menciptakan keyakinan, dan keyakinan ini menuntun Anda pada pengalaman

emosi tertentu. Misalnya, Anda mungkin tersinggung ketika orang mengkritik agama Anda atau menyerang prinsip politik Anda.

Perhatikan bahwa di sepanjang buku ini, kami akan menyebut ego sebagai 'cerita' atau 'identitas' Anda menggunakan kata-kata ini secara bergantian.

Apakah Anda menyadari ego Anda?

Pemahaman Anda tentang cara kerja ego Anda bergantung pada tingkat kesadaran diri Anda. Orang-orang pada tingkat kesadaran paling rendah bahkan tidak menyadari keberadaan ego dan, akibatnya, diperbudak olehnya.

Di sisi lain, orang yang sangat sadar diri dapat melihat melalui ego mereka. Mereka memahami bagaimana keyakinan bekerja dan bagaimana keterikatan yang berlebihan pada seperangkat keyakinan dapat menciptakan penderitaan dalam hidup mereka. Akibatnya, orang-orang ini menjadi penguasa pikiran mereka dan berdamai dengan diri mereka sendiri.

Perhatikan bahwa ego tidak baik atau buruk, itu hanya akibat dari kurangnya kesadaran diri. Itu memudar saat Anda menyadarinya, karena ego dan kesadaran tidak dapat hidup berdampingan.

Kebutuhan ego Anda akan identitas

Ego Anda adalah entitas yang egois, hanya mementingkan kelangsungan hidupnya sendiri. Menariknya, cara kerjanya agak mirip dengan otak Anda. Ia memiliki mekanisme bertahan hidup sendiri dan akan melakukan apa saja untuk bertahan. Seperti otak Anda, perhatian utamanya bukanlah kebahagiaan atau ketenangan pikiran Anda. Sebaliknya, ego Anda gelisah. Ia ingin Anda menjadi orang yang giat. Ia ingin Anda melakukan, memiliki, dan mencapai hal-hal besar sehingga Anda dapat menjadi 'seseorang'.

Seperti yang telah kami sebutkan, ego Anda membutuhkan identitas untuk eksis. Cara melakukannya adalah melalui identifikasi dengan benda, orang, atau kepercayaan dan gagasan.

Sekarang, mari kita lihat beberapa hal yang diidentifikasi oleh ego Anda untuk memperkuat identitasnya:

Barang fisik

Ego suka mengidentifikasi dengan hal-hal fisik. Tak perlu dikatakan, itu tumbuh subur di dunia sekarang ini. Mungkin, kita dapat mengatakan bahwa kapitalisme dan masyarakat konsumen yang kita tinggali saat ini adalah ciptaan dari ego kolektif, yang menjadi model ekonomi yang dominan dalam beberapa dekade terakhir.

Pemasar sangat memahami kebutuhan orang untuk mengidentifikasi sesuatu. Mereka tahu orang tidak hanya membeli produk, mereka juga membeli emosi atau cerita yang melekat pada produk. Seringkali, Anda membeli pakaian tertentu atau mobil tertentu karena ingin bercerita tentang diri Anda. Misalnya, Anda mungkin ingin meningkatkan status, terlihat keren, atau mengekspresikan kepribadian unik Anda, dan memilih produk yang paling erat hubungannya dengan cita-cita ini.

Beginilah cara kerja ego. Itu menggunakan hal-hal untuk membuat cerita yang dapat Anda identifikasi. Itu tidak berarti semuanya **salah**. Ini adalah masalah negatif hanya ketika Anda menjadi terlalu terikat pada hal-hal, percaya bahwa hal itu dapat memenuhi Anda—yang sebenarnya tidak dapat mereka lakukan.

Tubuhmu

Kebanyakan orang memperoleh harga diri mereka dari penampilan fisik mereka. Ego Anda menyukai penampilan Anda karena itu adalah hal termudah untuk dikenali dan diukur. Ketika Anda sangat mengasosiasikan dengan penampilan fisik Anda, Anda cenderung lebih mudah mengidentifikasi dengan rasa sakit fisik dan emosional. Percaya atau tidak, Anda dapat mengamati tubuh Anda tanpa 'mengidentifikasikannya'.

Teman/kenalan

Ego juga mendapatkan rasa identitasnya dari hubungan Anda dengan orang lain. Ego hanya tertarik pada apa yang bisa didapatnya dari orang lain. Dengan kata lain, ego berkembang dengan caranya menggunakan orang untuk memperkuat identitasnya.

Jika Anda jujur dengan diri sendiri, Anda akan menyadari bahwa sebagian besar hal yang Anda lakukan adalah upaya untuk mendapatkan persetujuan orang lain. Anda ingin Anda

orang tua bangga padamu, bosmu menghormatimu, dan istrimu mencintaimu.

Nah, mari kita lihat lebih detail bagaimana ego bekerja berikut ini kasus:

Hubungan orang tua/anak

Beberapa ego orang tua mengarah pada terciptanya rasa keterikatan dan identifikasi yang kuat dengan anak-anak mereka. Ini didasarkan pada kepercayaan yang salah bahwa anak-anak mereka adalah 'harta' mereka. Akibatnya, mereka mencoba mengendalikan kehidupan anak-anak mereka dan 'memanfaatkan' mereka untuk menjalani kehidupan yang **mereka** inginkan ketika mereka masih muda—ini disebut hidup secara perwakilan melalui anak-anak Anda. Anda melihat ini sepanjang waktu. Lain kali Anda menonton pertandingan sepak bola (atau bisbol) junior, perhatikan orang tua di pinggir lapangan untuk melihat bagaimana reaksi beberapa orang. Cobalah melihat orang tua yang hidup secara perwakilan—merekalah yang berteriak paling keras, dan bukan hanya untuk menyemangati. Ini mungkin terjadi sebagian besar secara tidak

Pasangan

Perasaan membutuhkan seseorang juga merupakan permainan ego. Anthony de Mello memiliki cara yang indah untuk mengungkapkannya ketika dia berkata:

“ Kesepian tidak dapat disembuhkan oleh pergaulan manusia. Kesepian disembuhkan dengan berhubungan dengan kenyataan, dengan memahami bahwa kita tidak membutuhkan orang.

- A

M

Begini Anda menyadari bahwa Anda sebenarnya tidak **membutuhkan** siapa pun, Anda dapat mulai menikmati kebersamaan dengan orang lain. Anda dapat melihat mereka sebagaimana adanya daripada mencoba mendapatkan sesuatu dari mereka.

Keyakinan Anda

Ego Anda juga menggunakan keyakinan untuk memperkuat identitasnya. Dalam kasus ekstrim, orang menjadi begitu terikat pada keyakinan mereka sehingga mereka siap melakukannya

mati untuk melindungi mereka. Lebih buruk lagi, mereka rela membunuh orang yang tidak setuju dengan mereka. Agama adalah ilustrasi sempurna tentang bahaya keterikatan yang berlebihan pada keyakinan. Ego akan menggunakan **keyakinan apa pun** untuk memperkuat identitasnya, apakah keyakinan itu bersifat religius, politis, atau metafisik.

Objek identifikasi lainnya

Sekarang mari kita lihat daftar (tidak lengkap) hal-hal yang ego Anda biasanya berasal dari identitasnya:

- Tubuh Anda
- Nama Anda
- Jenis kelamin
- Anda Kebangsaan
- Anda Budaya
- Anda Keluarga/teman
- Anda Keyakinan Anda (keyakinan politik, agama, dll.)
- Kisah pribadi Anda (interpretasi Anda tentang masa lalu, harapan Anda tentang masa depan)
- Masalah Anda (penyakit, situasi keuangan, pola pikir korban, dll.)

- Usia Anda
- Pekerjaan
- Anda Status sosial
- Anda Peran Anda (sebagai karyawan, ibu rumah tangga, status orang tua, status pekerjaan, dll.)
- Barang material (rumah, mobil, pakaian, telepon, dll.)
- keinginan Anda

Ciri-ciri utama ego

Berikut adalah beberapa karakteristik utama dari ego:

- Ego cenderung menyamakan 'memiliki' dengan 'makhluk', itulah sebabnya ego suka mengidentifikasi dengan objek.

- Ego hidup melalui perbandingan. Ego Anda suka membandingkan dirinya dengan ego lain.
- Ego tidak pernah puas. Ego Anda selalu menginginkan lebih.
Lebih banyak ketenaran, lebih banyak barang, lebih banyak pengakuan, dan seterusnya.
- Rasa harga diri ego seringkali bergantung pada nilai yang Anda miliki di mata orang lain. Ego Anda membutuhkan persetujuan orang lain untuk merasa dihargai.

Kebutuhan ego untuk merasa superior

Ego Anda ingin merasa lebih unggul dari ego lainnya. Ia ingin menonjol dan perlu membuat pemisahan artifisial untuk melakukan itu. Berikut adalah beberapa strategi yang digunakannya:

- Meningkatkan nilainya melalui orang-orang. Jika Anda memiliki teman yang pintar/terkenal, ego Anda akan berasosiasi dengan mereka untuk memperkuat identitasnya. Inilah sebabnya mengapa beberapa orang suka memberi tahu orang lain seberapa pintar, kaya, atau terkenalnya teman mereka.
- Bergosip. Orang bergosip karena hal itu membuat mereka merasa berbeda dan superior dalam beberapa hal. Inilah sebabnya mengapa beberapa orang suka merendahkan orang lain dan berbicara di belakang mereka; itu membuat mereka—and semua orang dalam kelompok penggosip mereka—merasa lebih unggul.
- Mewujudkan kompleks inferioritas. Ini menyembunyikan keinginan untuk menjadi lebih baik dari yang lain. Ya, meski dalam hal ini, orang ingin merasa lebih unggul.
- Mewujudkan kompleks superioritas. Ini menyembunyikan rasa takut tidak cukup baik.
- Mencari ketenaran. Ini menawarkan ilusi superioritas, itulah sebabnya orang sering bermimpi menjadi terkenal.
- Menjadi benar. Ego suka menjadi benar. Ini cara yang bagus untuk menegaskan keberadaannya. Pernahkah Anda memperhatikan bahwa setiap orang, dari Adolf Hitler hingga Nelson Mandela, percaya bahwa mereka melakukan hal yang benar? Kebanyakan orang berpikir mereka benar. Tapi bisakah semua orang benar?

- Mengeluh. Ketika orang mengeluh, menurut definisi mereka percaya bahwa mereka benar dan orang lain salah. Ini bekerja dengan objek juga. Pernahkah Anda menabrak meja dan mengeluh atau bahkan menghinanya? Aku punya, dan meja terkutuk itu salah menghalangi jalanku, bukan?
- Mencari perhatian. Ego suka menonjol. Ia menyukai pengakuan, puji dan keaguman. Untuk mencari perhatian, orang juga bisa melakukan kejahatan, memakai pakaian eksentrik, atau bertato di sejumlah tubuh.

Dampak ego Anda pada emosi Anda

Memahami cara kerja ego Anda dapat membantu Anda mengendalikan emosi dengan lebih baik. Untuk melakukan ini, pertama-tama Anda harus menyadari cerita Anda saat ini adalah hasil dari identifikasi yang kuat dengan orang, benda, atau ide. Identifikasi yang kuat ini adalah akar dari banyak emosi negatif yang Anda alami dalam hidup. Contohnya:

- Ketika hidup tidak terungkap sesuai dengan kisah pribadi Anda, Anda menjadi kesal,
- atau Ketika seseorang menantang salah satu keyakinan Anda, Anda menjadi defensif.

Singkatnya, sebagian besar emosi Anda didasarkan pada kisah pribadi Anda dan cara Anda memandang dunia. Saat Anda mengganti cerita Anda saat ini dengan cerita yang lebih memberdayakan—sementara, pada saat yang sama, melepaskan keterikatan Anda yang berlebihan pada benda, orang, atau ide—Anda akan dapat mengalami lebih banyak emosi positif. Nanti dalam buku ini, kita akan melihat bagaimana Anda dapat mengubah cara Anda menginterpretasikan peristiwa.

* * *

Langkah tindakan

Luangkan beberapa menit untuk menjawab pertanyaan di buku kerja,
(Bagian I. Apa itu Emosi - 3. Sifat ego).

SIFAT EMOSI

Emosi bisa jadi rumit. Di bagian ini, kita akan membahas secara mendalam cara kerjanya. Dengan memahami mekanisme di balik emosi, Anda akan dapat mengelolanya dengan lebih efektif saat muncul.

Hal pertama yang harus dipahami adalah bahwa emosi datang dan pergi. Suatu saat Anda merasa bahagia, saat berikutnya Anda merasa sedih. Meskipun Anda memiliki kendali atas emosi Anda, Anda juga harus mengenali sifatnya yang tidak dapat diprediksi. Jika Anda berharap untuk bahagia sepanjang waktu, Anda menempatkan diri Anda pada kegagalan. Anda kemudian berisiko menyalahkan diri sendiri ketika Anda 'gagal' bahagia, atau lebih buruk lagi, menyalahkan diri sendiri karenanya.

Untuk mulai mengendalikan emosi Anda, Anda harus menerima bahwa itu bersifat sementara. Anda harus belajar membiarkan mereka berlalu tanpa merasa perlu untuk mengidentifikasi diri secara kuat dengan mereka. Anda harus membiarkan diri Anda merasa sedih tanpa menambahkan komentar seperti, "Saya tidak boleh sedih," atau "Ada apa dengan saya?" Sebaliknya, Anda harus membiarkan kenyataan apa adanya.

Tidak peduli seberapa tangguh mental Anda, Anda masih akan mengalami kesedihan, kesedihan, atau depresi dalam hidup Anda—semoga tidak pada saat yang sama, dan tidak terus-menerus. Terkadang, Anda akan merasa kecewa, dikhianati, tidak aman, kesal, atau malu. Anda akan meragukan diri sendiri dan meragukan kemampuan Anda untuk menjadi orang yang Anda inginkan. Tapi tidak apa-apanya karena emosi datang, tetapi yang lebih penting, emosi itu pergi.

Emosi negatif Anda tidak buruk atau tidak berguna.

Anda mungkin menyalahkan diri sendiri karena mengalami emosi negatif atau, mungkin, Anda menganggap diri Anda lemah secara mental. Anda bahkan mungkin percaya ada sesuatu yang salah dengan Anda. Namun, terlepas dari apa yang dikatakan suara hati Anda, emosi Anda tidak buruk. Emosi hanyalah emosi. Tidak ada lagi.

Dengan demikian, menjadi depresi tidak membuat Anda menjadi orang yang kurang dari tiga minggu lalu ketika Anda bahagia. Merasa sedih sekarang bukan berarti Anda tidak akan pernah bisa tertawa lagi.

Ingat ini: cara Anda menafsirkan emosi, serta permainan menyalahkan yang Anda lakukan, menciptakan penderitaan, bukan emosi itu sendiri.

Nyatanya, emosi negatif sebenarnya bisa membantu. Terkadang, Anda perlu menyentuh dasar batu sebelum mencapai puncak. Bahkan orang yang paling tangguh di dunia menjadi depresi. Elon Musk tidak pernah membayangkan dia akan mengalami gangguan mental, tetapi dia melakukannya dan bangkit kembali. Setelah kehilangan tunangannya, Abraham Lincoln mengalami depresi selama berbulan-bulan. Peristiwa tragis ini tidak menghalanginya untuk menjadi presiden Amerika Serikat. Emosi negatif sering memiliki tujuan. Mereka dapat berfungsi sebagai panggilan bangun. Mereka dapat membantu Anda mempelajari sesuatu yang positif tentang diri Anda. Tentu saja, ketika Anda berada di bawah pengaruh mereka, mungkin sulit untuk melihat sisi baiknya, tetapi jika dipikir-pikir, Anda mungkin menyadari bahwa emosi—bahkan yang sedih—memiliki peran dalam kesuksesan akhir Anda.

Peran positif dari emosi negatif

Emosi Anda tidak ada di sini untuk membuat hidup Anda lebih sulit, tetapi untuk memberi tahu Anda sesuatu. Tanpa mereka, Anda tidak akan tumbuh.

Pikirkan emosi negatif Anda sebagai ekuivalen emosional dari rasa sakit fisik. Meskipun Anda benci kesakitan, jika Anda tidak merasakan sakit, kemungkinan besar Anda sudah mati sekarang. Rasa sakit fisik mengirimkan sinyal yang kuat bahwa ada sesuatu yang salah, mendorong Anda untuk mengambil tindakan. Bisa jadi dengan berkonsultasi ke dokter, yang mungkin mengarahkan Anda untuk menjalani operasi, mengubah pola makan, atau memperbanyak olahraga. Tanpa

sakit fisik, Anda tidak akan melakukan hal-hal ini dan situasi Anda akan memburuk, berpotensi menyebabkan kematian dini.

Emosi bekerja dengan cara yang sama. Mereka memberi isyarat kepada Anda untuk melakukan sesuatu tentang situasi Anda saat ini. Mungkin, Anda perlu melepaskan beberapa orang, berhenti dari pekerjaan Anda, atau menghilangkan cerita yang melemahkan yang menciptakan penderitaan dalam hidup Anda.

Sifat emosi yang cepat berlalu

Tidak peduli seberapa tertekannya Anda, seberapa banyak kesedihan yang Anda alami, atau seberapa buruk perasaan Anda pada suatu saat, ini akan berlalu.

Lihatlah beberapa emosi negatif yang Anda alami di masa lalu.

Ingatlah saat-saat terburuk dalam hidup Anda. Selama periode yang paling sulit ini, Anda mungkin begitu terperangkap dalam emosi Anda sehingga Anda membayangkan tidak akan pernah bisa melepaskan diri darinya. Anda tidak bisa membayangkan menjadi bahagia lagi. Tetapi bahkan episode ini berakhir. Akhirnya, awan menghilang dan Anda yang sebenarnya bersinar lagi.

Emosi Anda datang dan pergi. Depresi Anda **akan** hilang, kesedihan Anda **akan** hilang dan kemarahan Anda **akan** memudar.

Ingat, jika Anda mengalami emosi yang sama berulang kali, itu mungkin berarti Anda memiliki keyakinan yang melemahkan dan perlu mengubah sesuatu dalam hidup Anda. Nanti kita bahas caranya.

Jika Anda menderita depresi kronis yang parah, ada baiknya berkonsultasi dengan spesialis.

Kerumitan emosi

Pernahkah Anda merasa tidak akan pernah bahagia lagi? Pernahkah Anda begitu terikat pada emosi Anda sehingga Anda pikir itu tidak akan pernah hilang?

Jangan khawatir, itu adalah perasaan yang umum.

Emosi negatif bertindak sebagai filter yang mencemari kualitas pengalaman Anda. Selama episode negatif, setiap pengalaman dirasakan melalui filter ini. Meskipun dunia luar mungkin tetap sama, Anda akan mengalaminya dengan cara yang sama sekali berbeda berdasarkan perasaan Anda.

Misalnya, saat Anda depresi, Anda tidak menikmati makanan yang Anda makan, film yang Anda tonton, atau aktivitas yang Anda lakukan. Anda hanya melihat sisi negatifnya, merasa terjebak dan tidak berdaya.

Di sisi lain, saat Anda berada dalam suasana hati yang positif, segala sesuatu dalam hidup tampak lebih baik. Makanan terasa enak, Anda secara alami lebih ramah, dan Anda menikmati semua aktivitas yang Anda ikuti.

Sekarang Anda mungkin percaya bahwa, dengan bekal pengetahuan yang Anda peroleh dari buku ini, Anda tidak akan pernah depresi lagi. Salah! Anda akan terus mengalami kesedihan, frustrasi, depresi, atau kebencian, tetapi mudah-mudahan, setiap kali ini terjadi, Anda akan menjadi semakin bijak, mengingat ini **juga akan berlalu**.

Saya harus mengakui, saya dapat dengan mudah tertipu oleh emosi saya. Meskipun saya tahu saya bukan emosi saya, saya masih memberi mereka terlalu banyak pujian dan gagal menyadari bahwa mereka hanyalah pengunjung sementara. Lebih penting lagi, saya lupa bahwa mereka **bukan** saya. Emosi selalu datang dan pergi, tetapi saya tetap ada. Sekali, badai emosional telah berlalu, saya biasanya merasa seperti orang bodoh karena menganggap emosi saya begitu serius. Apakah kamu?

Menariknya, faktor eksternal mungkin bukan—and seringkali bukan—penyebab langsung dari perubahan mendadak dalam keadaan emosi Anda. Anda bisa berada dalam situasi yang persis sama, dengan pekerjaan yang sama, jumlah uang yang sama di rekening bank Anda, dan memiliki masalah yang sama seperti biasanya, tetapi mengalami keadaan emosi yang sangat berbeda. Padahal, jika Anda melihat masa lalu Anda, inilah yang sering terjadi. Anda mengalami depresi ringan selama beberapa jam atau beberapa hari, sebelum bangkit kembali ke keadaan emosi 'default' Anda. Selama periode stres emosional ini, lingkungan Anda tidak berubah sama sekali. Satu-satunya hal yang berubah adalah dialog internal Anda.

Saya mendorong Anda untuk melakukan upaya sadar untuk memperhatikan setiap kali peristiwa seperti itu terjadi dan mulai melihat melalui tipu daya emosi Anda. Anda

mungkin ingin melangkah lebih jauh dan mencatat peristiwa ini dalam jurnal. Dengan melakukan itu, Anda akan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana emosi bekerja dan, sebagai hasilnya, Anda akan lebih siap untuk mengelolanya.

Kekuatan jahat emosi

“ Emosi biasanya mewakili pola pikir berenergi yang diperkuat, dan karena muatan energiknya yang seringkali sangat kuat, pada awalnya tidaklah mudah untuk tetap hadir agar dapat menontonnya. Ia ingin menguasai Anda, dan biasanya berhasil—kecuali kehadiran Anda cukup.

- ET, TP N.

Emosi negatif seperti mantra. Saat Anda berada di bawah pengaruh mereka, membebaskan diri dari mereka tampaknya mustahil. Anda mungkin tahu memikirkan hal yang sama tidak ada gunanya, namun Anda tidak bisa tidak mengikuti arus. Merasakan tarikan yang kuat, Anda terus mengidentifikasi diri dengan pikiran Anda dan, akibatnya, merasa semakin buruk. Ketika ini terjadi, tampaknya tidak ada argumen rasional yang berhasil.

Semakin banyak emosi ini sesuai dengan kisah pribadi Anda, semakin kuat tarikannya. Misalnya, jika Anda percaya bahwa Anda tidak cukup baik, Anda mungkin mengalami emosi negatif seperti rasa bersalah atau malu setiap kali Anda menilai apa yang Anda lakukan adalah 'tidak cukup baik'. Karena Anda telah mengalami emosi ini berkali-kali sebelumnya, emosi tersebut telah menjadi respons otomatis.

Untuk informasi lebih lanjut tentang cara kerja identifikasi dengan emosi, lihat bagian "Identifikasi".

Kekuatan penyaringan emosi

Keadaan emosi Anda dapat secara drastis memengaruhi pandangan hidup Anda, membuat Anda bertindak dan berperilaku berbeda.

Ketika Anda berada dalam keadaan positif, Anda memiliki lebih banyak energi yang tersedia. Ini memberi Anda:

- Lebih percaya diri dalam segala hal yang Anda
- Lakukan Keterbukaan untuk mempertimbangkan tindakan baru yang dapat meningkatkan kehidupan Anda Kemampuan untuk keluar atau keluar dari zona nyaman Anda Lebih banyak ruang emosional untuk bertahan selama masa-masa sulit Ide yang lebih baik dan kreativitas yang ditingkatkan, dan Akses mudah ke emosi positif dalam rentang emosi yang sama.

Saat Anda berada dalam keadaan pikiran negatif, Anda memiliki lebih sedikit energi yang tersedia, memberi Anda:

- Kurangnya kepercayaan yang memengaruhi semua yang Anda
- Lakukan Kurangnya motivasi yang mengurangi ruang lingkup tindakan yang ingin Anda ambil
- Keengganahan untuk mengambil tantangan baru dan meninggalkan zona nyaman Anda
- Berkurangnya kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kemunduran,
- dan Kecenderungan untuk menarik pikiran negatif dalam rentang emosi yang sama.

Mari kita lihat contoh nyata.

Contoh kehidupan nyata:

Izinkan saya berbagi dengan Anda sebuah contoh nyata dari kehidupan saya sendiri. Kedua kasus terjadi dalam kondisi eksternal yang sama. Satu-satunya perbedaan adalah keadaan emosi saya saat itu.

Kasus 1 - Merasa senang dengan bisnis online saya:

- Lebih percaya diri dalam segala hal yang saya lakukan: Saya merasa ide-ide saya bagus. Saya bersemangat untuk mengerjakan buku-buku saya dan bersemangat untuk menulis artikel. Saya terbuka untuk membagikan karya saya dan mempromosikannya.
- Keterbukaan untuk mempertimbangkan tindakan baru: Saya terbuka untuk ide-ide baru atau untuk mengerjakan proyek baru. Saya dapat memikirkan cara untuk berkolaborasi dengan penulis lain dan mulai membuat program pelatihan baru untuk ditawarkan kepada audiens saya.
- Kemampuan untuk keluar dari zona nyaman saya: Menjadi lebih mudah bagi saya untuk mendorong diri saya keluar dari zona nyaman saya. Saya dapat menghubungi orang yang tidak saya kenal, atau menjalankan 'Facebook Lives' misalnya.
- Lebih banyak ruang emosional untuk bertahan: Saya tetap pada proyek saya bahkan ketika saya kurang motivasi.
- Ide yang lebih baik dan kreativitas yang ditingkatkan: Saya terbuka untuk ide-ide baru. Saya mungkin menemukan ide baru untuk buku, artikel, atau proyek kreatif lainnya.
- Akses mudah ke lebih banyak emosi positif: Saya menarik lebih banyak emosi positif. Pada saat yang sama, pikiran saya lebih mudah menolak pikiran negatif, dengan menolak untuk mengidentifikasi dengan mereka.

Kasus 2 - Merasa agak tertekan karena kurangnya hasil saya:

- Kurang percaya diri: Saya mulai meragukan diri sendiri dan semua proyek yang sedang saya kerjakan. Tiba-tiba, semua yang saya lakukan menjadi tidak berguna atau 'tidak cukup baik'. Pikiran seperti, "Apa gunanya?", "Saya tidak akan berhasil", atau "Saya bodoh", melintas di benak saya. Tak perlu dikatakan, mempromosikan diri sendiri menjadi tantangan besar.
- Kurangnya motivasi: Saya tidak ingin melakukan apapun. Saya diserang oleh, dan tidak dapat melarikan diri, pikiran negatif. Saya memiliki pikiran negatif yang sama berulang kali, yang berulang seperti kaset rusak. Mereka tampak begitu nyata dan mencemari semua pengalaman saya.
- Kesulitan untuk menghadapi tantangan baru: Saya memiliki sedikit energi tersisa untuk meninggalkan kenyamanan saya dan melakukan proyek yang menantang.
- Berkurangnya kemampuan untuk bertahan: Saya mengalami kesulitan menyelesaikan tugas dan saya menunda-nunda tugas yang 'seharusnya' saya kerjakan.

- Kecenderungan untuk menarik pikiran negatif: Saya menarik lebih banyak pikiran negatif. Meskipun pikiran-pikiran ini mungkin pernah terlintas di benak saya sebelumnya, sekarang mereka melekat kuat. Dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran ini, saya menghasilkan lebih banyak emosi negatif.

Kedua kasus terjadi hanya selang beberapa hari. Lingkungan luarnya persis sama, tetapi keadaan emosi saya sangat berbeda dan membuat saya mengambil tindakan yang berbeda.

Kekuatan magnet emosi

Emosi Anda bertindak seperti magnet. Mereka menarik pikiran pada 'gelombang' yang sama. Itu sebabnya, ketika Anda berada dalam keadaan negatif, Anda dengan mudah menarik pikiran negatif lainnya, dan dengan melekat pada pikiran ini, Anda memperburuk situasi.

Seperti yang ditulis Eckhart Tolle dalam ***The Power of Now:***

“ Seringkali, lingkaran setan terbentuk antara pemikiran dan emosi Anda: keduanya saling memberi makan. Pola pikir menciptakan refleksi yang diperbesar dari dirinya sendiri dalam bentuk emosi, dan frekuensi getaran dari emosi terus mengisi pola pikir aslinya.

- DAN T

Sekarang, mari kita lihat apa yang dapat Anda lakukan untuk melepaskan diri dari kekuatan magnet tersebut

Mematahkan kekuatan magnet emosi

Katakanlah Anda mengalami hari yang buruk di tempat kerja dan suasana hati Anda sedang buruk. Keadaan negatif Anda menyebabkan Anda menarik lebih banyak pikiran negatif. Tiba-tiba, Anda terpaku pada fakta bahwa Anda masih lajang di usia tiga puluh tahun dan mulai menyalahkan diri sendiri karenanya. Kemudian, Anda menyalahkan diri sendiri

kelebihan berat badan. Anda juga ingat bahwa Anda harus pergi ke kantor pada hari Sabtu berikutnya yang mengingatkan Anda betapa menyebalkannya pekerjaan Anda.

Apakah Anda melihat betapa mudahnya menarik pikiran negatif saat Anda merasa sedih? Untuk mencegah hal ini terjadi, penting bagi Anda untuk menghilangkan kebiasaan mengelompokkan pikiran negatif menjadi satu.

Contoh kehidupan nyata:

Saya memiliki masalah lutut, yang menghalangi saya untuk melakukan banyak olahraga. Karena saya selalu menyukai olahraga, cedera ini menjadi sumber rasa sakit emosional. Untungnya, saya jarang merasakan sakit di lutut saya, tetapi ketika saya merasakannya, itu bisa memicu emosi negatif. Suatu hari, saat saya mengamati proses berpikir saya—kita semua memiliki hobi yang berbeda, bukan begitu—saya menyadari mengalami rasa sakit di lutut secara negatif memengaruhi suasana hati saya, memicu lebih banyak emosi negatif dalam lingkaran umpan balik negatif. Rasa sakit akan membuat saya fokus pada semua hal yang salah, dari pekerjaan saya hingga kehidupan pribadi saya. Akibatnya, saya mengalami emosi negatif selama berjam-jam, atau bahkan berhari-hari.

Maksud saya adalah, tidak peduli betapa hebatnya hidup Anda, jika Anda menghabiskan sebagian besar waktu Anda berfokus pada masalah Anda, Anda akan menjadi depresi. Jadi, untuk mengurangi emosi negatif, Anda harus belajar memilah-milah masalah Anda. Jangan biarkan pikiran Anda mendramatisasi hal-hal secara berlebihan dengan mengelompokkan masalah yang tidak terkait. Itu hanya akan membuat Anda merasa lebih buruk. Sebaliknya, ingatlah bahwa emosi negatif hanya ada di pikiran Anda. Secara terpisah, sebagian besar masalah Anda bukanlah masalah besar, dan tidak ada aturan yang mengatakan bahwa Anda harus menyelesaikan semuanya sekaligus.

Mulailah memperhatikan bagaimana perasaan Anda. Rekam emosi negatif Anda. Lihat apa yang memicu mereka. Semakin banyak Anda melakukan ini, semakin Anda akan menemukan pola tertentu. Misalnya, Anda merasa sedih selama beberapa hari, tanyakan pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apa yang memicu emosi saya?
- Apa yang mendorong mereka selama periode dua hari itu?
- Cerita apa yang saya ceritakan pada diri saya sendiri?
- Bagaimana dan mengapa saya keluar dari keterpurukan saya?
- Apa yang bisa saya pelajari dari episode ini?

Menjawab pertanyaan-pertanyaan ini akan sangat berharga dan akan sangat membantu Anda menangani masalah serupa di masa mendatang.

Aksesibilitas emosional Anda

Kami sebelumnya melihat Anda menarik pikiran yang cocok dengan keadaan emosi Anda. Kebalikannya juga benar. Anda tidak dapat menarik pikiran yang tidak selaras dengan perasaan Anda pada waktu tertentu. Bahkan jika Anda mencoba memikirkan pikiran positif, pikiran Anda tidak akan menerimanya.

Inilah sebabnya selama periode kesedihan, sementara pikiran positif mungkin terlintas di benak Anda dari waktu ke waktu, Anda tidak akan dapat bergaul dengannya dan Anda tidak akan dapat mengubah keadaan emosi Anda.

Titik setel emosional Anda

Pernahkah Anda disuruh untuk bergembira saat sedang berduka, atau mengungkapkan rasa syukur saat sedang depresi? Apakah itu membantu? Mungkin tidak. Ini karena keadaan emosional Anda tidak memungkinkan Anda mengakses emosi ini.

Dalam buku mereka, ***Ask and It is Given***, Ester dan Jerry Hicks menawarkan sebuah model untuk menjelaskan bagaimana rentang emosi terhubung dan bagaimana kita dapat menaiki tangga dari emosi negatif ke emosi yang lebih positif.

Misalnya, dalam model ini, depresi atau keputusasaan berada di dasar tangga diikuti oleh kemarahan. Artinya, ketika Anda merasa tertekan, tanda-tanda kemarahan menunjukkan bahwa Anda sedang menaiki tangga emosi. Ini masuk akal. Saat Anda marah, Anda memiliki lebih banyak energi daripada saat Anda depresi, bukan?

Baru-baru ini, setelah tertekan beberapa saat, saya mengalami perasaan marah. Untuk beberapa alasan, saya bosan dengan cerita dan alasan yang mengalir di benak saya, dan saya menggunakan amarah sebagai bahan bakar untuk menyelesaikan tugas yang selama ini saya hindari. Hasilnya, saya mampu menciptakan momentum dan menaiki tangga emosi.

Setiap kali Anda mengalami emosi negatif, perhatikan emosi yang memberi Anda lebih banyak energi. Apa yang disebut emosi negatif seperti kemarahan dapat membantu Anda mengatasi emosi yang lebih melemahkan, seperti

keputusasan. Hanya **Anda** yang tahu bagaimana perasaan Anda. Karena itu, jika kemarahan terasa lebih baik, terimalah.

Emosi dan penderitaan mental

Tahukah Anda bahwa Anda menciptakan banyak rasa sakit yang tidak perlu dalam hidup Anda? Setiap kali Anda mengunci pikiran, atau menahan emosi, Anda menderita. Contoh yang bagus tentang ini adalah bagaimana Anda bereaksi terhadap rasa sakit fisik. Setiap kali Anda merasakan sakit, reaksi pertama Anda adalah menafsirkannya. Ketika Anda melakukannya, Anda menghasilkan pikiran negatif. Identifikasi Anda dengan pikiran-pikiran inilah yang menciptakan penderitaan mental. Di bawah ini adalah beberapa pemikiran yang mungkin terlintas dalam pikiran Anda dalam situasi ini:

- Bagaimana jika rasa sakit ini tidak pernah hilang?
- Bagaimana jika saya tidak bisa melakukan X, Y, Z lagi karena sakit?
- Bagaimana jika semakin parah?
- Bagaimana jika saya harus menjalani operasi?
- Bagaimana jika saya tidak bisa pergi bekerja? Saya memiliki proyek penting yang harus saya selesaikan
- tepat waktu Dengan rasa sakit ini, hari ini akan menantang Saya
- tidak punya uang. Bagaimana saya akan membayar tagihan rumah sakit jika keadaan menjadi lebih buruk?

Dialog internal ini menciptakan penderitaan tetapi tidak membantu menyelesaikan masalah. Anda masih dapat berfungsi dengan baik dan mengambil tindakan yang tepat tanpa memikirkan salah satu kekhawatiran di atas.

Emosi negatif bukanlah masalahnya, penderitaan mental yang Anda ciptakan dari emosi ini.

Contoh lain dari penderitaan mental adalah penundaan. Pernahkah Anda menunda memulai tugas selama berhari-hari atau berminggu-minggu hanya untuk menyadari bahwa itu bukan masalah besar setelah Anda menyelesaiakannya? Saya memiliki. Apa bagian yang paling melelahkan, tugas itu sendiri, atau waktu yang Anda habiskan untuk mengkhawatirkannya?

Atau mungkin Anda kurang tidur dan terus mengatakan pada diri sendiri bahwa hari ini akan menjadi hari yang berat. Seperti yang Anda bayangkan semua tugas Anda

perlu dilakukan, Anda sudah merasa lelah.

Psikolog telah menunjukkan bahwa penderitaan mental adalah yang menghabiskan sebagian besar energi Anda. Lagi pula, duduk di depan meja sepanjang hari seharusnya tidak terlalu melelahkan, namun banyak dari kita yang merasa lelah di penghujung hari. Dalam buku klasiknya, ***How to Stop Worrying and Start Living***, Dale Carnegie menulis sebagai berikut:

“ Salah satu psikiater paling terkemuka di Amerika, Dr. AA Brill, melangkah lebih jauh. Dia menyatakan, “Seratus persen kelelahan pekerja yang tidak banyak bergerak dalam kesehatan yang baik disebabkan oleh faktor psikologis, yang kami maksud adalah faktor emosional.

— DC

Orang-orang menimbulkan banyak penderitaan pada diri mereka sendiri. Saat Anda terus membaca buku ini, Anda akan menyadari betapa bodohnya aktivitas ini. Anda akan melihat orang-orang di sekitar Anda memikirkan masa lalu yang tidak dapat mereka ubah. Anda akan melihat anggota keluarga dan teman Anda mengkhawatirkan masa depan yang tidak dapat mereka prediksi. Anda akan menyaksikan orang-orang memiliki pemikiran berulang yang sama, berputar-putar untuk melawan masalah yang hanya ada di pikiran mereka. Selama ribuan tahun, para mistikus memberi tahu kita bahwa masalah ada di pikiran kita. Mereka telah berulang kali mengundang kami untuk mencari ke dalam. Namun, hari ini, berapa banyak orang yang mendengarkan?

Terlalu banyak dari kita yang kecanduan masalah kita. Alih-alih melepaskan, kita mengeluh, kita berperan sebagai korban, kita menyalahkan orang lain, atau kita membahas masalah kita tanpa melakukan apapun untuk menyelesaiannya. Untuk mengurangi penderitaan mental ini, kita harus menolak menafsirkan emosi kita dengan cara yang negatif dan melemahkan.

Mengapa masalah tidak ada

Jika kita melangkah lebih jauh dan melihat realitas secara objektif, kita dapat mengatakan bahwa masalah sebenarnya tidak ada. Inilah alasannya:

- Apa yang tidak Anda fokuskan tidak ada: Masalah hanya ada ketika Anda memberikan perhatian Anda. Dari sudut pandang pikiran Anda, apa yang tidak Anda pikirkan tidak ada.
Mari kita ambil contoh hipotetis. Bayangkan Anda kehilangan kaki Anda. Jika Anda menerima fakta itu dengan segera dan menolak untuk memikirkannya, tidak akan ada masalah dan dengan demikian, tidak ada penderitaan mental. Anda hanya akan hidup dalam kenyataan, (tentu saja, biasanya bukan itu yang terjadi).
- Masalah hanya ada dalam waktu: Masalah hanya bisa ada di masa lalu atau di masa depan. Dan di mana masa lalu dan masa depan ada? Di dalam pikiranmu. Untuk mengakui suatu masalah, Anda harus menggunakan pikiran Anda, dan pikiran ada dalam waktu, bukan pada saat ini.
- Masalah perlu diberi label sebagai masalah untuk benar-benar ada:
Masalah hanya ada ketika Anda menafsirkan suatu situasi sebagai masalah. Kalau tidak, tidak ada masalah.

Konsep ini mungkin sulit dipahami pada awalnya, tetapi ini adalah teori kunci. Di bagian selanjutnya, kita akan melihat berbagai komponen yang memengaruhi emosi Anda.

* * *

Langkah tindakan

Jelajahi sifat emosi menggunakan buku kerja (**Bagian I. Apa itu Emosi - 4. Sifat emosi**).

BAGIAN II

APA YANG MEMPENGARUHI EMOSI ANDA

Pikiran Anda beroperasi berdasarkan prinsip komputasi GIGO yang terkenal - sampah masuk, sampah keluar. Jika Anda berbuat buruk, berbicara buruk dan berpikir buruk, residunya akan membuat Anda sakit. Jika Anda melakukannya dengan baik, berbicara dengan baik dan berpikir dengan baik, hasilnya akan baik.

— O.S., AM T.

Emosi itu kompleks, dan berbagai faktor memengaruhi perasaan Anda. Di bagian ini, kami akan membahas beberapa elemen yang memengaruhi apa yang mendorong emosi Anda. Kabar baiknya adalah, Anda memiliki kendali atas mereka.

Jika kami mengecualikan reaksi emosional spontan yang dihasilkan dari mekanisme bertahan hidup Anda, sebagian besar emosi Anda diciptakan sendiri. Itu hasil dari cara Anda menafsirkan pikiran atau peristiwa. Namun, ini bukan satu-satunya elemen yang memengaruhi keadaan emosi Anda. Tubuh Anda, suara Anda, makanan yang Anda makan, atau seberapa banyak Anda tidur, juga berperan dalam menentukan kualitas emosi Anda dan juga kualitas hidup Anda.

Mari kita lihat bagaimana masing-masing elemen ini memengaruhi emosi Anda.

DAMPAK TIDUR TERHADAP MOOD ANDA

Kualitas tidur Anda dan seberapa banyak tidur Anda memengaruhi keadaan emosi Anda. Anda mungkin pernah mengalami sendiri efek samping kurang tidur. Mungkin, Anda merasa pemarah, tidak bisa berkonsentrasi, lesu, atau kesulitan menghadapi emosi negatif.

Kurang tidur dapat memengaruhi suasana hati dengan berbagai cara.

Menurut survei yang dilakukan pada orang yang menderita kecemasan atau depresi, sebagian besar responden melaporkan tidur kurang dari enam jam per malam.

Kurang tidur juga meningkatkan risiko kematian. Sebuah [studi](#) tahun 2016 _____ . dilakukan oleh para peneliti di organisasi nirlaba, RAND Europe, memperkirakan bahwa orang yang tidur kurang dari enam jam semalam memiliki risiko kematian tiga belas persen lebih tinggi daripada orang yang tidur antara tujuh dan sembilan jam. Studi yang sama mengungkapkan bahwa kurang tidur menelan biaya sekitar \$411 miliar per tahun bagi perekonomian Amerika Serikat.

Menariknya, kurang tidur juga tampaknya mengurangi kemampuan individu untuk menikmati pengalaman positif. Satu [studi](#) menunjukkan bahwa, sementara orang yang cukup tidur memang mengalami efek positif dari pengalaman tersebut, tidak ada efek seperti itu yang dihasilkan pada orang yang kurang tidur.

Cara meningkatkan kualitas tidur Anda

Ada banyak cara untuk meningkatkan kualitas tidur Anda. Mari kita bahas beberapa di antaranya:

- Pastikan kamar tidur Anda gelap gulita. Banyak penelitian menunjukkan bahwa semakin gelap kamar tidur, semakin baik kita cenderung tidur. Jika ruangan Anda tidak gelap gulita, apa yang dapat Anda lakukan untuk membuatnya lebih gelap? Mungkin Anda bisa membeli masker tidur, atau gorden yang berfungsi lebih baik dalam menghalangi sinar matahari.
- Hindari penggunaan perangkat elektronik. Ini berlaku untuk smartphone, tablet, televisi, dan sejenisnya. Menurut SleepFoundation.org, ***“Penelitian telah menunjukkan bahwa bahkan perangkat elektronik kecil kita memancarkan cahaya yang cukup untuk merusak otak dan meningkatkan kewaspadaan. Sebagai orang dewasa, kita tunduk pada pengaruh ini, dan anak-anak kita sangat rentan”***. Sebuah studi tahun 2014 diterbitkan di PNAS menunjukkan bahwa melatonin, zat kimia yang membantu mengatur pola tidur, berkurang hingga lima puluh persen pada peserta yang membaca dengan perangkat elektronik daripada buku. Peserta ini membutuhkan waktu sekitar sepuluh menit lebih lama untuk tertidur dan kehilangan sepuluh menit tidur nyenyak (juga dikenal sebagai REM). Peserta juga melaporkan merasa kurang waspada di pagi hari. Jika perangkat Anda memiliki pengaturan cahaya untuk penggunaan malam hari, ini mungkin masih berdampak negatif pada tidur Anda, tetapi ujilah pengaturan malam dan lihat apakah pengaturan tersebut berpengaruh pada pola tidur Anda. Jika Anda benar-benar **harus** menggunakan perangkat elektronik di malam hari, pertimbangkan untuk memakai kacamata yang menghalangi cahaya biru yang dipancarkannya. Sebaiknya kenakan kacamata beberapa jam sebelum tidur.
- Rilekskan pikiran Anda. Jika Anda seperti saya, Anda mungkin memiliki segala macam pikiran yang mengalir di kepala Anda saat tiba waktunya untuk tidur. Saya cenderung sangat bersemangat dengan ide-ide baru yang saya miliki, atau hal-hal yang ingin saya lakukan. Akibatnya, saya sering merasa seolah-olah ada begitu banyak hal yang bisa saya selesaikan sepanjang hari, dan perasaan ini membuat saya sulit tidur. Selain mematikan perangkat elektronik sebelum tidur, saya menemukan itu

mendengarkan musik yang menenangkan sangat membantu. Membaca buku fisik juga dapat membantu saya rileks (selama saya tidak terlalu bersemangat dengan buku tersebut, yang sudah biasa terjadi.)

- Hindari minum terlalu banyak air dalam waktu dua jam sebelum tidur. Yang ini sudah jelas, tetapi masih layak disebut. Jika Anda harus ke kamar mandi di tengah malam, itu akan mengganggu pola tidur Anda. Hal ini tentunya akan membuat Anda semakin lelah keesokan harinya.
- Memiliki ritual malam. Ini saja akan membantu Anda lebih mudah tertidur. Yang terbaik adalah mencoba tidur pada waktu yang sama setiap malam, termasuk di akhir pekan. Jika Anda suka keluar selama akhir pekan dan begadang, ini akan menjadi tantangan, tetapi saya mendorong Anda untuk mencobanya dan lihat bagaimana kelanjutannya. Ritual malam juga akan membantu Anda tetap pada jalur ritual pagi Anda. Akan lebih mudah untuk bangun setiap hari pada waktu yang sama tanpa merasa lelah jika Anda memiliki ritual pagi dan malam. Jika Anda pergi keluar dan begadang selama akhir pekan, satu hal yang dapat Anda lakukan adalah tetap bangun pagi-pagi selama hari kerja dan tidur siang beberapa kali sepanjang hari seperlunya.

Jika Anda sulit tidur nyenyak, coba terapkan beberapa hal yang disebutkan di atas. Nasihat terbaik yang dapat saya berikan kepada Anda adalah terus mencoba strategi yang berbeda sampai Anda mengetahui mana yang terbaik untuk Anda.

MENGGUNAKAN TUBUH ANDA UNTUK MEMPENGARUHI EMOSI ANDA

“ Tubuh kita mengubah pikiran kita, pikiran kita mengubah perilaku kita, dan perilaku kita mengubah hasil kita.

- SAYA,

Bahasa tubuh dan postur tubuh

Dengan mengubah bahasa tubuh dan postur tubuh Anda, Anda dapat mengubah perasaan Anda. Saat Anda percaya diri atau bahagia, Anda mengembangkan tubuh Anda, dan menjadikan diri Anda lebih besar. Pernahkah Anda memperhatikan bagaimana pria menegakkan punggung, melebarkan dada, dan mengencangkan perut saat melihat wanita yang menarik? Itu adalah perilaku tidak sadar yang dirancang untuk menunjukkan kepercayaan diri dan kekuatan (sama seperti gorila memukul dada mereka).

Dalam salah satu eksperimentnya, Amy Cuddy, seorang psikolog sosial di Harvard Business School, menunjukkan bahwa peserta yang mengadopsi pose kekuatan tinggi hanya selama dua menit, menunjukkan karakteristik yang mirip dengan orang yang percaya diri dan kuat. Lebih khusus lagi, dia memperhatikan perubahan hormonal berikut.

Setelah mengadopsi pose berkekuatan tinggi selama dua menit:

- Testosteron meningkat sebesar 25%

- Kortisol menurun sebesar 10%, dan
- Toleransi risiko meningkat, dengan 86% peserta memilih untuk ikut serta dalam permainan untung-untungan.

Setelah mengadopsi pose berdaya rendah selama dua menit:

- Testosteron menurun 10% Kortisol
- meningkat 15%, dan Toleransi
- risiko menurun, dengan hanya 60% peserta yang memilih untuk ikut serta dalam permainan kebetulan.

Seperti yang Anda lihat, Anda sebenarnya dapat mengubah perasaan Anda hanya dengan mengubah postur tubuh atau ekspresi wajah Anda. Inilah yang oleh sebagian orang disebut "berpura-pura sampai Anda berhasil". Misalnya, Anda bisa tersenyum untuk membuat Anda merasa lebih bahagia. Sebaliknya, Anda dapat memengaruhi suasana hati secara negatif dan bahkan membuat depresi dengan mengubah postur tubuh.

David K. Reynolds, dalam bukunya ***Constructive Living***, menjelaskan bagaimana dia mengubah identitasnya untuk alter egonya, David Kent, dan menciptakan seorang pasien yang depresi dan ingin bunuh diri. Tujuannya adalah untuk diterima sebagai pasien anonim di berbagai fasilitas psikiatri untuk menilai mereka dari dalam. Perhatikan bahwa dia tidak mensimulasikan depresi, dia **sebenarnya** depresi. Tes psikologi membuktikannya. Inilah cara dia menciptakan depresi:

“ Depresi bisa tercipta dengan duduk bungkuk di kursi, bahu membungkuk, kepala menunduk. Ulangi kata-kata ini berulang kali: 'Tidak ada yang bisa dilakukan siapa pun. Tidak ada yang bisa membantu. Tidak ada harapan. Saya tidak berdaya. Saya menyerah.' Gelengkan kepala, desah, menangis. Secara umum, bertindaklah tertekan dan perasaan tulus akan mengikuti seiring berjalananya waktu.

— D K. R, C

L.

Manfaat berolahraga

Menurut Michael Otto, profesor psikologi di Universitas Boston, “**Gagal berolahraga saat Anda merasa tidak enak sama saja dengan tidak meminum aspirin saat kepala Anda sakit.**

Ketika saatnya tiba bagi 'David Kent' untuk menghidupkan kembali David K. Reynolds, menurut Anda apa yang perlu dia lakukan? Dia perlu mengubah posisi tubuhnya. Mudah diucapkan tetapi sulit dilakukan saat Anda mengalami depresi klinis. Tentu saja, dia tahu itu lebih baik daripada orang lain. Tetap saja, dia harus memaksakan diri untuk aktif secara fisik, meski tidak ingin melakukannya. Saat dia mulai meningkatkan aktivitas fisiknya dan semakin sibuk, dia merasa lebih baik dan lebih baik sampai dia pulih sepenuhnya.

Kisah David Kent menunjukkan bahwa olahraga teratur meningkatkan, tidak hanya kesejahteraan fisik Anda, tetapi juga suasana hati Anda. Penelitian telah menunjukkan bahwa berolahraga dapat mengobati depresi ringan hingga sedang seefektif antidepresan. Dalam satu penelitian, James Blumenthal, seorang psikolog klinis di Duke University, menugaskan orang dewasa yang tidak banyak bergerak dengan gangguan depresi mayor ke salah satu dari empat kelompok: olahraga yang diawasi, olahraga di rumah, terapi antidepresan, atau pil placebo. Setelah empat bulan Blumenthal menemukan bahwa pasien dalam kelompok olahraga dan antidepresan memiliki tingkat remisi tertinggi. Dalam kesimpulannya, ia menyatakan bahwa olahraga memiliki efek yang kurang lebih sama dengan antidepresan.

Ketika dia menindaklanjuti dengan pasien yang sama setahun kemudian, Blumenthal menemukan bahwa orang yang masih berolahraga secara teratur memiliki skor depresi yang lebih rendah daripada orang yang hanya berolahraga secara sporadis. Olahraga tampaknya tidak hanya membantu mengobati depresi, tetapi juga mencegah kekambuhan. Jadi, dalam hal menguasai emosi Anda, pastikan berolahraga adalah bagian dari kotak peralatan Anda.

Untungnya, Anda tidak perlu berlari sepuluh mil sehari untuk mendapatkan manfaat olahraga. Cukup berjalan selama tiga puluh menit, lima hari seminggu dapat menghasilkan keajaiban. Menurut penelitian diterbitkan dalam PLoS Medicine, olahraga sedang selama dua setengah jam seminggu dapat menambah umur Anda tiga seperempat tahun. Studi lain terhadap lima ribu orang di Denmark menunjukkan bahwa individu yang berolahraga

secara teratur hidup lima hingga tujuh tahun lebih lama daripada rekan yang tidak banyak bergerak.

Adapun manfaat berolahraga pada suasana hati Anda, keduanya bersifat langsung dan jangka panjang. Profesor psikologi, Michael Otto, mengatakan Anda biasanya memperoleh efek peningkatan suasana hati dalam waktu lima menit setelah melakukan olahraga ringan. Dan, seperti yang baru saja kita lihat, berolahraga secara teratur meningkatkan kesehatan mental jangka panjang Anda dan sama efektifnya dengan antidepresan.

Bagaimana denganmu? Kegiatan apa yang akan Anda lakukan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik Anda?

MENGGUNAKAN PIKIRAN ANDA UNTUK MEMPENGARUHI EMOSI ANDA

“ Anda menjadi apa yang Anda pikirkan sepanjang hari.

— RWE,

Pikiran Anda menentukan siapa Anda dan menciptakan realitas Anda. Itulah mengapa Anda harus menyalurkan pikiran Anda pada apa yang Anda *inginkan*, bukan pada apa yang *tidak Anda inginkan*. Seperti yang dikatakan pakar sukses Brian Tracy, “**Kunci kesuksesan adalah memfokuskan pikiran sadar kita pada hal-hal yang kita inginkan, bukan hal-hal yang kita takuti.**”

Manfaat meditasi

Dalam agama Buddha, pikiran sering disebut sebagai "pikiran monyet", karena umat Buddha percaya bahwa pikiran manusia mirip dengan monyet yang tanpa henti berayun di antara pepohonan. Mereka ada di mana-mana dan sepertinya tidak pernah berhenti. Meditasi membantu menjinakkan monyet dan menyembuhkan kegelisahannya. Saat Anda bermeditasi, Anda menjadi sadar akan aliran pikiran yang tak henti-hentinya muncul di benak Anda. Dengan latihan, Anda belajar menjauhkan diri dari pikiran, mengurangi kekuatan dan dampaknya. Hasilnya, Anda akan mengalami lebih sedikit emosi negatif dan merasa lebih damai.

Manfaat visualisasi

Tahukah Anda bahwa alam bawah sadar Anda tidak dapat dengan jelas membedakan pengalaman nyata dari yang 'palsu'? Ini berarti Anda dapat menipu pikiran Anda dengan mensimulasikan pengalaman yang diinginkan melalui visualisasi. Semakin banyak detail yang Anda visualisasikan, semakin otak Anda akan menafsirkan pengalaman itu sebagai nyata.

Dengan menggunakan visualisasi untuk memunculkan perasaan positif seperti rasa syukur, kegembiraan, atau kegembiraan, Anda dapat mengkondisikan pikiran Anda untuk mengalami lebih banyak emosi positif, seperti yang akan kita lihat lebih dalam di bagian "Mengkondisikan pikiran Anda".

MENGGUNAKAN KATA-KATA ANDA UNTUK MEMPENGARUHI EMOSI ANDA

Kata-kata Anda lebih berdampak pada pikiran dan perilaku Anda daripada yang mungkin Anda sadari. Karena pikiran, perkataan, dan perilaku Anda semuanya saling berhubungan, semuanya saling memengaruhi. Misalnya, ketika Anda kurang percaya diri, Anda menggunakan kata-kata tertentu seperti "Saya akan mencoba", "Saya harap", atau "Saya harap"). Sebaliknya, menggunakan kata-kata tertentu dapat membuat Anda merasa kurang percaya diri. Ini juga berarti Anda dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan kata-kata tertentu seperti, "Saya akan". Misalnya, mengatakan "Saya akan berganti karier", atau "Saya akan menyelesaikan proyek ini pada akhir bulan ini", akan membuat Anda merasa lebih percaya diri daripada mengatakan, "Saya harap saya dapat mengubah karier", atau "Saya akan mencoba untuk menyelesaikan proyek ini pada akhir bulan ini."

Untuk meningkatkan rasa percaya diri Anda, gantilah kata-kata yang menunjukkan keraguan diri dengan kata-kata yang menunjukkan rasa percaya diri seperti gambar di bawah ini.

Kata-kata yang harus dihindari:

- Akan / bisa / harus / mungkin
- Mencoba/berharap/berharap
- Mungkin barangkali
- Jika semuanya baik-baik saja
- Jika semuanya berjalan dengan baik

Kata-kata yang akan digunakan sebagai gantinya:

- Saya akan
- Sangat
- Tentu saja
- Tentu saja
- Tentu
- Tentu
- Jelas sekali
- Tanpa keraguan
- Tidak masalah

Kekuatan afirmasi positif

Afirmasi positif adalah kalimat yang Anda ulangi pada diri sendiri secara teratur sampai pikiran bawah sadar Anda menerimanya sebagai kebenaran.

Seiring waktu mereka membantu Anda mengkondisikan pikiran Anda untuk mengalami emosi positif seperti kepercayaan diri atau rasa syukur. Untuk informasi lebih lanjut tentang bagaimana mengkondisikan pikiran Anda lihat bagian, 'Mengkondisikan pikiran Anda.'

Cara menggunakan afirmasi positif

- Gunakan present tense dan bukan future tense, ("I am" bukan "I will").
- Hindari bentuk negatif seperti "Saya tidak pemalu". Alih-alih, gunakan "Saya percaya diri".
- Ulangi kalimat itu berulang kali selama lima menit.
- Lakukan setiap hari tanpa kecuali selama sebulan, dan sebaiknya lebih lama.
- Gunakan visualisasi pada saat yang sama dan libatkan emosi Anda.

Beberapa contoh afirmasi yang kuat:

- Saya suka percaya diri.
- Saya tidak tergantung pada pendapat baik atau buruk orang lain.
- Saya tidak di bawah siapa pun dan tidak ada yang di bawah saya.

- Aku mencintaimu (cantumkan nama Anda dan ucapan sambil menatap mata Anda di cermin, misalnya "I love you, Thibaut". (Canggung, bukan?)
- Terima kasih.

Latihan

- Gunakan afirmasi positif selama lima menit setiap hari.
- Perhatikan kata-kata yang menunjukkan kurangnya komitmen, kepercayaan diri, atau ketegasan. Periksa email Anda sebelum mengirimnya dan hapus frasa seperti, "Saya akan mencoba", "Saya harus", "Saya harap", dll. Ganti dengan, "Saya akan", atau sesuatu yang sama tegasnya. Selama tiga minggu ke depan, tantang diri Anda untuk menghindari penggunaan kata-kata yang menunjukkan kurangnya kepercayaan diri.

Kiat tambahan:

Pelatih kehidupan yang terkenal di dunia, Tony Robbins, telah menggunakan apa yang dia sebut "mantra", selama beberapa dekade sebelum bertemu klien atau mengadakan seminar. Dia menggunakan tubuhnya dan frasa tertentu untuk menempatkan dirinya dalam keadaan yang benar dan untuk mencapai tingkat kepastian yang mutlak. Saat Anda melakukan afirmasi Anda sendiri, cobalah melibatkan tubuh Anda. Ingat, kata-kata **dan** tubuh Anda memengaruhi emosi Anda.

BAGAIMANA PERNAPASAN ANDA MEMPENGARUHI EMOSI ANDA

Anda dapat hidup tanpa makanan atau tidur selama berhari-hari, tetapi Anda tidak dapat bertahan hidup beberapa menit tanpa oksigen. Meskipun bernapas seharusnya terjadi secara alami, kenyataannya banyak orang tidak tahu cara bernapas dengan benar. Akibatnya, mereka tidak menghasilkan energi sebanyak yang mereka bisa. Orang-orang ini lebih mudah lelah daripada yang lain, yang memengaruhi suasana hati mereka dan membuat mereka lebih rentan mengalami emosi negatif.

Pernapasan yang tepat menguntungkan Anda dengan berbagai cara. Memperlambat pernapasan Anda membantu mengurangi kecemasan. Dalam **Breathwalk: Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind and Spirit**, Gurucharan Singh Khalsa dan Yogi Bahjan menyebutkan manfaat berikut dari pernapasan lambat:

- **Delapan siklus pernapasan per menit** : Menghilangkan stres dan meningkatkan kesadaran.
- **Empat siklus pernapasan per menit** : Perasaan kesadaran yang intens, meningkatkan kejernihan visual, meningkatkan kepekaan tubuh.
- **Satu siklus pernapasan per menit** : Mengoptimalkan kerja sama antara belahan otak, meredakan kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran secara dramatis.

Pernapasan cepat seperti Breath of Fire, memungkinkan Anda melepaskan stres, lebih waspada dan memiliki lebih banyak energi bersama dengan yang lain

manfaat. (Anda dapat menonton video tutorial [***di sini***](#)). Untuk gambaran umum yang lebih umum tentang cara bernapas dengan benar, saya mengundang Anda untuk menonton videonya [***di sini***](#). Untuk informasi lebih lanjut tentang cara menggunakan pernapasan untuk mengubah suasana hati Anda, Anda dapat merujuk ke ***Breathwalk: Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind and Spirit*** atau cari buku lain tentang pernapasan.

BAGAIMANA LINGKUNGAN ANDA MEMPENGARUHI EMOSI ANDA

Lingkungan Anda juga memengaruhi perasaan Anda. Yang saya maksud dengan lingkungan, segala sesuatu di sekitar Anda dapat memengaruhi Anda dalam beberapa cara. Bisa jadi orang yang bergaul dengan Anda, acara TV yang Anda tonton, atau tempat tinggal Anda. Misalnya, kerabat yang negatif mungkin menyeret Anda ke bawah, sementara meja yang berantakan mungkin menurunkan motivasi.

Saya perhatikan bahwa ketika saya merasa kehilangan motivasi, membereskan meja saya, membersihkan kamar saya, atau mengatur ulang file di komputer saya sering memberi saya dorongan motivasi.

Untuk informasi lebih lanjut tentang bagaimana Anda dapat menggunakan lingkungan Anda untuk mengubah emosi Anda, lihat bagian 'Mengubah Lingkungan Anda.'

BAGAIMANA MUSIK MEMPENGARUHI EMOSI ANDA

Kita semua tahu musik memengaruhi suasana hati kita. Siapa yang tidak mendengarkan lagu Rocky saat berolahraga? Misalnya, musik dapat:

- Membantu Anda rileks saat lelah Memotivasi
- Anda saat terpuruk Membantu Anda bertahan saat
- berada di gym Membantu Anda mengakses perasaan
- bersyukur, dan Menempatkan Anda dalam kondisi suasana
- hati yang positif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik yang positif dapat membantu orang meningkatkan mood mereka. Dalam sebuah penelitian dilakukan pada tahun 2012, peserta melaporkan suasana hati positif yang lebih tinggi setelah mendengarkan lagu positif hanya selama dua belas menit, lima kali, selama periode dua minggu. Menariknya, itu hanya bekerja dengan peserta yang disuruh berusaha untuk meningkatkan suasana hati mereka. Peserta lain tidak melaporkan peningkatan suasana hati seperti itu.

Studi lain yang dilakukan pada tahun 2014 menunjukkan bahwa musik dapat membantu mengurangi suasana hati yang negatif dan meningkatkan harga diri seperti yang ditunjukkan di bawah ini:

“ Secara khusus, hasil yang paling signifikan dari intervensi musik pada sisi psikologis dapat diidentifikasi dalam aspek yang lebih dekat dengan suasana hati, terutama dalam pengurangan komponen depresi dan kecemasan, dan dalam

peningkatan ekspresi emosional, komunikasi dan keterampilan interpersonal, harga diri dan kualitas hidup.

Valerie N. Stratton, Ph.D. dan Annette H. Zalanowski, dari Penn State University, juga mempelajari pengaruh musik pada suasana hati. Mereka meminta siswanya untuk menyimpan buku harian musik selama dua minggu. Stratton menyimpulkan bahwa:

“ Sampel siswa kami tidak hanya melaporkan lebih banyak emosi positif setelah mendengarkan musik, tetapi emosi positif mereka juga meningkat dengan mendengarkan musik.

Menariknya, genre musik dan konteks dimana siswa mendengarkan musik tidak mempengaruhi hasil. Suasana hati siswa meningkat apakah mereka mendengarkan musik rock atau klasik, atau apakah mereka di rumah, mengemudi, atau bersosialisasi.

Menggunakan musik untuk mengkondisikan pikiran Anda

Anda dapat melangkah lebih jauh dan menggunakan kekuatan musik untuk mengkondisikan pikiran Anda dengan membuat daftar putar yang disesuaikan dengan kebutuhan emosional Anda. Membuat daftar putar memang memakan waktu, tetapi sepadan dengan usahanya. Atlet dan pelatih ketahanan kelas dunia, Christopher Bergland, menggunakan musik untuk membantunya tetap termotivasi dan melakukan yang terbaik. Inilah yang dia tulis dalam sebuah artikel yang diterbitkan di *Psychology Today* :

“ Sebagai seorang atlet, saya mengembangkan pola pikir ideal untuk performa puncak dan menggunakan gudang lagu yang telah teruji oleh waktu untuk membentengi alter ego dan kondisi pikiran yang tak terkalahkan ini. Selama pelatihan dan balapan saya menjadi jelas bahwa bahkan dalam kondisi cuaca yang sangat buruk, atau ketika saya menderita secara fisik, saya dapat menggunakan musik (dan imajinasi saya) untuk menciptakan alam semesta paralel yang tidak ada hubungannya dengan kenyataan. Saya menggunakan musik untuk tetap optimis dan melihat gelas selalu setengah penuh saat melakukan balapan ultra-endurance. Anda

dapat menggunakan musik sebagai alat saat Anda berolahraga atau dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang sama.

Christopher juga senang mendengarkan lagu-lagu tertentu sebelum wawancara besar atau ketika dia berbicara di depan umum. Secara pribadi, saya suka mendengarkan lagu yang membuat saya merasa bersyukur. Bagaimana denganmu? Bagaimana Anda dapat menggunakan musik untuk meningkatkan suasana hati Anda?

Latihan - Bereksperimenlah dengan berbagai jenis musik.

Bereksperimenlah dengan berbagai jenis musik dan lihat bagaimana Anda dapat menggunakanya untuk meningkatkan suasana hati Anda. Misalnya, Anda dapat menggunakan musik untuk membantu Anda bermeditasi, berolahraga, atau mengerjakan pekerjaan rumah. Saat Anda melakukannya, ingatlah hal-hal berikut:

- Semua orang berbeda: jangan mendengarkan lagu karena itu populer. Dengarkan itu karena itu membuat Anda merasakan apa yang ingin Anda rasakan. Kita semua memiliki selera musik yang berbeda. Satu-satunya hal yang penting adalah bagaimana perasaan **Anda** saat mendengarkan musik.
- Terus bereksperimen : Dengarkan berbagai jenis musik dan lihat bagaimana perasaan Anda. Apakah Anda terinspirasi? Termotivasi? Senang? Santai? Mulailah membuat daftar putar untuk suasana tertentu yang ingin Anda alami.

* * *

Langkah tindakan

Gunakan buku kerja untuk merancang strategi baru untuk mengendalikan emosi Anda dengan lebih baik (**Bagian II. Apa yang memengaruhi emosi Anda**).

BAGIAN III

BAGAIMANA MENGUBAH EMOSI ANDA

Pikiran selalu berusaha untuk menyangkal Sekarang dan melarikan diri darinya. Dengan kata lain, semakin Anda teridentifikasi dengan pikiran Anda, semakin Anda menderita. Atau Anda bisa mengatakannya seperti ini: semakin Anda mampu menghormati dan menerima Sekarang, semakin Anda bebas dari rasa sakit, penderitaan—and bebas dari pikiran egois.

- ET, TP N.

Pada bagian ini, kita akan mengeksplorasi bagaimana Anda dapat menghadapi emosi negatif dan mengkondisikan pikiran Anda untuk mengalami emosi yang lebih positif.

Pertama, kita akan membahas bagaimana emosi terbentuk. Kemudian, kita akan membahas manfaat berpikir positif dan cara menggunakannya untuk mengkondisikan pikiran Anda. Setelah itu, kita akan melihat mengapa berpikir positif saja tidak cukup dan apa lagi yang dapat Anda lakukan untuk menghadapi emosi negatif. Lebih khusus lagi, Anda akan belajar:

- Bagaimana melepaskan emosi Anda
- Bagaimana mengubah cerita Anda dan membuat cerita yang lebih memberdayakan
- Bagaimana mengkondisikan pikiran Anda
- Bagaimana menggunakan perilaku Anda untuk mengubah emosi Anda, dan

- Bagaimana memodifikasi lingkungan Anda untuk mengurangi emosi negatif.

Terakhir, saya akan membagikan kepada Anda daftar strategi jangka pendek dan jangka panjang yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi emosi negatif dengan lebih baik.

Mari kita mulai.

BAGAIMANA EMOSI TERBENTUK

“ Ketika sebuah pikiran muncul di kanvas pikiran Anda, jika Anda tidak menjatuhkannya, pengejarannya akan berupa keinginan atau emosi, positif atau negatif.

— O.S., AM T.

Hanya sedikit orang yang tahu bagaimana emosi terbentuk. Meskipun kita mengalaminya sepanjang hari, kita jarang — jika pernah — meluangkan waktu untuk memahami mengapa kita merasakan emosi tertentu dan bagaimana emosi itu muncul.

Pertama, mari kita bedakan dua jenis emosi negatif. Jenis pertama adalah emosi negatif yang Anda alami secara spontan. Ini adalah emosi yang membuat Anda tetap hidup seperti ketakutan yang dirasakan nenek moyang kita saat bertemu dengan harimau bertaring tajam.

Jenis kedua dari emosi negatif adalah yang Anda ciptakan dalam pikiran Anda dengan mengidentifikasi pikiran Anda. Emosi ini tidak selalu dipicu oleh peristiwa eksternal—walaupun mungkin demikian.

Emosi ini cenderung bertahan lebih lama dari tipe pertama. Inilah cara kerjanya:

Pikiran acak muncul. Anda mengidentifikasi dengan pikiran itu. Identifikasi ini menciptakan reaksi emosional. Saat Anda terus mengidentifikasi dengan pikiran itu, emosi terkait tumbuh lebih kuat hingga menjadi emosi inti. Mari kita lihat beberapa contoh:

- Anda memiliki masalah uang, dan setiap kali pikiran Anda muncul dengan pikiran yang berhubungan dengan uang, Anda mengidentifikasinya. Akibatnya, kekhawatiran Anda tentang uang meningkat.
- Anda bertengkar dengan teman Anda dan berselisih dengannya. Anda tidak bisa berhenti memutar ulang adegan itu dalam pikiran Anda. Akibatnya, berbulan-bulan telah berlalu dan Anda masih belum menelepon untuk berbaikan dengan teman Anda.
- Anda membuat kesalahan di tempat kerja dan malu pada diri sendiri. Anda terus meninjau kembali pemikiran yang sama berulang kali. Akibatnya, perasaan tidak mampu Anda semakin kuat.

Kecenderungan Anda untuk mengidentifikasi dengan pikiran negatif berulang kali membuat mereka tumbuh lebih kuat. Semakin Anda fokus pada tantangan keuangan Anda, semakin mudah pemikiran terkait muncul di masa depan. Semakin Anda memutar ulang pertengkaran dengan teman Anda di kepala Anda, semakin kuat perasaan dendam akan tumbuh. Demikian pula, saat Anda terus memikirkan kesalahan yang Anda buat di tempat kerja, Anda mengundang perasaan malu dan memperparah situasi. Intinya adalah, ketika Anda memberi ruang pada pikiran untuk eksis, pikiran itu menyebar dan menjadi titik fokus utama.

Proses identifikasi yang sederhana ini memungkinkan pikiran yang tampaknya tidak menyinggung untuk mengendalikan pikiran Anda. Identifikasi dengan pikiran Anda ini, dan yang lebih penting, bagaimana Anda memilih untuk menafsirkannya, menciptakan penderitaan dalam hidup Anda.

Sekarang, mari kita lihat lebih detail bagaimana emosi Anda terbentuk. Ini akan membantu Anda mengatasi emosi negatif dengan lebih baik sambil membiarkan emosi positif tumbuh. Berikut adalah rumus untuk menjelaskan bagaimana emosi terbentuk:

Interpretasi + identifikasi + pengulangan = emosi yang kuat

- Interpretasi: adalah ketika Anda menafsirkan suatu peristiwa atau pemikiran berdasarkan kisah pribadi Anda.
- Identifikasi: adalah ketika Anda mengidentifikasi dengan pemikiran tertentu saat pemikiran itu muncul.

- Pengulangan: memiliki pikiran yang sama berulang-ulang.
- Emosi yang kuat: adalah ketika Anda mengalami emosi berkali-kali sehingga menjadi bagian dari identitas Anda. Anda kemudian mengalami emosi itu setiap kali pikiran atau peristiwa terkait memicunya.

Secara keseluruhan, interpretasi, identifikasi, dan pengulangan memberi ruang bagi emosi untuk tumbuh. Sebaliknya, setiap kali Anda menghilangkan salah satu elemen ini dari persamaan, emosi ini mulai kehilangan kekuatannya atas Anda.

Singkatnya, agar emosi tumbuh dalam intensitas dan durasi, pertama-tama Anda harus menginterpretasikan suatu peristiwa atau pikiran, kemudian, Anda harus mengidentifikasi dengan pikiran itu ketika muncul, akhirnya, Anda harus mengulangi pikiran yang sama lagi dan lagi — dan mengidentifikasi dengan itu.

Sekarang, mari kita bahas lebih mendalam setiap komponen rumusnya.

1. Interpretasi

Interpretasi + identifikasi + pengulangan = emosi yang kuat

Emosi negatif selalu dihasilkan dari interpretasi Anda terhadap peristiwa. Itu sebabnya dua orang yang berbeda mungkin bereaksi terhadap peristiwa yang sama dengan cara yang berbeda. Satu mungkin hancur, sementara yang lain mungkin tidak terpengaruh.

Misalnya, bagi seorang petani, hujan bisa menjadi berkah, tetapi bagi seseorang yang pergi piknik, itu akan dianggap sebagai kutukan. Itu karena makna yang mereka berikan pada acara tersebut. Singkatnya, agar emosi negatif muncul, Anda harus menambahkan interpretasi Anda pada peristiwa tertentu. Peristiwa itu sendiri tidak dapat memicu emosi negatif tanpa persetujuan Anda.

Jadi, mengapa Anda terus mengalami emosi negatif? Saya percaya itu karena kenyataan gagal memenuhi harapan Anda.

- Anda ingin kenyataan menjadi satu arah, tetapi ternyata sebaliknya.
- Anda pergi piknik dan ingin cuacanya bagus, tetapi hujan turun.
- Anda ingin promosi di tempat kerja, tetapi Anda tidak mendapatkannya.
- Anda ingin menghasilkan uang dengan bisnis sampingan Anda, tetapi tidak berhasil.

Interpretasi Anda tentang realitas menciptakan penderitaan dalam hidup Anda. Realitas itu sendiri tidak pernah bisa mengecewakan. Ini layak untuk diulang. Kami akan membahas secara mendalam bagaimana Anda dapat mengubah interpretasi Anda di bagian selanjutnya yang berjudul, 'Mengubah cerita Anda.'

2. Identifikasi

Interpretasi + identifikasi + pengulangan = emosi yang kuat

Sekarang, mari fokus pada bagian kedua rumus: identifikasi.

Agar emosi bertahan dalam jangka panjang, harus ada proses identifikasi. Emosi tidak dapat bertahan kecuali Anda memberi mereka perhatian Anda. Semakin Anda berfokus pada emosi Anda—and mengidentifikasi diri dengannya—semakin kuat jadinya.

Orang sering merasakan dorongan untuk mengidentifikasi diri dengan emosi mereka dan mendapati diri mereka tidak dapat melepaskan diri darinya. Mereka gagal menyadari salah satu kebenaran terpenting di dunia ini: Anda bukanlah emosi Anda. Emosi Anda **akan** datang dan mereka **akan** pergi.

Jadi, ketika Anda mendapati diri Anda berkata, "Saya sedih", ingatlah bahwa Anda salah. Tidak ada yang pernah sedih, karena emosi Anda bukanlah diri Anda. Mereka bisa **tampak** seperti Anda, tetapi mereka akan segera menghilang, seperti awan di langit. Pikirkan diri Anda sebagai matahari, dan matahari selalu ada apakah Anda melihatnya atau tidak — apakah itu tersembunyi oleh awan atau tidak.

Anda bukanlah emosi Anda. Anda **tidak** sedih, Anda hanya **mengalami perasaan** yang mungkin Anda sebut 'kesedihan' pada suatu titik waktu tertentu. Ini poin penting. Saya harap Anda bisa melihat perbedaannya.

Cara lain untuk melihat emosi Anda adalah dari pakaian yang Anda kenakan. Pakaian emosional apa yang Anda kenakan saat ini? Apakah mereka pakaian kegembiraan? Depresi? Kesedihan? Ingatlah, besok, atau seminggu dari sekarang, Anda mungkin akan mengenakan pakaian yang berbeda.

Berapa lama Anda mengenakan pakaian Anda (emosi Anda) bergantung pada seberapa besar Anda mencintainya (yaitu seberapa besar Anda terikat pada emosi Anda). Emosi itu sendiri tidak berdaya. Apa yang memberinya kekuatan adalah identifikasi sadar atau tidak sadar Anda dengannya. Itu sebabnya emosi yang tidak diberi perhatian pada akhirnya akan memudar. Cobalah latihan berikut:

Setiap kali Anda marah, sibuklah dengan aktivitas apa pun yang membutuhkan perhatian penuh. Anda akan melihat kemarahan Anda dengan cepat menghilang. Sebaliknya, teruslah memikirkan perasaan marah, dan Anda akan melihatnya tumbuh hingga menjadi salah satu keadaan emosi utama Anda.

3. Pengulangan

Interpretasi + identifikasi + pengulangan = emosi yang kuat

Kami telah melihat bahwa cara Anda menginterpretasikan suatu peristiwa atau pikiran menentukan perasaan Anda. Kami juga tahu bahwa, saat Anda mengidentifikasi pikiran atau perasaan Anda, itu menjadi emosi. Sekarang, jika Anda terus mengulangi proses itu, Anda akan mengkondisikan pikiran Anda untuk mengalami emosi-emosi khusus ini (positif atau negatif).

Misalnya, jika Anda memusatkan perhatian pada apa yang (Anda yakini) dilakukan teman Anda kepada Anda, perasaan dendam akan tumbuh. Akibatnya, Anda bisa menyimpan dendam selama berbulan-bulan. Orang sering melakukan ini. Mereka membuang-buang waktu menahan emosi negatif yang tidak ada gunanya hanya karena mereka tidak bisa melepaskannya.

Sebaliknya, jika Anda melepaskan diri dari pikiran kebencian dan hanya mengamatinya, lama kelamaan pikiran itu akan kehilangan kekuatan dan kebencian yang terkait akan memudar. Nyatanya, jika Anda melepaskan pikiran dendam segera setelah muncul, perasaan dendam Anda akan hilang hampir seketika. Kita akan lihat caranya

Anda dapat melepaskan emosi Anda di bagian, 'Melepaskan emosi Anda.'

* * *

Langkah tindakan

Tahan emosi negatif dari masa lalu menggunakan buku kerja, (**Bagian III. Cara mengubah emosi Anda - 1. Bagaimana emosi terbentuk**).

Ingin-ingatlah kapan terakhir kali Anda merasa marah, sedih, frustrasi, takut, atau depresi. Sekarang, tuliskan apa yang terjadi untuk masing-masing hal berikut:

- Interpretasi: Peristiwa apa yang terjadi dan pemikiran apa yang muncul?
- Identifikasi: Bagaimana Anda menanggapi pikiran-pikiran ini?
- Pengulangan: Apakah Anda mengidentifikasi dengan pemikiran ini berulang kali?

MENGUBAH INTERPRETASI ANDA

“ Pemandangan rumah jagal dapat memicu emosi negatif dalam diri Anda, padahal hal itu mungkin positif bagi pemilik bisnis dan wajar bagi operator mesin. Itu semua tergantung pada bagaimana Anda dikondisikan.

— O.S., AM T.

Dengan sendirinya, suatu peristiwa atau pikiran tidak memiliki kekuatan untuk mengubah keadaan emosi Anda. Apa yang membangkitkan emosi adalah cara Anda memilih untuk menginterpretasikan peristiwa atau pikiran. Inilah sebabnya mengapa dua orang dapat bereaksi berbeda terhadap situasi yang sama. Yang satu akan melihat masalah dan menyalahkan keadaan eksternal, sementara yang lain akan melihat peluang untuk dirangkul. Satu akan macet, yang lain akan tumbuh.

Cara Anda menafsirkan peristiwa terkait erat dengan asumsi umum yang Anda pegang tentang kehidupan. Karena itu, penting bagi kita untuk terlebih dahulu menyelidiki asumsi mendasar yang mengarah pada interpretasi ini.

Menjelajahi asumsi Anda

Untuk memasuki keadaan emosional tertentu, Anda membuat asumsi tertentu tentang bagaimana seharusnya. Asumsi ini merupakan realitas subyektif Anda. Karena Anda yakin itu benar, Anda tidak mempertanyakannya.

Di bawah ini adalah beberapa contoh asumsi yang mungkin Anda miliki:

- Masalah harus dihindari Ini adalah
- masalah Saya harus
- sehat Saya akan hidup
- setidaknya sampai saya berusia tujuh puluh tahun Saya harus
- menikah Mengeluh itu normal
- Tidak ada salahnya memikirkan masa lalu Saya perlu mengkhawatirkan masa depan, dan/atau Saya
- tidak bisa bahagia kecuali atau sampai *masukkan jawaban Anda di sini*.

Sekarang, mari kita lihat masing-masing asumsi ini:

Masalah harus dihindari: Banyak orang ingin menyingkirkan masalah mereka. Tetapi bagaimana jika Anda tidak bisa, dan bagaimana jika Anda tidak perlu?

Yang pasti, beberapa orang memiliki masalah yang 'lebih baik' daripada yang lain, tetapi setiap orang memiliki masalah. Bagaimana jika anggapan bahwa Anda seharusnya tidak memiliki masalah itu salah? Bagaimana jika Anda perlu belajar menari di tengah hujan dan memanfaatkan masalah Anda sebaik-baiknya? Bagaimana jika masalah hanyalah tantangan yang harus diatasi—and bagian dari kehidupan.

Ini masalah: Bagaimana jika hal yang Anda beri label sebagai masalah ini sebenarnya bukan masalah? Bagaimana jika itu tidak masalah sebanyak yang Anda pikirkan? Bagaimana jika itu adalah kesempatan terselubung? Dan bagaimana Anda bisa membuatnya begitu?

Saya harus sehat: Kita cenderung meremehkan kesehatan kita, tetapi kita tidak dapat menjamin kita tidak akan sakit besok. Bagaimana jika kesehatan Anda adalah berkah dan belum tentu posisi default? Bukankah itu akan membuat Anda memikirkan kesehatan Anda dengan cara yang berbeda?

Saya akan hidup setidaknya sampai saya berusia tujuh puluh: Anda mungkin menganggap Anda akan berumur panjang, tetapi bagaimana jika bukan itu masalahnya? Bukankah berumur panjang adalah sebuah berkat daripada sesuatu yang harus Anda terima begitu saja? Sayangnya, beberapa orang mati muda, tetapi itulah sifat realitasnya.

Orang-orang berkata, "Dia meninggal terlalu muda," tetapi apakah itu benar? Bukankah lebih akurat untuk mengatakan bahwa dia baru saja meninggal? Tidak terlalu muda atau terlalu tua.

Saya harus menikah. Mungkin tidak. Itu hanya interpretasi Anda. 'Harus' umumnya adalah hal-hal yang masyarakat atau orang tua Anda harapkan untuk Anda lakukan, tetapi bukan berarti harus seperti itu. Ini seringkali merupakan norma budaya atau perilaku terkondisi.

Mengeluh itu normal: Kebanyakan mengeluh adalah permainan ego dan tidak membangun. Itu tidak membantu Anda dan tidak mengubah apa pun. Satu-satunya hal yang dilakukannya adalah memperkuat ego Anda dan menyindir orang. Cobalah menghabiskan satu minggu penuh tanpa mengeluh dan lihat apa yang terjadi.

Tidak ada salahnya memikirkan masa lalu: Anda mungkin menghabiskan (terlalu banyak) waktu memikirkan masa lalu. Semua orang melakukannya. Tapi apakah Anda menyadari masa lalu hanya ada di pikiran Anda? Dan apakah Anda menyadari bahwa Anda tidak dapat mengubahnya apa pun yang Anda lakukan? Belajar dari masa lalu Anda berguna, memikirkannya tidak.

Saya perlu khawatir tentang masa depan: Khawatir tentang masa depan tidak dapat dihindari sampai batas tertentu tetapi tidak membantu. Sebaliknya, Anda harus melakukan yang terbaik yang Anda bisa saat ini untuk menghindari masalah di masa depan.

Saya tidak bisa bahagia kecuali * masukkan jawaban Anda *: Anda tidak perlu memiliki kehidupan yang sempurna untuk bahagia. Kebahagiaan adalah pilihan yang perlu Anda buat setiap hari. Anda harus mempraktikkannya karena, seperti yang telah kita lihat sebelumnya, faktor eksternal tidak akan memengaruhi kebahagiaan Anda secara signifikan.

Ini hanyalah beberapa contoh asumsi yang mungkin Anda pegang. Tujuan saya di sini adalah untuk menunjukkan kepada Anda bahwa interpretasi Anda—and emosi yang dihasilkan darinya—sebagian besar merupakan hasil dari asumsi yang Anda pegang tentang dunia. Jadi, untuk mengalami lebih banyak emosi positif, penting bagi Anda meluangkan waktu untuk merevisi asumsi Anda.

Menganalisis interpretasi Anda

Seperti yang telah kita lihat, Anda menafsirkan peristiwa berdasarkan asumsi Anda. Sekarang, di bawah ini adalah beberapa pertanyaan untuk membantu Anda memahami apa yang saya maksud dengan interpretasi.

- Apakah menurut Anda segala sesuatu terjadi karena suatu alasan dan menerimanya,
atau
- Apakah Anda berperan sebagai korban?
- Apakah Anda yakin kemunduran sementara hanyalah tonggak sejarah yang akan
membawa Anda menuju kesuksesan,
- atau Apakah Anda menyerah saat menghadapi kemunduran besar pertama Anda?
- Apakah Anda mencoba mengubah hal-hal yang tidak dapat diubah, atau
- Apakah Anda menerimanya?
- Apakah Anda yakin Anda ada di sini karena suatu alasan,
- atau Apakah Anda menjalani hidup tanpa tujuan yang jelas?
- Apakah Anda percaya masalah itu buruk dan harus dihindari, atau Apakah Anda
percaya itu adalah bagian penting dari kehidupan?

Ingat, apa yang membedakan orang yang hidup bahagia dari orang yang sengsara seringkali
adalah bagaimana mereka memilih untuk memaknai hidup mereka.

* * *

Langkah tindakan

Tuliskan interpretasi emosi Anda menggunakan buku kerja, (**Bagian III. Cara mengubah
emosi Anda - 2. Mengubah cerita Anda**).

Tuliskan:

- Satu atau dua masalah emosional yang Anda miliki saat ini. (Tanyakan pada diri Anda sendiri, "Jika saya bisa menghilangkan beberapa emosi, kehilangan mana yang akan berdampak paling positif dalam hidup saya?")
- Interpretasi Anda tentang masalah ini. (Tanyakan pada diri sendiri, "Apa yang perlu saya percayai agar kisah saya menjadi kenyataan?")
- Penafsiran baru yang memberdayakan yang akan membantu Anda mengatasi masalah ini. (Tanyakan pada diri sendiri, "Apa yang perlu saya percayai untuk menghindari pengalaman emosi negatif ini?")

MELEPASKAN EMOSI ANDA

“ Emosi hanyalah emosi. Itu bukan Anda, itu bukan fakta, dan Anda bisa melepaskannya.

— HD, TS M.

Seperti yang telah kita lihat, interpretasi, identifikasi, dan pengulangan dapat menyebabkan terciptanya emosi yang kuat. Di bagian ini, kita akan melihat apa yang dapat Anda lakukan untuk mulai melepaskan emosi yang tidak membantu Anda mencapai kehidupan yang Anda inginkan.

E-motion adalah energi yang bergerak, tetapi apa yang terjadi jika Anda mencegah energi bergerak? Itu terakumulasi. Ketika Anda menekan emosi Anda, Anda mengganggu aliran energi alami.

Sedihnya, tidak ada yang mengajari Anda bagaimana menghadapi emosi Anda atau bahkan keduanya, emosi positif **dan** negatif, adalah fenomena alam. Sebaliknya, mereka memberi tahu Anda bahwa emosi negatif Anda harus ditekan karena itu buruk.

Akibatnya, Anda mungkin telah menekan emosi Anda selama bertahun-tahun. Dengan melakukan itu, Anda membiarkan mereka tenggelam lebih dalam ke alam bawah sadar Anda, membiarkan mereka menjadi bagian dari identitas Anda. Mereka sering menjadi pola yang mungkin tidak Anda sadari. Misalnya, mungkin, Anda merasa tidak cukup baik. Atau mungkin Anda mengalami rasa bersalah pada a

secara reguler. Ini adalah hasil dari keyakinan inti yang Anda kembangkan dari waktu ke waktu dengan menekan emosi Anda.

Sebagian besar dari kita memiliki terlalu banyak beban emosional dan perlu belajar melepaskannya. Kita perlu merapikan alam bawah sadar kita dan menyingkirkan emosi negatif yang menghalangi kita untuk menikmati hidup sepenuhnya.

Faktanya adalah, alam bawah sadar Anda sudah diprogram untuk membantu Anda menghadapi hidup. Alam bawah sadar Anda memastikan Anda tidak sengaja lupa bernapas, menjaga detak jantung, dan mengatur suhu tubuh di antara jutaan hal lainnya. Tidak perlu keyakinan tambahan untuk berfungsi dengan baik. Juga tidak perlu 'menyimpan' emosi.

Jika Anda seperti kebanyakan orang, Anda menghabiskan sebagian besar waktu Anda hidup di kepala Anda. Akibatnya, Anda sebagian besar kehilangan kontak dengan emosi Anda. Untuk mulai melepaskan emosi Anda, pertama-tama Anda harus menyadarinya dengan menjadi lebih berhubungan dengan tubuh Anda dan perasaan Anda.

Di bawah ini adalah beberapa langkah sederhana yang dapat Anda ambil untuk mulai melepaskan emosi Anda.

1. Amati emosi Anda dengan detasemen

Setiap kali Anda mengalami emosi negatif, amati saja dengan sebanyak mungkin pelepasan. Itu berarti berhubungan dengan tubuh Anda. Sadarilah bahwa setiap pikiran atau gambaran yang melintas di benak Anda bukanlah emosi itu sendiri, melainkan hanya interpretasi Anda terhadapnya. Berlatih merasakan bagaimana rasanya. Cobalah untuk menemukan emosi. Pikirkan cara Anda menggambarkan emosi tersebut kepada orang lain. Ingat jangan:

- Terlibat dalam cerita yang berputar di sekitar emosi itu, dan Percayalah
- pada gambaran atau pemikiran apa pun yang muncul saat Anda mengalami emosi itu.

2. Beri label pada emosi Anda

Ingat, emosi hanyalah pengalaman sementara, atau jika Anda suka, pakaian yang Anda kenakan untuk sementara waktu. Mereka bukan 'kamu.'

Saat Anda mengalami emosi, Anda mengatakan hal-hal seperti, "Saya marah", "Saya sedih", atau "Saya depresi". Perhatikan bagaimana Anda langsung mengidentifikasi dengan emosi Anda. Namun, ini sebenarnya tidak benar. Emosi yang Anda alami tidak ada hubungannya dengan siapa Anda sebenarnya. Jika Anda adalah depresi Anda, Anda akan tertekan sepanjang hari setiap detik dari keberadaan Anda. Untungnya, bukan itu masalahnya.

Anggap saja Anda merasa sedih. Daripada mengatakan, "Saya sedih", cara yang lebih akurat untuk mendeskripsikan emosi tersebut adalah: "Saya merasa sedih", atau "Saya mengalami perasaan sedih".

Dapatkanlah melihat betapa berbedanya dengan mengatakan, saya sedih? Ini memberi Anda lebih banyak ruang untuk menjauhkan diri dari emosi Anda. Semakin Anda menyadari emosi Anda, semakin Anda dapat melabelinya dan melepaskan diri darinya, dan semakin mudah untuk melepaskan emosi ini.

3. Lepaskan emosi Anda

Terlalu sering, Anda terlalu mengidentifikasi emosi Anda dan melekat padanya karena alasan berikut:

- Itu adalah bagian dari cerita yang Anda ceritakan pada diri sendiri. Terkadang, Anda tidak bisa berhenti berpegang teguh pada sebuah cerita bahkan cerita yang melemahkan. Ya, Anda bisa kecanduan cerita-cerita yang merusak meskipun tahu itu tidak membantu Anda.
- Anda percaya emosi itu adalah **Anda** dan merasakan kebutuhan yang kuat untuk mengidentifikasi diri dengannya. Anda mungkin jatuh ke dalam perangkap percaya bahwa Anda adalah emosi Anda. Akibatnya, Anda sangat mengidentifikasi diri dengan mereka, yang menciptakan penderitaan.

Contoh kehidupan nyata:

Saya sering merasa bahwa saya tidak cukup baik. Akibatnya, saya percaya saya harus bekerja lebih keras. Keyakinan ini membuat saya membuat daftar tujuan harian

yang tidak mungkin diselesaikan bahkan ketika bekerja dari pagi hingga malam. Saya sering gagal mencapai tujuan saya, yang memperkuat keyakinan bahwa saya tidak cukup baik.

Dengan menyadari ini hanyalah sebuah cerita, saya mulai melepaskan kepercayaan ini. Setelah melakukannya, saya perhatikan bahwa saya benar-benar mendapatkan pekerjaan yang hampir sama banyaknya tetapi tanpa perlu berjuang dan merasa stres. Saya masih mengerjakan masalah itu, tetapi saya mendapatkan nilai yang luar biasa dari proses ini.

Bagian yang menantang adalah melepaskan keterikatan pada cerita saya dengan melepaskan hal-hal berikut:

- Keyakinan bahwa saya tidak cukup baik dan harus bekerja lebih keras
- Kebanggaan yang saya rasakan karena bekerja lebih keras dari kebanyakan orang
- Mentalitas korban yang muncul karena bekerja keras tetapi tidak mendapatkan hasil
- yang saya inginkan Gagasan Saya agak
- 'istimewa' Gagasan dunia perlu diubah, dan Kebutuhan
- untuk mengontrol hasil dari tindakan saya.

Seperti yang Anda lihat, melepaskan emosi inti tidaklah mudah. Mereka telah menjadi bagian dari identitas kita, dan kita sering mendapatkan kesenangan dari mereka. Kita bahkan mungkin bertanya-tanya siapa kita tanpa mereka.

4. Proses lima langkah untuk melepaskan emosi

Dalam bukunya, **Metode Sedona** Hale Dwoškin menjelaskan ada tiga cara berbeda untuk melepaskan emosi Anda saat muncul. Kamu bisa:

1. Biarkan mereka pergi. Saat Anda mengalami emosi negatif, Anda dapat secara sadar memilih untuk melepaskannya daripada menekannya atau melekat padanya
2. Biarkan mereka berada di sini. Anda dapat mengizinkan mereka dengan mengakui keberadaan mereka tanpa melekat pada mereka, atau
3. Menyambut mereka. Anda dapat menerimanya dan melihatnya lebih dekat untuk menemukan apa inti dari emosi ini.

Menurut Hale Dwoskin, langkah pertama dalam setiap kasus adalah menyadari emosi Anda saat muncul. Dia kemudian memperkenalkan proses lima langkah untuk melepaskan emosi Anda:

Langkah 1 : Fokus pada emosi tertentu yang ingin Anda atasi sehingga Anda bisa merasa lebih baik. Ini tidak perlu menjadi emosi 'besar'. Itu bisa berupa sesuatu yang sederhana seperti tidak ingin mengerjakan tugas tertentu, atau sedikit kesal tentang sesuatu.

Langkah 2: tanyakan pada diri Anda salah satu pertanyaan berikut:

1. Bisakah saya melepaskan perasaan ini?
2. Bisakah saya membiarkan perasaan ini ada di sini?
3. Bisakah saya menerima perasaan ini?

Bergantung pada arah mana Anda ingin pergi (lepasan, izinkan, atau sambut), jawab pertanyaan yang sesuai.

Langkah 3: Kemudian tanyakan pada diri Anda, "Apakah saya?"

1. Apakah saya akan melepaskan perasaan ini?
2. Akankah saya membiarkan perasaan ini ada di sini?
3. Apakah saya akan menerima perasaan ini?

Jawab ya atau tidak untuk setiap pertanyaan sambil jujur pada diri sendiri.

Apakah Anda merasa dapat melepaskan/mengizinkan/menyambut emosi? Bahkan 'tidak' akan membantu Anda melepaskannya.

Langkah 4: Tanyakan pada diri sendiri, "Kapan"?

Jawaban Anda adalah, "Sekarang." Anda segera melepaskan emosi itu.

Langkah 5: Ulangi proses ini sebanyak yang diperlukan agar perasaan tertentu itu hilang.

Anda mungkin tergoda untuk menganggap teknik ini terlalu sederhana dan tidak efektif. Jangan lakukan itu! Cobalah sendiri. Ingatlah bahwa Anda **bukanlah** emosi Anda. Tepatnya dengan berlatih melepaskan

mereka bahwa Anda akan menyadari bahwa kebenaran universal. Saat Anda membuat pilihan sadar untuk melepaskan emosi Anda, menyambutnya sepenuhnya atau membiarkannya, Anda akan mendapatkan pemahaman yang sama sekali baru tentang cara kerja emosi dan cara melepaskannya.

* * *

Langkah tindakan

Gunakan latihan di bagian buku kerja yang sesuai untuk mulai melepaskan emosi Anda, (**Bagian III. Bagaimana emosi terbentuk - 3. Melepaskan emosi Anda**).

Buat daftar semua emosi yang ingin Anda lepaskan. Mungkin Anda merasa seolah-olah Anda tidak cukup baik. Mungkin Anda bergumul dengan penundaan dan mengalami rasa bersalah dan malu. Mungkin Anda menyalahkan diri sendiri atas sesuatu yang Anda lakukan di masa lalu, atau mengkhawatirkan masa depan Anda. Tulis saja apa saja yang terlintas di pikiran Anda. Sekarang, gunakan metode yang disebutkan di atas.

Pilih satu emosi lalu tanyakan pada diri sendiri:

- "Bisakah aku melepaskan perasaan ini?"
- "Akankah aku?" (Ya Tidak)
- "Kapan?" (Sekarang)

Jangan khawatir jika Anda tidak berhasil pada awalnya. Anda akan memiliki banyak kesempatan untuk berlatih di masa depan.

KONDISI PIKIRAN ANDA UNTUK MENGALAMI LEBIH POSITIF EMOSI

“

Cobalah untuk melihat bahwa pemikiran tentang seseorang atau peristiwa hanyalah pemikiran tentang orang atau peristiwa itu. Pikiran tentang mereka lah yang membuat Anda merasakan apa yang Anda lakukan. Untuk mengubah perasaan Anda, ubahlah cara berpikir Anda.

—VH, TP

dan S.

Kami telah membahas bagaimana emosi terbentuk dan kami telah memperkenalkan proses yang dapat Anda gunakan untuk melepaskan emosi negatif Anda. Sekarang, mari kita lihat bagaimana Anda dapat mengkondisikan pikiran Anda untuk mulai mengalami dan mengintensifkan emosi positif dalam hidup Anda.

Anda adalah apa yang paling sering Anda pikirkan

Selama ribuan tahun para mistikus mengatakan kepada kita bahwa kita adalah hasil „ dari pemikiran kita. Buddha diduga berkata, **“Apa yang Anda pikirkan, Anda menjadi.** Penulis esai dan penyair, Ralph Waldo Emerson, berkata, **“Kita menjadi apa yang kita pikirkan sepanjang hari ,”** sementara Mahatma Gandhi berkata, **“Manusia hanyalah produk dari pemikirannya.**

Dalam buku klasiknya, **As a Man Thinketh**, James Allen menulis,

“ Biarlah seseorang mengubah pemikirannya secara radikal, dan dia akan takjub melihat perubahan cepat yang akan terjadi dalam kondisi material kehidupannya. Pria membayangkan pikiran dapat dirahasiakan, tetapi tidak bisa; itu dengan cepat mengkristal menjadi kebiasaan, dan kebiasaan memadat menjadi keadaan.

- J A

Untuk mengendalikan emosi Anda, penting bagi Anda untuk memahami peran yang dimainkan pikiran Anda dalam menghasilkan emosi secara umum. Pikiran Anda mengaktifkan emosi tertentu, dan emosi ini, pada gilirannya, menghasilkan lebih banyak pikiran. Pikiran dan emosi kemudian saling memberi makan.

Misalnya, jika diyakini, pikiran, "Saya tidak cukup baik", akan menimbulkan emosi negatif seperti rasa malu atau bersalah. Sebaliknya, saat Anda merasa malu karena 'tidak cukup baik', Anda akan menarik lebih banyak pikiran yang sejalan dengan keyakinan tersebut. Anda akan fokus pada hal-hal (yang Anda yakini) yang tidak Anda kuasai, atau mengingat dan memikirkan kegagalan masa lalu. Ini, pada gilirannya, akan memperkuat keyakinan Anda yang salah.

Pikiran menghasilkan emosi dan emosi mendikte tindakan Anda. Jika Anda merasa tidak pantas mendapatkan promosi, Anda tidak akan memintanya. Jika Anda yakin seorang pria atau wanita 'di luar kemampuan Anda', Anda tidak akan mengajaknya berkencan.

Singkatnya, ini adalah cara kerja pikiran. Mereka menghasilkan emosi yang mendikte tindakan Anda dan membentuk realitas Anda. Meskipun hal ini mungkin tidak jelas bagi Anda dalam jangka pendek, dalam jangka panjang, Anda akan menyadari bahwa pikiran Anda memiliki dampak yang luar biasa dalam hidup Anda.

Pikiran dan emosi menentukan masa depan Anda

Manusia memiliki kekuatan yang tidak dimiliki makhluk hidup lain: imajinasi mereka. Kita dapat menggunakan pikiran kita untuk mewujudkan hal-hal dan mengubah yang tidak terlihat menjadi terlihat.

Namun, pikiran itu sendiri tidak cukup untuk mewujudkan hal-hal atau keadaan. Itu harus didorong dengan energi dalam bentuk emosi, seperti antusiasme, kegembiraan, gairah, atau kebahagiaan.

Untuk alasan ini, seseorang yang antusias dengan mimpiya akan mencapai lebih dari orang yang pesimis dan tidak termotivasi.

Orang sukses selalu fokus pada apa yang mereka inginkan dengan harapan positif sementara orang gagal fokus pada apa yang tidak mereka inginkan atau kekurangan mereka. Yang terakhir takut kekurangan uang, bakat, waktu, atau sumber daya lain yang mungkin mereka perlukan untuk mencapai tujuan mereka. Akibatnya, orang pesimis mencapai jauh lebih sedikit daripada yang mampu mereka capai.

Jadi, salah satu keterampilan terpenting yang dapat Anda kuasai adalah kemampuan Anda untuk mengendalikan pikiran dan emosi Anda. Ini memerlukan pemahaman apa emosi Anda, bagaimana mereka bekerja, dan tujuan apa yang mereka layani. Nanti, kita akan membahas bagaimana Anda dapat menggunakan emosi Anda sebagai alat untuk pertumbuhan pribadi.

Menyimpan pikiran positif di benak Anda

Orang yang percaya diri menyimpan pikiran positif dalam benak mereka setiap hari. Mereka merayakan kemenangan kecil mereka dan memperlakukan diri mereka sendiri dengan kasih sayang dan rasa hormat. Secara alami, mereka mengharapkan hal-hal baik terjadi. Di sisi lain, orang dengan harga diri rendah membombardir pikiran mereka dengan pikiran yang melemahkan. Mereka membuang prestasi mereka sebagai 'bukan masalah besar' dan gagal mengenali kekuatan mereka dan niat positif di balik tindakan mereka. Tidak heran mereka merasa tidak berharga. (Untuk informasi lebih lanjut, baca bagian, 'Tidak cukup baik.')

Keduanya menggunakan pikiran mereka untuk mendistorsi kenyataan, tetapi menurut Anda siapa yang lebih baik? Orang yang menyimpan pikiran positif dalam pikirannya, atau orang yang memikirkan pikiran negatif?

Apakah itu berarti berpikir positif akan menyelesaikan semua masalah Anda dan menghilangkan emosi negatif Anda untuk selamanya? Tentu saja,

bukan. Manipulasi pikiran hanyalah salah satu alat yang dapat Anda gunakan untuk menguasai emosi Anda.

Batas berpikir positif

Mengulangi diri Anda sendiri, "Saya bahagia, saya bahagia, saya bahagia," sepanjang hari tidak akan mengubah Anda menjadi Buddha yang hidup. Anda mungkin mendapat manfaat darinya, tetapi Anda masih akan mengalami emosi negatif. Kecuali jika Anda tahu bagaimana menghadapi emosi negatif ketika muncul, Anda akan menjadi mangsa cerita Anda sendiri yang melemahkan. Kisah ini bisa menjadi alasan mengapa Anda begitu pecundang atau mengapa *masukkan kisah favorit Anda yang melemahkan di sini*.

Menariknya, orang sering kecanduan cerita mereka—bahkan yang negatif—and tidak dapat melepaskan 'mengapa', karena mereka:

- Cacat dasarnya Tidak akan
- pernah bahagia karena *masukkan cerita favoritmu* Tidak layak
- untuk dicintai Tidak akan
- pernah berhasil, dan Tidak akan
- pernah menikah, dan sebagainya.

Saya jamin Anda ketagihan dengan sebuah cerita. Sekarang kita akan membahas bagaimana Anda dapat mengkondisikan pikiran Anda untuk mengalami lebih banyak emosi positif. Setelah itu, kita akan melihat bagaimana Anda dapat mengatasi emosi negatif yang muncul.

Memilih emosi yang ingin Anda alami

Untuk mengkondisikan pikiran Anda, langkah pertama adalah memutuskan emosi apa yang ingin Anda alami lebih banyak. Apakah Anda ingin lebih bahagia? Lebih termotivasi? Lebih proaktif? Langkah kedua adalah menerapkan program khusus untuk memungkinkan Anda mengalami emosi yang Anda pilih. Langkah terakhir adalah berlatih merasakan emosi itu setiap hari.

Merasakan emosi yang sama berulang kali memungkinkan Anda mengaksesnya dengan lebih baik. Ilmu saraf telah menunjukkan bahwa mengalami pikiran atau emosi yang sama berulang kali, memperkuat jalur saraf yang sesuai,

memudahkan akses masa depan ke pikiran atau emosi tersebut. Sederhananya, semakin Anda mengalami emosi, semakin mudah untuk dihasilkan. Di situlah pengondisian harian berperan.

Untuk mengkondisikan pikiran Anda untuk mengalami emosi positif, Anda dapat menggunakan metode yang kami perkenalkan sebelumnya:

Interpretasi + identifikasi + pengulangan = emosi yang kuat

Berikut adalah cara menggunakan rumus dalam situasi ini:

- Interpretasi: Memvisualisasikan peristiwa tertentu atau menghasilkan pemikiran tertentu yang Anda anggap positif.
- Identifikasi: Mengidentifikasi peristiwa atau pemikiran ini dengan merasakan apa yang ingin Anda rasakan. Untuk melakukannya, Anda dapat menggunakan semua teknik yang kami sebutkan di bagian, 'Apa yang memengaruhi emosi Anda', seperti afirmasi dan visualisasi positif.
- Pengulangan : Terus mengulangi pikiran yang sama dan mengidentifikasi dengan mereka. Dengan melakukan itu, Anda membiarkan pikiran Anda mengakses emosi terkait dengan lebih mudah.

Di bawah ini adalah beberapa contoh praktik yang dapat Anda gunakan berdasarkan perasaan yang ingin Anda rasakan:

1. Syukur

Untuk merasa lebih bersyukur, jadikan rasa syukur sebagai rutinitas sehari-hari. Setiap pagi, fokuslah pada apa yang Anda syukuri. Semakin banyak Anda berlatih, semakin baik Anda dapat fokus pada sisi positif dari berbagai hal. Sedihnya, kebanyakan dari kita tahu bahwa kita seharusnya bersyukur, tetapi sebenarnya tidak. Itu sebabnya kita harus memupuk rasa syukur. Seperti yang dikatakan mendiang Jim Rohn, "**Emosi kita perlu dididik seperti kecerdasan kita.**

Berikut adalah beberapa latihan yang dapat Anda gunakan untuk menumbuhkan rasa syukur:

A. Tuliskan hal-hal yang Anda syukuri: Ambil pulpen dan selembar kertas, atau lebih baik lagi, buku catatan khusus, dan tuliskan setidaknya tiga hal yang Anda syukuri. Ini akan membantu Anda fokus pada sisi positif dari berbagai hal.

B. Berterimakasihlah kepada orang-orang yang telah melewati hidup Anda: Pejamkan mata dan pikirkan orang-orang yang pernah Anda temui. Saat Anda menggambarkan mereka satu per satu, ucapan terima kasih sambil mengakui setidaknya satu hal baik yang mereka lakukan untuk Anda. Jika Anda kebetulan membayangkan orang yang tidak Anda sukai, tetaplah berterima kasih kepada mereka dan tetap mencari satu hal baik yang mereka lakukan untuk Anda. Itu bisa membuat Anda lebih kuat atau mengajari Anda pelajaran tertentu. Jangan mencoba mengendalikan pikiran Anda, biarkan wajah orang yang Anda kenal muncul di benak Anda. Lepaskan semua kebencian yang Anda rasakan atau rasakan.

C. Fokus pada satu objek dan hargai keberadaannya:

- Pilih satu item di kamar Anda dan pikirkan jumlah pekerjaan dan jumlah orang yang terlibat dalam proses pembuatan dan pengirimannya kepada Anda. Misalnya, jika Anda memilih sebuah kursi, pikirkan semua pekerjaan yang diperlukan untuk membuatnya. Ada yang harus mendesainnya, ada yang harus mencari bahan mentah, dan ada yang harus merakitnya. Pengemudi truk harus mengirimkannya ke toko. Karyawan toko harus memajang dan mempromosikannya. Anda atau orang lain harus pergi dan mengambilnya. Mobil yang Anda kendalai juga harus dibuat oleh orang lain, dan seterusnya.
- Pikirkan manfaat yang Anda dapatkan dari kursi ini: Ingat saat Anda sangat lelah sehingga tidak sabar untuk duduk. Bukankah rasanya luar biasa ketika Anda akhirnya bisa duduk? Berkat kursinya, Anda tidak hanya dapat duduk, tetapi juga dapat menggunakan komputer, menulis, membaca, minum kopi, atau melakukan percakapan yang menyenangkan dengan teman-teman Anda.

D. Mendengarkan lagu syukur/meditasi terbimbing: Dengarkan meditasi syukur. (Cari, 'meditasi syukur' di YouTube)

2. Semangat

Terkadang, Anda kehilangan gairah. Anda merasa seolah-olah Anda sedang berputar-putar terjebak dalam rutinitas lama yang sama. Untuk membangkitkan lebih banyak kegembiraan, luangkan sedikit waktu setiap pagi untuk memvisualisasikan semua hal yang Anda inginkan. Bersemangatlah tentang hal-hal ini. Di bawah ini adalah beberapa cara untuk melakukannya, (harap dicatat, ini harus dipraktikkan secara teratur):

- A. Tuliskan apa yang Anda inginkan: Ambil pulpen dan selembar kertas dan tulis, 'Yang Saya Inginkan,' di bagian atas halaman. Kemudian, tuliskan apa saja yang dapat Anda pikirkan yang menggairahkan Anda.
- B. Visualisasikan apa yang Anda inginkan: Tanyakan pada diri sendiri, "Apa yang sebenarnya saya inginkan?" dan memvisualisasikan semua hal yang Anda inginkan. Cobalah untuk spesifik mungkin. Kejelasan adalah kekuatan. Pikirkan karier, hubungan, atau gaya hidup ideal Anda, atau tujuan apa pun yang ingin Anda capai dalam dekade mendatang atau lebih.
- C. Buat jurnal tujuan/impian: Beli buku catatan dan tuliskan tujuan Anda di setiap bidang kehidupan Anda. Tinjaulah setiap pagi dan terus tambahkan gambar, gambar, atau apa pun untuk menumbuhkan antusiasme Anda.
- D. Bayangkan dengan jelas hari ideal Anda:
 - Apa yang akan Anda makan untuk sarapan?
 - Bagaimana Anda akan menghabiskan hari Anda?
 - Dengan siapa Anda akan menghabiskan hari Anda?
 - Apa yang akan Anda lakukan di malam hari?
 - Di mana Anda akan tinggal?
 - Bagaimana perasaan Anda?

Anda dapat memiliki beberapa versi hari ideal Anda. Pastikan setiap versi menggairahkan Anda.

3. Keyakinan/kepastian

Jika Anda ingin lebih percaya diri pada kemampuan Anda untuk mencapai tujuan Anda, visualisasikan diri Anda telah mencapainya, dan merasa senang karenanya. Berlatih mengembangkan rasa kepastian. Berkomitmen untuk visi Anda dalam pikiran Anda. Setiap kali Anda memvisualisasikan tujuan Anda, berikan energi komitmen untuk itu. **Ketahuilah** itu akan terjadi.

4. Harga diri

Untuk meningkatkan harga diri Anda, pantau pencapaian harian Anda. Anda melakukan banyak hal dengan benar, tetapi Anda cenderung hanya mengingat kesalahan yang Anda lakukan. Tidak heran harga diri Anda menderita.

Beli buku catatan dan persembahkan untuk tujuan ini. Catat pencapaian Anda setiap hari. Beberapa contoh pencapaian adalah:

- Saya bangun tepat
- waktu Saya makan
- buah Saya membersihkan
- meja saya Saya menyelesaikan
- Proyek AI
- berolahraga Saya menyelesaikan ritual pagi saya, dan/
- atau saya membaca.

Seperti yang Anda lihat, Anda tidak perlu menuliskan sesuatu yang besar. Nyatanya, dengan menuliskan pencapaian kecil, Anda mengondisikan pikiran Anda untuk mencari lebih banyak kemenangan, yang seiring waktu, meningkatkan harga diri Anda.

Untuk lebih banyak latihan yang berkaitan dengan harga diri, lihat bagian: 'Tidak merasa cukup baik.'

5. Ketegasan

Saat Anda berlatih menjadi lebih tegas, Anda akan meningkatkan produktivitas Anda, yang akan memengaruhi kesejahteraan Anda. Seperti yang akan kita lihat di bagian 'Penundaan', mengulur-ulur waktu dapat menimbulkan banyak penderitaan emosional.

Agar lebih tegas, Anda bisa menggunakan Aturan 5 Detik yang diperkenalkan oleh , Mel Robbins dalam bukunya yang berjudul sama. Di dalamnya, Mel Robbins berpendapat hanya ada satu aturan dalam hal produktivitas, kesuksesan, atau mendapatkan semua yang Anda inginkan: Anda harus melakukan sesuatu apakah Anda suka atau tidak. Jika Anda dapat melakukan hal-hal yang tidak ingin Anda lakukan, Anda akan mendapatkan semua yang Anda inginkan.

Aturan 5 Detiknya menyatakan Anda memiliki lima detik dari saat Anda memiliki ide hingga saat Anda mengambil tindakan. Jika Anda gagal untuk bertindak dalam lima detik ini, pikiran Anda akan mengeluarkan Anda darinya. Sifat pikiran adalah mencegah kita melakukan sesuatu yang menakutkan atau melelahkan. Misalnya, Anda memiliki waktu lima detik untuk:

- Perkenalkan diri Anda kepada seseorang yang ingin Anda ajak bicara di
- suatu acara Kirim email penting itu,
- atau Ajukan pertanyaan selama rapat.

Latihan - Perkuat ketegasan Anda

Untuk mempraktikkan Aturan 5 Detik, Anda bisa memulainya dari hal-hal kecil.

- Buat daftar hal-hal yang Anda tunda. Mungkin Anda menunda mencuci piring, atau membersihkan rumah. Mungkin, Anda menunda menelepon seseorang atau mengirim beberapa email. Tuliskan.
- Sekarang, pilih beberapa hal yang akan Anda gunakan Aturan 5 Detik . Berkomitmen untuk menggunakan aturan setidaknya selama seminggu. Saat Anda berpikir untuk mencuci piring, menelepon seseorang, atau *memasukkan tugas yang Anda pilih*, hitung mundur dari lima sampai nol, dan ambil tindakan sebelum mencapai nol.

Kesalahan umum yang harus dihindari saat mengkondisikan pikiran Anda:

Saat Anda mengkondisikan pikiran Anda untuk mengalami lebih banyak emosi positif, hindari membuat kesalahan berikut:

- Mencoba menerapkan terlalu banyak perubahan sekaligus : Lakukan satu atau dua latihan selama sekitar satu bulan sebelum mencoba latihan lainnya.
- Memulai terlalu besar : Tetap kecil dan pastikan latihannya tidak terlalu menantang. Ingat, mengendalikan emosi Anda adalah permainan jangka panjang. Ini maraton, bukan sprint.

Untuk mempelajari lebih lanjut tentang cara membuat ritual pagi yang Your, silakan baca buku , menyenangkan, Wake Up Call: How to Control of saya Morning and Transform Your Life.

* * *

Langkah tindakan

Lihat bagian yang sesuai di buku kerja dan pilih emosi yang ingin Anda alami lebih banyak, (**Bagian III. Cara mengubah emosi Anda - 4. Mengkondisikan pikiran Anda**).

MENGUBAH EMOSI ANDA DENGAN MENGUBAH PERILAKU ANDA

“ Tindakan tampaknya mengikuti perasaan, tetapi sebenarnya tindakan dan perasaan berjalan bersama, dan dengan mengatur tindakan, yang berada di bawah kendali kehendak yang lebih langsung, kita secara tidak langsung dapat mengatur perasaan, yang tidak.

— WJ,

Kami telah melihat bahwa Anda dapat memengaruhi emosi Anda dengan menggunakan tubuh, pikiran, atau kata-kata Anda. Kami juga telah membahas bagaimana Anda dapat mengubah interpretasi pikiran atau peristiwa untuk mengubah keadaan emosi Anda. Sayangnya, ketika emosi negatif tiba-tiba muncul atau terlalu kuat, mengubah postur tubuh atau menggunakan afirmasi positif mungkin tidak cukup. Nyatanya, mencoba mengganti emosi negatif dengan emosi yang lebih positif sering kali gagal. Anda tidak selalu dapat mengatasi depresi dengan menyemangati atau menangkal kesedihan dengan memutuskan untuk 'merasa baik' saja. Anda juga tidak bisa mengharapkan kesedihan yang mendalam menghilang dengan mengulangi kalimat / mantra, "Saya senang, saya senang, saya senang".

Namun, Anda dapat memengaruhi perasaan Anda dengan mengubah perilaku Anda. Saat Anda mengubah perilaku Anda, perasaan Anda juga akan berubah. Ini dapat terjadi hampir seketika, seperti ketika Anda mengalihkan diri dari kemarahan ringan dengan melakukan suatu tugas. Atau mungkin butuh waktu berminggu-minggu

atau bahkan berbulan-bulan saat Anda menghadapi emosi yang mendalam seperti kesedihan atau depresi yang intens.

Untuk mulai mengubah perasaan Anda, kapan pun Anda mengalami emosi negatif, tanyakan pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan berikut:

- "Apa yang menyebabkan emosi itu?" dan
- "Apa yang dapat saya lakukan tentang realitas saya saat ini?"

Setelah mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini, identifikasi tindakan nyata yang dapat Anda ambil untuk mengubah keadaan emosi Anda.

Ingat, secara alami, emosi akan memudar seiring berjalanannya waktu. Artinya, kecuali jika Anda memperkuatnya dengan mengulangi situasi yang sama berulang kali dalam pikiran Anda. Di bawah ini adalah beberapa contoh dunia nyata untuk membantu Anda lebih memahami cara kerjanya:

Contoh 1:

Jika, setelah pacar Anda putus dengan Anda, Anda terus mengingat saat-saat indah yang Anda lalui bersama dengan kesedihan, akan butuh waktu lebih lama untuk melupakan putusnya hubungan tersebut. Meskipun tidak ada salahnya merasa sedih atau mengingat masa lalu, jika Anda ingin melanjutkan hidup, pilihan yang lebih baik adalah sebisa mungkin menghindari mengunjungi kembali masa lalu. Dalam hal ini, mengubah perilaku Anda adalah: lakukan yang terbaik untuk berhenti mengingat kembali kenangan lama.

Contoh 2:

Jika Anda terus-menerus mengkhawatirkan presentasi yang akan datang di tempat kerja, mengubah perilaku Anda mungkin akan melatih pidato Anda selama berjam-jam.

Dengan melakukan ini, Anda akan mengetahui teks dengan sangat baik sehingga Anda dapat melakukannya dengan baik bahkan di bawah tekanan. Untuk memberi diri Anda kesempatan sukses yang lebih baik, Anda juga bisa berlatih di depan kolega atau teman Anda.

Contoh 3:

Jika Anda telah membenci teman tertentu selama berminggu-minggu karena sesuatu yang dia katakan atau lakukan, perubahan perilaku Anda mungkin terjadi

berbicara jujur dengan dia dan berbagi perasaan Anda. Ini akan memungkinkan Anda untuk menjernihkan suasana, mengklarifikasi kesalahpahaman, dan menghindari membangun kebencian. Seringkali, kita salah mengartikan peristiwa, atau melihat hal-hal yang sebenarnya tidak ada.

Contoh 4:

Terkadang, Anda merasa sedih, marah, atau bahkan tertekan, dan tidak bisa berbuat apa-apa. Dalam hal ini, yang terbaik yang dapat Anda lakukan adalah menghindari fokus pada perasaan Anda, dan biarkan saja. Tugas Anda di sini adalah melakukan apa yang harus Anda lakukan dan menjalani hidup Anda sampai emosi ini memudar.

Jangan lupa berlatih melepaskan emosi negatif saat muncul.

Saat Anda belajar melepaskan diri dari emosi negatif, itu akan membantu mencegahnya tumbuh dan menjadi lebih mengakar.

* * *

Langkah tindakan

Dengan menggunakan buku kerja, mari kita lakukan latihan menggunakan contoh dari kehidupan Anda, (**Bagian III. Cara mengubah emosi Anda - 5. Mengubah emosi Anda dengan mengubah perilaku Anda**).

- Ingatlah terakhir kali Anda mengalami emosi negatif yang berlangsung lebih dari beberapa hari.
- Sekarang, pikirkan apa yang Anda lakukan secara khusus untuk mengatasi emosi negatif ini (jika ada).
- Kemudian, tanyakan pada diri Anda, “Bagaimana saya dapat mengubah perilaku saya untuk memengaruhi emosi saya secara positif?”

MENGUBAH EMOSI ANDA DENGAN MENGUBAH ANDA LINGKUNGAN

Anda tidak selalu bisa mengendalikan emosi Anda. Peristiwa tertentu, seperti putus cinta, kehilangan orang yang dicintai, atau penyakit parah, dapat memicu emosi negatif.

Namun, Anda memiliki kendali atas beberapa acara. Apakah Anda memiliki situasi kehidupan sehari-hari yang memengaruhi ketenangan pikiran Anda? Bagaimana jika Anda bisa melakukan sesuatu tentang mereka?

Terkadang, untuk mengurangi emosi negatif, Anda hanya perlu menghindari menempatkan diri Anda pada situasi yang menimbulkannya.

Mungkin, Anda terlalu banyak menonton TV, yang membuat Anda sengsara. Atau mungkin, melihat teman Anda (terlihat) bahagia di Facebook membuat Anda merasa gagal. Mengapa tidak menghabiskan lebih sedikit waktu dalam situasi seperti itu?

Contoh kehidupan nyata:

Facebook membuat saya tidak bahagia dan saya merasa gagal. Orang-orang di bidang saya membunuhnya dan teman-teman saya terlihat sangat bahagia (atau begitulah menurut saya). Belum lagi fakta bahwa saya membuang-buang waktu berjam-jam tanpa berpikir untuk menelusuri umpan berita saya. Untuk mengatasi pengurasan 'bank' emosional saya ini, saya secara drastis mengurangi waktu yang saya habiskan di Facebook. Sejak membuat keputusan, saya merasa lebih baik.

Contoh ini menunjukkan kepada Anda bahwa perubahan kecil dapat meningkatkan kesejahteraan Anda. Jika Anda melihat pada hal-hal yang Anda lakukan sehari-hari, Anda akan menemukan aktivitas atau perilaku yang tidak mendukung kebahagiaan Anda. Hanya menghapus satu atau

dua dari aktivitas ini, atau mengubah beberapa perilaku Anda, dapat meningkatkan suasana hati Anda secara nyata.

Anda mungkin sudah tahu apa yang harus Anda lakukan, tetapi mungkin juga Anda tidak menyadari akibat dari beberapa perilaku Anda terhadap kesehatan Anda.

Di bawah ini, saya telah membuat daftar beberapa contoh aktivitas atau perilaku yang dapat merampas kebahagiaan Anda. Tanyakan pada diri Anda apakah mereka berkontribusi pada keseluruhan rasa kesejahteraan Anda:

- Menonton TV: Meskipun menonton TV bisa menyenangkan, itu juga merupakan aktivitas pasif yang mungkin tidak berkontribusi banyak pada kebahagiaan Anda.
- Menghabiskan waktu di media sosial: Media sosial itu nyaman dan memungkinkan Anda untuk tetap berhubungan dengan teman-teman Anda, tetapi juga bisa membuat ketagihan. Facebook atau Twitter dapat mengubah Anda menjadi pecandu yang mendambakan persetujuan orang lain.
- Bergaul dengan orang-orang negatif: Orang-orang yang bergaul dengan Anda memiliki pengaruh yang luar biasa pada keadaan emosi Anda. Orang-orang positif akan mengangkat Anda dan membantu Anda mencapai impian terliar Anda. Orang negatif akan menyedot energi Anda, mendemotivasi Anda dan menghancurkan potensi Anda. Seperti yang dikatakan Jim Rohn, **“Anda adalah rata-rata dari lima orang yang Anda habiskan.** Pastikan Anda **banyak** orang yang mengelilingi diri Anda dengan **waktu paling** tepat.
- Mengeluh dan berfokus pada hal negatif: Apakah Anda terus-menerus melihat sisi negatif dari berbagai hal? Apakah Anda memikirkan masa lalu? Jika ya, bagaimana pengaruhnya terhadap tingkat kebahagiaan Anda?
- Tidak menyelesaikan apa yang Anda mulai: Meninggalkan tugas dan proyek yang belum selesai dalam kehidupan pribadi dan profesional Anda dapat berdampak buruk pada suasana hati Anda. Urusan yang belum selesai mengacaukan pikiran Anda. Merasa kewalahan atau kehilangan motivasi, adalah tanda Anda mungkin memiliki terlalu banyak 'putaran terbuka' dalam hidup Anda. Contoh 'putaran terbuka' adalah proyek yang belum selesai yang telah Anda tunda, atau menghindari orang yang ingin Anda ajak bicara.

Ini hanya beberapa contoh. Bagaimana denganmu? Kegiatan atau perilaku apa yang merampas kebahagiaan Anda?

* * *

Langkah tindakan

Rancang lingkungan yang lebih memberdayakan dengan menyelesaikan latihan yang sesuai di buku kerja, (**Bagian III. Bagaimana mengubah emosi Anda - Mengubah lingkungan Anda**).

Gunakan buku kerja gratis atau ambil pena dan kertas, dan tulis aktivitas apa pun yang Anda yakini dapat berdampak negatif pada emosi Anda. Kemudian, untuk setiap aktivitas, tuliskan konsekuensinya, (misalnya membuat Anda merasa bersalah, menurunkan motivasi Anda, mengikis harga diri Anda, dll.).

SOLUSI JANGKA PENDEK DAN JANGKA PANJANG UNTUK DIHADAPI EMOSI NEGATIF

“ Tidak ada bentuk kehidupan lain di planet ini yang mengetahui hal negatif, hanya manusia, sama seperti tidak ada bentuk kehidupan lain yang melanggar dan meracuni Bumi yang menopangnya. Pernahkah Anda melihat bunga yang tidak bahagia atau pohon ek yang tertekan? Pernahkah Anda bertemu dengan lumba-lumba yang depresi, katak yang bermasalah dengan harga diri, kucing yang tidak bisa santai, atau burung yang membawa kebencian dan dendam? Satu-satunya hewan yang kadang-kadang mengalami sesuatu yang mirip dengan hal negatif atau menunjukkan tanda-tanda perilaku neurotik adalah mereka yang hidup dalam kontak dekat dengan manusia dan dengan demikian terhubung ke pikiran manusia dan kegilaannya.

- ET, TP N.

Di bagian ini, saya akan memberi Anda daftar latihan atau teknik yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi emosi negatif dengan lebih baik. Tidak peduli seberapa besar kendali yang Anda miliki atas pikiran Anda, Anda masih akan mengalami banyak emosi negatif di masa depan, mulai dari frustrasi ringan hingga depresi. Anda sebaiknya bersiap-siap.

Di bawah ini saya telah mencantumkan beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk menghadapi emosi negatif dan menyertakan solusi jangka panjang dan jangka pendek.

1. Solusi jangka pendek

Teknik berikut akan membantu Anda mengelola emosi negatif saat muncul. Cobalah, dan pertahankan yang cocok untuk Anda.

A. Ubah keadaan emosi Anda

- Alihkan perhatian Anda: Emosi hanya sekuat yang Anda izinkan. Setiap kali Anda mengalami perasaan negatif, alih-alih berfokus padanya, segeralah sibuk. Jika Anda marah tentang sesuatu, coret sesuatu dari daftar tugas Anda. Jika memungkinkan, lakukan sesuatu yang membutuhkan perhatian penuh Anda.
- Interupsi: Lakukan sesuatu yang konyol atau tidak biasa untuk merusak pola. Berteriak, lakukan tarian konyol atau bicara dengan suara aneh.
- Bergerak: Berdiri, jalan-jalan, lakukan push-up, menari, atau gunakan postur kekuatan. Dengan mengubah fisiologi Anda, Anda dapat mengubah perasaan Anda.
- Dengarkan musik: Mendengarkan musik favorit Anda dapat mengubah keadaan emosi Anda.
- Berteriak: Bicaralah pada diri sendiri dengan suara keras dan otoriter dan beri semangat pada diri sendiri. Gunakan suara dan kata-kata Anda untuk mengubah emosi Anda.

B. Ambil tindakan

- Lakukan saja: Tinggalkan perasaan Anda sendiri dan lakukan apa yang harus Anda lakukan. Orang dewasa yang matang melakukan apa yang harus mereka lakukan apakah mereka menyukainya atau tidak.
- Lakukan sesuatu tentang itu: Perilaku Anda secara tidak langsung mengubah perasaan Anda. Tanyakan pada diri Anda, "Tindakan apa yang dapat saya lakukan hari ini untuk mengubah perasaan saya?" Lalu, lakukanlah.

C. Sadarilah emosi Anda

- Tuliskan: Ambil pena dan kertas dan tuliskan apa yang Anda khawatirkan, mengapa, dan apa yang dapat Anda lakukan. Jadilah spesifik mungkin.
- Tuliskan apa yang terjadi: Ambil selembar kertas dan tuliskan apa yang sebenarnya terjadi sehingga menimbulkan emosi negatif. Jangan menuliskan interpretasi Anda tentangnya atau drama yang Anda buat di sekitarnya. Tuliskan fakta mentahnya. Sekarang tanyakan pada diri Anda, dalam skema besar hidup Anda, apakah ini benar-benar masalah besar?
- Pembicaraan: Berdiskusi dengan seorang teman. Anda mungkin bereaksi berlebihan, memperburuk keadaan. Terkadang, yang Anda butuhkan hanyalah perspektif yang berbeda.
- Ingat saat ketika Anda merasa nyaman dengan diri sendiri: Ini dapat membantu Anda kembali ke keadaan itu dan mendapatkan perspektif baru. Tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan berikut, "Bagaimana rasanya?" "Apa yang saya pikirkan saat itu?" "Bagaimana pandangan hidup saya saat itu?"
- Biarkan emosi Anda pergi: Tanyakan pada diri Anda, "Bisakah saya melepaskan emosi itu?" Kemudian, biarkan diri Anda melepaskannya.
- Biarkan emosi Anda menjadi: Berhentilah mencoba melawan emosi Anda atau mengubahnya. Biarkan mereka menjadi apa adanya.
- Rangkullah emosi Anda: Tetap dengan emosi Anda. Lihatlah mereka sedekat mungkin sambil melakukan yang terbaik untuk tetap terpisah. Menjadi ingin tahu tentang mereka. Apa sebenarnya inti mereka?

D. Santai saja

- Istirahat: Tidur siang atau istirahat. Saat Anda lelah, Anda lebih cenderung mengalami emosi negatif daripada saat Anda cukup istirahat.
- Bernapas: Bernapaslah perlahan untuk rileks. Cara Anda bernapas memengaruhi keadaan emosi Anda. Gunakan teknik pernapasan untuk

menenangkan Anda, atau memberi Anda lebih banyak energi.

- Santai: Luangkan beberapa menit untuk mengendurkan otot Anda. Mulailah dengan mengendurkan rahang, ketegangan di sekitar mata, dan otot di wajah. Tubuh Anda memengaruhi emosi Anda. Saat Anda merilekskan tubuh, pikiran Anda juga rileks.
- Memberkati masalah Anda: Terimalah masalah Anda. Pahami bahwa mereka ada di sini karena suatu alasan dan akan melayani Anda dengan cara tertentu.

2. Solusi jangka panjang

Teknik berikut akan membantu Anda mengelola emosi negatif dalam jangka panjang.

A. Analisis emosi negatif Anda

- Identifikasi kisah di balik emosi Anda: Ambil pulpen dan kertas, dan tuliskan semua alasan mengapa Anda memiliki emosi tersebut. Asumsi apa yang Anda pegang? Bagaimana Anda menafsirkan apa yang terjadi pada Anda? Sekarang, lihat apakah Anda dapat melepaskan cerita khusus ini.
- Tuliskan emosi Anda dalam jurnal: Luangkan beberapa menit setiap hari untuk menuliskan perasaan Anda. Cari pola berulang. Kemudian, gunakan afirmasi, visualisasi, atau latihan yang relevan untuk membantu Anda mengatasi emosi tersebut.
- Latih perhatian: Amati emosi Anda sepanjang hari. Meditasi akan membantu Anda melakukan ini. Cara lain adalah dengan terlibat dalam suatu aktivitas sambil hadir sepenuhnya. Saat Anda melakukan ini, amati apa yang terjadi di pikiran Anda.

B. Menjauhlah dari hal-hal negatif

- Ubah lingkungan: Jika Anda dikelilingi oleh hal-hal negatif, ubahlah lingkungan Anda. Pindah ke tempat lain, atau kurangi waktu yang Anda habiskan dengan teman negatif.
- Hapus aktivitas kontraproduktif: Hapus atau kurangi waktu yang Anda habiskan untuk aktivitas apa pun yang tidak berdampak positif pada hidup Anda. Ini bisa mengurangi waktu yang Anda habiskan untuk menonton TV atau menjelajahi internet.

C. Kondisikan pikiran Anda

- Buat ritual harian: Ini akan membantu Anda mengalami lebih banyak emosi positif. Meditasi, olahraga, ulangi afirmasi, buat jurnal rasa syukur, dan sebagainya. (Waktu terbaik untuk menyimpan pikiran positif di benak Anda adalah sebelum tidur dan hal pertama di pagi hari.)
- Olahraga: Berolahraga secara teratur. Olahraga meningkatkan mood Anda dan baik untuk kesehatan emosional dan fisik Anda.

D. Meningkatkan energi Anda

Semakin sedikit energi yang Anda miliki, semakin besar kemungkinan Anda mengalami emosi negatif.

- Tingkatkan tidur Anda: Pastikan Anda cukup tidur. Jika memungkinkan, pergi tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari.
- Makan makanan yang lebih sehat: Seperti kata pepatah, "Kamu adalah apa yang kamu makan." Junk food akan berdampak negatif pada tingkat energi Anda, jadi ambillah langkah-langkah untuk memperbaiki pola makan Anda.
- Istirahat: Tidur siang secara teratur, atau luangkan beberapa menit untuk bersantai
- Bernapas: Belajarlah untuk bernapas dengan benar.

E. Minta bantuan

- Berkonsultasi dengan profesional: jika Anda memiliki masalah emosional yang mendalam seperti harga diri yang sangat rendah atau depresi, mungkin bijaksana untuk berkonsultasi dengan profesional.

* * *

Langkah tindakan

Tuliskan satu teknik jangka pendek dan jangka panjang yang ingin Anda gunakan. Tanyakan pada diri Anda, "Di antara item dalam daftar, teknik apa yang paling membantu saya mengatasi emosi negatif?"

(Bagian III. Bagaimana mengubah emosi Anda - Solusi jangka pendek/solusi jangka panjang).

BAGIAN IV

BAGAIMANA MENGGUNAKAN EMOSI ANDA UNTUK TUMBUH

Saya menyarankan kepada Anda bahwa setiap situasi, setiap saat, memberikan kesempatan untuk pertumbuhan diri dan perkembangan karakter Anda. Realitas terus menghadirkan keadaan bagi kita—terkadang saya membayangkannya sebagai ombak yang pecah di pantai—and kita memiliki kesempatan untuk terus menyatu dengan realitas itu untuk menyesuaikan diri dengannya, untuk menyelam ke dalam ombak itu.

— D K. R, C

L.

Kita telah melihat apa itu emosi, bagaimana emosi itu terbentuk, dan bagaimana Anda dapat memprogram ulang pikiran Anda untuk mengalami emosi yang lebih positif. Sekarang, mari kita lihat bagaimana Anda dapat menggunakan emosi Anda sebagai alat untuk pertumbuhan pribadi.

Kebanyakan orang meremehkan betapa bergunanya emosi. Mereka tidak pernah benar-benar menyadari bahwa mereka dapat menggunakan emosi mereka untuk tumbuh.

Pikirkan seperti ini. Emosi Anda mengirim pesan. Mereka memberi tahu Anda bahwa interpretasi Anda saat ini tentang realitas bias. Masalahnya bukanlah kenyataan, tetapi cara Anda menafsirkannya. Jangan pernah lupa, Anda memiliki kekuatan untuk menemukan makna dan kegembiraan bahkan dalam situasi yang lebih buruk.

Misalnya, Alice Sommer punya banyak alasan untuk merasa putus asa. Dia dipenjara di kamp konsentrasi selama Perang Dunia II dan tidak tahu berapa lama lagi dia akan hidup. Dia, bagaimanapun, menemukan kegembiraan. Saat dia mengenang:

Saya selalu tertawa. Kami berbaring di lantai bersama putra saya, dan dia melihat saya tertawa. Bagaimana mungkin seorang anak tidak tertawa ketika ibunya tertawa?

- SEBAGAI

Nick Vujicic yakin dia tidak akan pernah bahagia. Bagaimanapun, dia dilahirkan tanpa lengan atau kaki. Seperti yang dia katakan dalam salah satu kuliah yang dia berikan di sebuah sekolah,

Aku akan menjadi suami seperti apa jika aku bahkan tidak bisa memegang tangan istriku?

— NV

Dalam keadaan seperti ini, tidak ada yang akan menyalahkannya jika dia tetap pahit sepanjang hidupnya. Namun, dia mengatasi tantangannya dan hari ini, selain menjadi pembicara motivasi yang sukses, dia adalah suami dan ayah dua anak yang bahagia.

Dua contoh ini menunjukkan kepada kita bahwa kita dapat mengatasi situasi yang paling menantang sekalipun. Mereka menunjukkan kepada kita bahwa emosi negatif tidak bertahan selamanya. Saat-saat yang menantang dalam hidup kita seringkali merupakan peristiwa yang memungkinkan kita untuk tumbuh sebagai manusia. Bahkan gangguan saraf total dapat menjadi peringatan bagi orang-orang.

Di bagian ini, Anda akan belajar bagaimana emosi bekerja dan bagaimana Anda dapat menggunakannya untuk tumbuh, sekaligus mengurangi penderitaan emosional yang ditimbulkannya.

BAGAIMANA EMOSI DAPAT MEMANDU ANDA KE ARAH YANG BENAR

Emosi datang dan pergi dan, pada akhirnya, tidak dapat mendefinisikan Anda. Tapi itu tidak berarti mereka tidak memiliki peran untuk dimainkan. Mereka dapat mendorong pertumbuhan pribadi Anda dengan mengingatkan Anda tentang apa yang sudah Anda ketahui: Anda perlu melakukan perubahan dalam hidup Anda. Semakin Anda mengabaikan emosi Anda, semakin keras jadinya. Dimulai dengan suara kecil, firasat atau pengetahuan intuitif. Saat Anda mengabaikan tanda ini, itu menjadi lebih keras. Tetap abaikan emosi Anda, dan tubuh Anda akan mulai berbicara dengan cara yang sama saat Anda mengalami rasa sakit fisik.

Misalnya, Anda merasakan emosi yang Anda identifikasi sebagai 'stres'. Ini memberitahu Anda untuk membuat perubahan dalam hidup Anda. Itu bisa melibatkan menjauh dari situasi stres, memperbaiki situasi, atau mengubah cara Anda menafsirkannya. Satu hal yang pasti, Anda perlu melakukan sesuatu untuk itu. Jika Anda terus mengabaikan stres atau pemicu stres, hal itu dapat menyebabkan masalah kesehatan yang parah.

Intinya adalah, emosi Anda mengirim Anda pesan. Sama seperti rasa sakit fisik memberi tahu Anda ada yang salah dengan tubuh Anda, penderitaan emosional memberi tahu Anda ada yang salah dengan pikiran Anda.

Kekuatan kesadaran diri

Kesadaran diri adalah salah satu komponen terpenting dari pertumbuhan pribadi Anda. Tanpanya, Anda tidak dapat berbuat banyak untuk mengubah hidup Anda, karena Anda tidak dapat mengubah masalah kecuali Anda menyadarinya.

Jadi, apa itu kesadaran diri? Kesadaran diri adalah kemampuan Anda untuk mengamati pikiran, emosi, dan perilaku Anda secara objektif tanpa menambahkan interpretasi atau cerita Anda sendiri ke dalamnya.

Di atas atau di bawah garis?

Dalam **15 Komitmen Kepemimpinan Sadar**, Jim Dethmer dan Diana Chapman memperkenalkan model yang sangat sederhana namun kuat untuk membantu meningkatkan kesadaran diri. Model ini sangat sederhana: satu baris. Penulis berpendapat bahwa, kapan saja, Anda berada di atas atau di bawah garis. Saat berada di atas garis, Anda terbuka, ingin tahu, dan mau belajar, tetapi saat berada di bawah garis, Anda ingin benar dan akibatnya, Anda cenderung defensif dan tertutup terhadap ide-ide baru. Sederhananya, ketika Anda berada di atas garis Anda sadar, ketika Anda berada di bawah garis Anda tidak sadar.

Apakah Anda berada di atas atau di bawah garis tergantung pada keadaan emosi Anda. Ketika Anda merasakan ancaman terhadap kelangsungan hidup fisik Anda atau ego Anda, Anda berada di bawah garis dan mencoba melindungi diri sendiri agar Anda (atau ego Anda) dapat bertahan. Sebaliknya, saat Anda beroperasi di atas garis, Anda berada dalam kondisi pikiran yang positif. Kreativitas, inovasi, dan kolaborasi Anda adalah yang terbaik, menghasilkan kinerja yang ditingkatkan.

Kemampuan Anda untuk mengenali saat Anda berada di bawah batas sangat menentukan seberapa baik Anda dapat mengendalikan keadaan emosi Anda. Anda tidak dapat mengubah emosi jika Anda tidak menyadari kehadirannya. Inilah yang dimaksud dengan 'sadar' atau 'sadar'. Di bawah ini adalah beberapa contoh perilaku 'di atas garis' dan 'di bawah garis'.

Di atas garis, Anda adalah:

- Penasaran
- Mendengarkan secara
- sadar Merasakan
- emosi Berdiskusi tanpa argumentatif Menghargai
- Mengambil
- tanggung jawab, dan
- Mempertanyakan keyakinan Anda.

Di bawah garis, Anda adalah:

- Berpegang teguh pada suatu
- pendapat Mencari
- kesalahan
- Berdebat Rasionalisasi dan
- membenarkan
- Bergosip Mengajak orang lain untuk menegaskan
- keyakinan Anda, dan Menyerang pembawa pesan.

Ketakutan vs. cinta

Model sederhana lain yang dapat Anda gunakan adalah Model Ketakutan vs. Cinta.

Sepanjang hari Anda, Anda bertindak karena takut atau karena cinta. Anda bertindak karena takut ketika fokus Anda adalah mendapatkan sesuatu, baik itu persetujuan atau perhatian orang lain, uang atau kekuasaan. Di sisi lain, ketika Anda bertindak atas dasar cinta, fokus utama Anda adalah memberi, baik itu waktu, uang, cinta, atau perhatian Anda. Anda ingin berbagi dan meningkatkan kehidupan orang-orang di sekitar Anda, bukan untuk kepentingan Anda sendiri, tetapi hanya demi kepentingan itu sendiri.

Meskipun tindakan Anda secara bersamaan dapat mencerminkan keinginan Anda untuk memberi dan menerima, salah satu dari komponen ini umumnya lebih menonjol. Untuk menguasai emosi Anda, Anda harus belajar mengidentifikasi apakah Anda bertindak karena cinta atau takut. Misalnya, lihat salah satu tujuan hidup utama Anda. Apakah itu tujuan berdasarkan rasa takut atau tujuan berdasarkan cinta?

Apakah Anda mencoba memberi dan berkontribusi pada dunia, atau Anda mencoba mengambil darinya?

Misalnya, katakanlah Anda ingin menjadi seorang aktor. Beberapa alasan untuk itu mungkin sebagai berikut:

1. Menghasilkan uang
2. Terkenal 3.

Membuktikan kepada orang tua dan teman bahwa Anda cukup baik 4. Menghibur orang 5. Mengekspresikan diri

Tiga contoh pertama biasanya merupakan perilaku berbasis rasa takut: Anda ingin mengisi kekosongan dalam diri Anda dan menunjukkan betapa baiknya Anda. Dua contoh terakhir adalah perilaku berbasis cinta yang menekankan keinginan untuk mengungkapkan hadiah Anda kepada dunia.

Saat kita membahas secara lebih mendalam bagaimana emosi yang berbeda bekerja, ingatlah kedua model ini: di atas/di bawah garis dan berdasarkan rasa takut vs. tindakan berdasarkan cinta.

Perhatikan bahwa sepanjang hari Anda sering berganti-ganti antara perilaku berbasis cinta dan perilaku berbasis rasa takut. Misalnya, Anda mungkin terserap oleh tugas yang membantu orang lain dan membuat Anda merasa lengkap. Saat ini, Anda tidak membutuhkan apa pun. Lima menit kemudian Anda mungkin membayangkan betapa bangganya ayah Anda setelah Anda akhirnya mendapat promosi. Saat ini, Anda tidak lagi merasa lengkap.

Sebaliknya, Anda mencoba untuk mendapatkan sesuatu, (dalam situasi ini, persetujuan ayah Anda).

Mulailah memperhatikan motivasi yang mendasari tindakan Anda. Saat Anda melakukannya, Anda akan mulai menyadari bahwa Anda menghabiskan banyak waktu untuk mencoba mendapatkan persetujuan orang lain, baik itu kolega Anda, bos Anda, orang tua Anda, atau pasangan Anda. Perhatikan hal ini, dan tanyakan pada diri sendiri apa yang dapat Anda lakukan untuk berpindah dari 'ingin mendapatkan' menjadi 'ingin memberi'.

Sekarang, dengan mempertimbangkan kedua model ini, mari kita lihat bagaimana Anda dapat membawa lebih banyak kesadaran pada emosi yang Anda alami dalam kehidupan sehari-hari.

MEREKAM EMOSI ANDA

Langkah pertama untuk meningkatkan perasaan Anda adalah menjadi lebih sadar akan emosi yang Anda alami secara teratur. Sebelum Anda dapat membangkitkan lebih banyak emosi positif, Anda harus terlebih dahulu menentukan titik awal Anda.

Untuk memperjelas emosi yang Anda alami dalam kehidupan sehari-hari, saya mengundang Anda untuk merekam emosi Anda selama satu minggu penuh. Gunakan buku catatan atau lembar kerja yang dapat diunduh untuk melakukannya. Luangkan beberapa menit setiap hari untuk mencatat bagaimana perasaan Anda dan nilai diri Anda pada skala 1 sampai 10, 1 adalah yang terburuk yang dapat Anda rasakan, dan 10 adalah yang terbaik yang dapat Anda rasakan. Di akhir minggu, beri diri Anda skor keseluruhan dan jawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Emosi negatif apa yang Anda alami?
- Apa yang menyebabkan emosi ini? Apa fakta sulitnya?
- Apakah Anda memiliki pemikiran khusus yang membuat Anda merasa seperti itu? Apakah peristiwa eksternal memicu emosi negatif ini? Apakah Anda kurang tidur? Apakah Anda menjadi sakit? Apakah Anda mengalami kecelakaan?
- Apa yang sebenarnya terjadi? (Bukan di pikiranmu, tapi di dunia fisik)
- Apa interpretasi Anda tentang fakta?
- Apa yang perlu Anda percayai untuk merasa seperti itu?

- Apakah keyakinan Anda akurat?
 - Bisakah Anda merasa lebih baik dengan menafsirkan pikiran atau peristiwa secara berbeda?
- Bagaimana Anda kembali ke keadaan netral Anda?
- Apa yang sebenarnya terjadi? Apakah Anda mengubah pikiran Anda? Apakah Anda mengambil tindakan atas hal-hal yang Anda hindari? Apakah itu terjadi begitu saja secara alami?
- Apa yang dapat Anda lakukan untuk menghindari atau mengurangi emosi negatif ini?

Contoh nyata:

Katakanlah Anda merekam emosi Anda selama seminggu dan memperhatikan bahwa Anda mengalami depresi ringan selama beberapa hari. Berikut tampilannya:

Apa yang menyebabkan emosi ini?

Saya diminta untuk melakukan tugas di tempat kerja dan merasa tidak mampu untuk menyelesaiakannya.

Apa yang sebenarnya terjadi?

Saya diminta untuk menyelesaikan tugas dan saya melakukannya.

Apa interpretasi Anda tentang fakta?

- Saya merasa tidak kompeten dan semua orang di kantor tetapi saya bisa melakukan tugas itu.
- Saya merasa seolah-olah saya seharusnya bisa melakukan tugas dengan baik.
- Saya merasa seolah-olah semua orang menilai saya.

Apa yang perlu Anda percaya untuk merasa seperti itu?

Saya perlu percaya:

- saya tidak kompeten.
- Menjadi tidak kompeten tidak dapat diterima.
- Seharusnya saya bisa melakukan tugas itu.
- Semua orang menilai saya.

Apakah keyakinan Anda benar?

Apakah Anda benar-benar tidak kompeten?

- Mungkin saya bias dan saya menilai diri saya terlalu keras.

Apakah menjadi tidak kompeten tidak dapat diterima?

- Tidak. Faktanya, saya tidak selalu bisa kompeten dalam segala hal.

Haruskah Anda dapat melakukan tugas itu?

- Saya tidak memiliki banyak pengalaman melakukan tugas serupa dan tidak mungkin saya melakukannya tanpa meminta bantuan.

Benarkah semua orang menilaimu?

- Beberapa orang mungkin menilai saya, tapi itu mungkin tidak berlaku untuk semua orang. Mungkin juga tidak ada yang benar-benar peduli. Bagaimanapun, mereka memiliki masalah mereka sendiri untuk ditangani. Dan bagaimana jika tidak ada yang memperhatikan? Atau mungkin, saya baik-baik saja dan semua hal negatif ada di pikiran saya.

Bagaimana Anda kembali ke keadaan netral Anda?

Saya menyadari itu sebenarnya bukan masalah besar. Saya bertanya kepada seorang kolega apakah saya melakukan tugas dengan benar. Dia membantu saya dan memberi saya beberapa nasihat. Dia juga merekomendasikan beberapa buku bagus untuk membantu meningkatkan keterampilan saya.

Apa yang dapat Anda lakukan secara berbeda untuk menghindari atau mengurangi emosi negatif ini?

Saya bisa saja meminta seseorang untuk membantu saya alih-alih mencoba melakukan semuanya sendiri.

Saat Anda menjalani proses ini, Anda akan melihat apa yang menyebabkan Anda mengalami emosi negatif. Anda akan dapat mengidentifikasi perilaku yang merugikan diri sendiri dan mengatasinya kemudian menggunakan pengondisian dan penegasan harian.

Kiat tambahan:

Ingatlah untuk menuliskan perasaan Anda setiap hari menggunakan jurnal khusus. Ini akan membantu Anda melepaskan diri dari emosi Anda saat Anda menyadari pasang surut adalah bagian normal dari kehidupan.

* * *

Langkah tindakan

Rekam emosi Anda menggunakan buku kerja, (**Bagian IV. Cara menggunakan emosi Anda untuk berkembang - Rekam emosi Anda**).

TIDAK CUKUP BAIK

“ Ketika saya memenangkan Oscar, saya pikir itu kebetulan. Saya pikir semua orang akan mengetahuinya, dan mereka akan mengambilnya kembali. Mereka datang ke rumah saya, mengetuk pintu, 'Maaf, kami bermaksud memberikannya kepada orang lain. Itu akan ke Meryl Streep.

- J F

“ Anda berpikir, 'Mengapa ada orang yang ingin melihat saya lagi di film? Dan saya tidak tahu bagaimana harus bertindak, jadi mengapa saya melakukan ini?'.

- MS

Apakah Anda merasa seolah-olah Anda tidak cukup baik? Tebak apa! Kamu bukanlah satu - satunya. Suatu hari saya menulis yang berikut ini ke sesama blogger:

“Ada banyak topik yang bisa saya tulis tetapi sudah ada begitu banyak buku di luar sana. Terkadang, saya seperti 'Apa gunanya?’”

Dia membalas:

“Saya tahu perasaan, 'Apa gunanya?' Segala sesuatu yang layak dikatakan telah dikatakan. Dan siapa saya untuk menulis tentang itu? Apa

sudahkah saya capai sejauh ini? Ah, yah... Kurasa itu wajar. Senang mengetahui bahwa kita bukan satu-satunya yang berjuang.

Disadari atau tidak, jutaan orang merasakan hal yang sama. Perasaan 'tidak cukup baik' saja pasti telah membunuh lebih banyak mimpi daripada yang lainnya. Dan siapa yang tidak pernah merasa seperti itu?

Berikut adalah daftar (tidak lengkap) tentang apa yang saya rasakan dalam hidup saya:

- Saya bukan penulis yang cukup baik Saya
- tidak cukup karismatik Saya tidak cukup
- kompeten Saya tidak cukup percaya
- diri Saya tidak cukup berani Saya
- tidak cukup disiplin Saya tidak cukup
- pandai berbicara di depan umum Saya
- tidak cukup tampan Saya tidak cukup menginspirasi Saya
- tidak cukup menarik Saya tidak
- menghasilkan cukup uang Saya
- tidak cukup berotot Saya tidak cukup
- sabar Saya tidak cukup gigih Saya tidak
- cukup proaktif Saya' Saya tidak
- cukup produktif Saya tidak cukup
- pintar Saya tidak mengambil tindakan
- yang cukup Saya tidak cukup tangguh
- Saya tidak bekerja cukup keras Bahasa
- Inggris saya tidak cukup baik
- Bahasa Jepang saya tidak cukup baik,
- dan ingatan saya tidak tidak
- cukup baik.
-
-
-

Dan saya bisa melanjutkan.

Orang yang merasa dirinya tidak cukup baik cenderung memiliki harga diri yang rendah. Mereka fokus pada apa yang **tidak** mereka kuasai sambil memfilter semua hal yang mereka **kuasai**. Cobalah memuji mereka dan semua yang Anda bisa

dengar adalah, "Ini bukan masalah besar." Lebih buruk lagi, mereka mungkin mengira Anda bersikap sopan, atau mencoba memanipulasi mereka. Orang-orang ini sulit menerima pujiannya. Alih-alih ucapan terima kasih yang sederhana, mereka membala pujiannya, atau mengecilkan peran mereka.

Mungkin, Anda bertindak dengan cara yang sama? Lihat apakah Anda melakukan salah satu hal berikut saat menerima pujiannya:

1. Singkirkan semuanya sebagai bukan masalah besar: "Siapa saja bisa melakukannya."
2. Bicara tentang semua kesalahan yang Anda lakukan sambil menjelaskan apa yang bisa Anda lakukan dengan lebih baik.
3. Coba balas pujiannya: "Terima kasih. Saya pikir Anda melakukan pekerjaan yang fantastis juga."

Perhatikan ketidakmampuan Anda untuk menerima pujiannya seratus persen dalam tiga kasus di atas.

Anda mungkin tidak hanya mengabaikan pencapaian Anda, tetapi juga memperbesar setiap kegagalan Anda untuk memperkuat kasus yang tidak layak Anda lakukan.

Anda menyimpan daftar panjang kegagalan Anda, tidak mau melepaskannya karena sesuai dengan cerita Anda. Akan menjadi siapa Anda jika Anda bukan lagi pria atau wanita yang tidak pernah cukup baik? Meski kelihatannya aneh, ada sesuatu yang menakutkan tentang itu. Setidaknya, kepastian tidak cukup baik memberi Anda sedikit kenyamanan.

Bayangkan apa yang akan terjadi jika Anda melepaskan cengkeraman yang Anda miliki pada cerita Anda, mencoba sesuatu yang selalu ingin Anda lakukan, dan gagal. Apa yang Anda curigai sejak lama akan menjadi kenyataan: Anda tidak cukup baik. Atau lebih buruk lagi, apa yang akan terjadi jika Anda berhasil? Bagaimana itu cocok dengan cerita Anda?

Ingat, otak Anda bias terhadap hal-hal negatif. Menambahkan bias Anda sendiri tentu tidak akan membantu Anda merasa nyaman dengan diri sendiri. Faktanya adalah, Anda melakukan banyak hal dengan baik. Meskipun kurangnya pengalaman, minat, atau bakat dapat menjelaskan mengapa Anda tidak melakukan sebaik yang Anda inginkan di bidang tertentu, itu tidak ada hubungannya dengan Anda tidak cukup 'baik'.

Bagaimana menggunakan perasaan tidak cukup baik untuk tumbuh

Merasa tidak cukup baik adalah tanda harga diri yang rendah. Banyak orang mengalami harga diri rendah dalam berbagai tingkatan. Saya tentu saja. Bagi beberapa orang, setiap hal yang mereka lakukan tidak cukup. Bagi yang lain, mereka merasa tidak mampu hanya dalam situasi atau bidang tertentu dalam kehidupan mereka. Di mana pun Anda berada pada spektrum harga diri, Anda mungkin bisa mendapatkan keuntungan dari peningkatan harga diri Anda.

Mengidentifikasi apa yang memicu perasaan tidak mampu Anda

Langkah pertama adalah mencari tahu apa yang memicu perasaan tersebut. Dengan pikiran apa Anda mengidentifikasi? Area mana dalam hidup Anda yang menjadi perhatian?

Luangkan beberapa menit untuk menuliskan hal-hal berikut:

- Situasi di mana Anda merasa tidak cukup baik, dan Pikiran yang Anda
- identifikasi (cerita Anda).

Melacak pencapaian Anda

Langkah kedua adalah melacak pencapaian Anda. Merasa tidak cukup baik sering kali diakibatkan oleh pandangan bias yang Anda pegang tentang diri sendiri. Anda fokus pada kekurangan Anda, gagal mengakui kesuksesan Anda. Orang dengan harga diri yang sehat cenderung melihat diri mereka dengan cara yang lebih objektif, mengakui kekurangan **dan** kelebihan mereka.

Untuk meningkatkan harga diri Anda, mulailah mengakui semua hal yang Anda lakukan dengan baik. Latihan berikut akan membantu Anda melakukannya.

Latihan 1 - Buat log kemenangan

Salah satu cara terbaik untuk mengakui pencapaian Anda adalah dengan menuliskannya. Untuk latihan ini, saya mendorong Anda untuk menggunakan buku catatan khusus Anda.

1. Pertama, tuliskan semua yang telah Anda capai dalam hidup Anda. Munculkan daftar lima puluh hal. Jika Anda kehabisan hal, tulis pencapaian yang lebih kecil. Ini akan membantu Anda menyadari seberapa banyak yang telah Anda capai.

2. Di penghujung hari, tuliskan semua hal yang telah Anda capai hari itu. Ini bisa berupa hal-hal sederhana seperti:

- Saya bangun tepat waktu
- saya berolahraga, dan
- saya makan sarapan yang sehat.

Cobalah untuk menghasilkan lima hingga sepuluh hal setiap hari.

Latihan 2- Isi toples harga diri Anda

Alternatifnya adalah menuliskan setiap hal yang telah Anda capai pada kertas terpisah dan memasukkannya ke dalam toples. Berikut adalah beberapa rekomendasi untuk memastikan Anda mendapatkan hasil maksimal dari latihan ini:

- Pastikan toples Anda (atau wadah lain yang Anda gunakan) berada di lokasi yang terlihat. Lokasi terbaik mungkin ada di meja Anda, lokasi terbaik kedua adalah kamar tidur Anda.
- Pilih wadah yang Anda suka. Pilih desain yang Anda sukai. Ini semua tentang harga diri Anda sehingga apa pun yang membuat Anda merasa baik disarankan. Pastikan itu transparan sehingga Anda bisa melihatnya terisi.
- Beri nama yang positif, (misal toples harga diri saya, pernyataan cinta pada diri sendiri dll).
- Tulis pencapaian Anda di atas kertas yang Anda sukai. Misalnya, gunakan warna yang berbeda sehingga saat toples terisi, akan tercipta sesuatu yang enak dipandang. Salah satu idenya adalah menggunakan kertas origami.
- Menulis dengan pena favorit Anda.

Ideanya adalah untuk menunjukkan lebih banyak rasa hormat terhadap diri sendiri dengan mengakui banyak pencapaian Anda.

Latihan 3 - Buat jurnal positif

Anda juga bisa membuat jurnal untuk menuliskan setiap pujian yang Anda terima hari itu. Rekan Anda memberi tahu Anda bahwa sepatu Anda terlihat bagus, tuliskan.

Teman Anda memuji rambut Anda, tuliskan. Bos Anda memberi tahu Anda seberapa baik Anda melakukan suatu tugas, tuliskan juga. Jangan mempertanyakan ketulusan pujian ini. Selalu menganggap mereka asli. Idenya adalah melatih pikiran Anda untuk berfokus pada hal-hal positif yang terjadi dalam hidup Anda—hal itu terjadi baik Anda menyadarinya atau tidak. Inilah cara memaksimalkan latihan itu:

- Beli buku catatan yang Anda suka.
- Personalisasi: Tambahkan stiker, gambar sesuatu, tambahkan gambar, atau gunakan warna berbeda. Tidak ingin melakukan hal-hal ini? Tidak apa-apa juga. Itu *jurnalmu* .
- Simpan bersama Anda: Bawa bersama Anda dan cari pujian baru untuk ditambahkan ke koleksi Anda yang luar biasa (opsional).
- Tinjau setiap hari: Telusuri entri lama dan ucapkan terima kasih secara mental kepada orang-orang yang memuji Anda. Anda bisa mengatakan, "Terima kasih *masukkan nama*, aku mencintaimu." Jangan ragu untuk membaca entri lama di pagi hari, di malam hari atau keduanya (atau kapan pun Anda mau). Terserah kamu.

Sekali lagi, ini jurnal **Anda** . Ini hanya saran. Apapun bekerja untuk **Anda** .

Belajar menerima pujian

Kemungkinan Anda kesulitan menerima pujian. Apakah kalimat berikut terlihat familier:

- Ini bukan masalah besar.
- Semua orang bisa melakukannya.
- Itu karena 'si ini dan itu' membantumu.
- Saya bisa melakukannya dengan lebih baik.

Inilah alasan bagus mengapa Anda harus menerima pujiannya: karena orang yang memberikan pujiannya ingin Anda menerimanya, bukan membuangnya ke toilet! Bayangkan Anda baru saja memberikan hadiah kepada seseorang. Bagaimana perasaan Anda jika orang itu, setelah membuka kotak itu, menjatuhkan hadiah itu ke lantai, menginjaknya, dan membuangnya? Anda tidak akan menyukainya, bukan? Sedihnya, itulah yang sering kita lakukan saat menerima pujiannya. Ketika kita menolak untuk menerima pujiannya, kita tidak menghormati orang yang berusaha keras untuk menyampaikannya. Tidakkah Anda ingin pujiannya diterima dengan sepenuh hati?

Latihan 1 - Terima pujiannya

Latihan sederhana ini akan membantu Anda menerima pujiannya. Setiap kali seseorang memuji Anda, ucapkan hal berikut:

Terima kasih *masukkan nama orang*.

Itu dia. Tidak ada yang lebih sederhana. Tidak, "Terima kasih, tapi...", "Terima kasih, kamu juga," atau "Itu bukan masalah besar." Katakan saja, "Terima kasih."

Inilah cara memaksimalkan latihan itu:

- Ucapan terima kasih dengan lantang dan jelas. Anda mungkin menemukan bahwa Anda memiliki kecenderungan untuk menekan perasaan Anda dan akhirnya mengucapkan terima kasih hampir secara mekanis. Nyatanya, Anda mungkin menyadari bahwa Anda tidak pernah benar-benar mengatakan, "Terima kasih," dengan sepenuh hati.
- Biarkan meresap: Sebelum Anda memulai kalimat baru, berikan ruang bagi rasa syukur untuk mengekspresikan diri. Jangan meremehkan pujiannya atau menjelaskan mengapa Anda layak (atau tidak layak) menerimanya.
- Katakan seperti yang Anda rasakan: Tunjukkan penghargaan Anda dengan memberi tahu orang yang memuji Anda bagaimana perasaan Anda. Anda mungkin mengalami resistensi. Banyak dari kita mengalami kesulitan mengungkapkan rasa terima kasih, karena kesombongan kita menghalangi kita untuk melakukannya. Lagi pula, kita kuat dan tidak membutuhkan bantuan atau pujiannya siapa pun, bukan? Kami tidak ingin merasa rentan. Jika Anda mengalami penolakan dan merasa latihan itu sulit, kenali bahwa ini normal.

Kemampuan Anda untuk menerima puji bisa menjadi indikator yang baik untuk tingkat harga diri Anda. Berlatihlah menerima puji dan biarkan diri Anda merasa rentan. Menerima bahwa Anda layak dipuji akan membantu Anda meningkatkan harga diri.

Latihan 2 – Permainan apresiasi

Tujuan permainan ini adalah untuk belajar menghargai hal-hal dalam diri Anda yang sebelumnya tidak Anda akui (atau sukai). Ini akan bekerja dengan baik jika Anda memiliki pasangan yang dapat Anda mainkan secara teratur. Beri tahu pasangan Anda tiga hal yang Anda hargai darinya dan minta dia melakukan hal yang sama. Buat spesifik mungkin dan jangan khawatir tentang hal-hal besar. Berikut beberapa contohnya:

- Saya menghargai Anda menyiapkan sarapan pagi ini meskipun Anda sedang terburu-buru.
- Saya menghargai bahwa Anda menjemput anak-anak hari ini.
- Saya menghargai cara Anda selalu mendengarkan masalah saya setelah bekerja.

Untuk melangkah lebih jauh:

Harga diri adalah topik yang kompleks. Ini mempengaruhi banyak orang dan sering disalahpahami. Mengatasi rasa rendah diri membutuhkan waktu dan usaha. Jika Anda sering merasa tidak cukup baik, saya mendorong Anda untuk merujuk ke buku-buku berikut. Jika, setelah membaca buku-buku ini, Anda menyadari bahwa Anda memiliki masalah harga diri yang parah dan kronis, Anda mungkin ingin berkonsultasi dengan spesialis.

- ***Enam Pilar Harga Diri***, oleh Nathaniel Branden, PhD.
- ***Memutus Rantai Harga Diri Rendah***, oleh Marilyn Sorensen, PhD.
- ***Harga Diri Rendah: Disalahpahami & Didagnosis: Mengapa Anda Tidak Dapat Menemukan Bantuan yang Anda Butuhkan***, oleh Marilyn Sorensen, PhD.

Di bawah ini adalah ringkasan singkat dari beberapa gagasan utama dalam setiap buku:

Dalam bukunya, ***Enam Pilar Harga Diri***, Nathaniel Branden, mengidentifikasi enam praktik (atau pilar) harga diri yang dapat Anda upayakan untuk mengembangkan harga diri yang lebih sehat:

1. Hidup dengan sadar: Dalam kata-kata Nathaniel Branden, “hidup dengan sadar berarti berusaha untuk menyadari segala sesuatu yang berkaitan dengan tindakan, maksud, nilai, dan sasaran kita—dengan kemampuan terbaik kita, apa pun kemampuan itu—and untuk berperilaku sesuai dengan apa yang kita lihat dan ketahui.”
2. Penerimaan diri: Adalah memilih untuk menghargai diri sendiri, memperlakukan diri sendiri dengan hormat dan membela hak Anda untuk hidup. Penerimaan diri adalah dasar di mana harga diri berkembang.
3. Tanggung jawab diri sendiri : Menyadari tidak ada yang datang untuk menyelamatkan Anda dan Anda bertanggung jawab atas hidup Anda. Menerima bahwa Anda bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan Anda. Anda bertanggung jawab atas bagaimana Anda menggunakan waktu Anda, dan atas kebahagiaan Anda. Karena hanya ***kamu*** yang bisa mengubah hidupmu.
4. Ketegasan diri: Berarti, menghormati keinginan, kebutuhan, dan nilai-nilai Anda dan mencari bentuk ekspresi yang sesuai dalam kenyataan.
5. Hidup dengan tujuan: Apakah menggunakan kekuatan Anda untuk mencapai tujuan yang telah Anda pilih. Dengan kata lain, itu adalah kemampuan Anda untuk menetapkan dan mencapai tujuan di setiap bidang kehidupan Anda.
6. Integritas pribadi: Berperilaku sesuai dengan cita-cita, keyakinan, dan keyakinan Anda. Saat itulah Anda dapat melihat diri sendiri di cermin dan mengetahui bahwa Anda melakukan hal yang benar.

Dalam ***Memutus Rantai Harga Diri Rendah***, Marilyn Sorensen memberikan gambaran besar tentang apa itu harga diri dan cara kerjanya.

Penulis menjelaskan bahwa harga diri rendah berasal dari persepsi negatif yang Anda miliki tentang diri Anda sendiri—persepsi yang sebagian besar, jika tidak seluruhnya, didasarkan pada interpretasi negatif Anda terhadap pengalaman masa lalu.

Persepsi realitas yang terdistorsi ini membuat Anda mengalami ketakutan dan kecemasan. Lingkungan keluarga Anda mungkin berperan besar.

Mungkin, orang tua Anda telah berulang kali merendahkan Anda, membuat Anda merasa seolah-olah apa pun yang Anda lakukan tidak pernah cukup baik.

Anda sekarang mungkin sangat yakin bahwa Anda kurang berharga dibandingkan orang lain. Akibatnya, Anda memfilter semuanya berdasarkan citra negatif diri Anda ini. Seolah-olah Anda sedang melihat realitas melalui kacamata berwarna; kacamata yang membuang pujian dan pujian, hanya mengingat kritik.

Contoh-contoh dalam bukunya akan membantu Anda memahami bagaimana masalah harga diri terwujud dalam kehidupan nyata. Selain itu, Ms Sorensen memberikan lusinan latihan praktis untuk membantu Anda menjadi lebih sadar akan masalah harga diri Anda dan memberi Anda alat untuk mengembangkan harga diri yang lebih sehat.

* * *

Langkah tindakan

Lihat latihan di bagian buku kerja yang sesuai, (***Bagian IV. Cara menggunakan emosi Anda untuk tumbuh - Tidak cukup baik***).

MENJADI DEFENSIF

“ Cinta kita untuk menjadi benar paling baik dipahami sebagai ketakutan kita untuk menjadi salah.

— KS,

Apakah Anda terus-menerus membenarkan diri sendiri? Apakah Anda tersinggung setiap kali seseorang menghina Anda atau tidak menghormati Anda?

Ada alasan yang sangat spesifik mengapa Anda bersikap defensif. Dengan menyadari alasan-alasan ini, Anda akan belajar banyak tentang diri Anda dan mampu melepaskan keinginan untuk membela diri. Pertama, mari kita lihat mengapa Anda bersikap defensif.

Mengapa Anda bersikap defensif

Kebutuhan untuk membela diri berasal dari keinginan Anda untuk melindungi cerita Anda (atau ego Anda). Setiap kali ego Anda terancam, Anda terpicu dan merasa perlu untuk mempertahankannya. Saya yakin ada tiga alasan utama mengapa Anda terpicu.

1. Ada sebagian kebenaran dari apa yang diberitahukan kepada Anda.
2. Anda percaya ada bagian dari kebenaran dalam apa yang diberitahukan kepada Anda.
3. Keyakinan inti yang Anda pegang telah diserang.

Perhatikan bahwa karena kita semua memiliki cerita yang berbeda, apa yang memicu Anda mungkin tidak memicu orang lain.

1. Ada sebagian kebenaran dari apa yang diberitahukan kepada Anda

Seseorang menyebutkan sesuatu yang benar tentang Anda dan itu menyakitkan. Misalnya, dia mungkin menuduh Anda menunda-nunda proyek tertentu. Ketidakmampuan Anda untuk menerima kebenaran itu adalah alasan Anda menjadi defensif. Ketika topik itu diangkat, itu memicu reaksi emosional seperti kemarahan, penyangkalan atau kritik diri.

2. Anda percaya ada bagian dari kebenaran dalam apa yang diberitahukan kepada Anda

Anda diberi tahu sesuatu yang Anda yakini benar dan merasa sakit hati. Dalam hal ini, kritik yang Anda terima mungkin tidak berdasar. Namun, Anda masih merasa sakit hati. Mengapa demikian? Itu karena apa yang diberitahukan kepada Anda menegaskan keyakinan yang melemahkan yang Anda pegang tentang diri Anda sendiri. Misalnya, katakanlah Anda yakin Anda tidak cukup baik. Keyakinan ini mendorong Anda untuk bekerja lebih keras daripada orang lain. Sekarang, bagaimana perasaan Anda jika seseorang menuduh Anda malas? Anda akan merasa tersinggung, bukan? Namun, itu bukan karena Anda sebenarnya malas, tetapi karena **keyakinan Anda** bahwa Anda harus bekerja lebih keras.

3. Salah satu keyakinan inti Anda telah diserang

Seseorang secara langsung atau tidak langsung menyerang salah satu keyakinan inti Anda, dan Anda merasa perlu membela diri. Ini bisa berupa keyakinan agama, keyakinan politik, atau keyakinan yang lebih umum tentang dunia atau diri Anda sendiri. Semakin terikat Anda pada keyakinan ini, semakin kuat reaksi emosional Anda. Berikut adalah contoh yang bagus:

Karena mereka percaya Donald Trump jahat, beberapa Liberal memiliki reaksi emosional yang kuat setelah dia terpilih sebagai presiden. Beberapa berteriak dan bahkan menjadi kekerasan. Di sisi lain, banyak Konservatif senang dengan kemenangan Trump.

Kenapa orang bisa bereaksi sangat berbeda terhadap peristiwa yang sama? Ini karena keyakinan inti mereka. Baik Demokrat maupun Republik

sangat mengidentifikasi dengan keyakinan politik mereka. Hal ini menyebabkan Demokrat garis keras menangis dan Republik garis keras bersukacita.

Setiap kali keyakinan yang Anda pegang teguh diserang atau ditantang, Anda akan mengalami reaksi emosional. Semakin dalam keyakinannya, semakin kuat reaksi emosionalnya saat diserang. Contoh ekstrim adalah seseorang yang siap membunuh siapa saja yang berani mengkritik agamanya.

Bagaimana menggunakan emosi ini untuk tumbuh

Lihatlah situasi yang memicu Anda. Setiap kali Anda merasa tersinggung, tanyakan pada diri sendiri mengapa. Keyakinan apa yang membuat Anda membela diri? Bisakah Anda melepaskan kepercayaan ini? Dan apakah kepercayaan ini memang benar?

Dengan melakukan ini, Anda akan belajar banyak tentang diri Anda. Anda akan dapat melepaskan keyakinan yang tidak melayani Anda dengan baik, dan Anda akan menyadari bahwa, dalam banyak kasus, Anda bahkan tidak perlu membela diri.

* * *

Langkah tindakan

Lihat latihan di bagian buku kerja yang sesuai, (**Bagian IV. Cara menggunakan emosi Anda untuk tumbuh - Menjadi defensif**).

Setiap kali Anda menjadi defensif, ingatlah untuk bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apa yang saya coba lindungi di sini?
- Bisakah saya melepaskan keyakinan itu?
- Apa jadinya saya tanpa keyakinan itu?

STRES DAN KHAWATIR

“ Dalam setiap kekhawatiran adalah kesempatan untuk tindakan positif. Dalam setiap kebohongan, ada inti kebenaran. Di balik setiap gejala neurotik terdapat keinginan yang salah arah untuk hidup sepenuhnya dan sejahtera.

— D K. R. C

L.

Pernahkah Anda bertanya-tanya apa itu stres dan mengapa Anda mengalaminya?

Kebanyakan orang percaya situasi bisa membuat stres. Sebenarnya, stres tidak ada di luar diri Anda dan, oleh karena itu, tidak ada situasi yang dapat dikatakan membuat stres itu sendiri. Namun, dugaan saya adalah Anda mengalami stres secara teratur. Dan mungkin lebih sering dari yang Anda inginkan.

Stres saja bertanggung jawab atas puluhan ribu kematian setiap tahun. Stres lebih berbahaya daripada banyak penyakit dan membuat banyak keluarga berduka karena kehilangan orang yang dicintai. Inilah sebabnya mengapa sangat penting Anda mengambil langkah aktif untuk mengurangi tingkat stres Anda.

Mengambil tanggung jawab atas stres Anda

Stres adalah sesuatu yang Anda kendalikan dan, oleh karena itu, harus bertanggung jawab. Semakin Anda bertanggung jawab untuk itu, semakin baik Anda dapat menguranginya.

Stres terjadi karena berbagai alasan dan bermanifestasi dalam berbagai situasi. Kemacetan dalam perjalanan ke tempat kerja, presentasi bisnis, ketegangan dengan atasan, atau perselisihan yang sering terjadi dengan pasangan, semuanya berpotensi menjadi sumber stres. Ada dua cara untuk mengurangi stres:

- Dengan menghindari situasi yang Anda anggap sebagai stres, dan
- Dengan menjadi lebih baik dalam menghadapi situasi stres.

Kami akan melihat bagaimana Anda dapat menggunakan metode ini untuk mengurangi tingkat stres Anda.

Bagaimana Anda dapat menggunakan stres untuk tumbuh

Latihan - Buat daftar sumber stres utama Anda

Mari kita lihat situasi tertentu yang menjadi sumber stres bagi Anda.

Dengan menggunakan buku kerja, tuliskan apa yang paling menyebabkan stres dalam minggu-minggu biasa Anda. Munculkan setidaknya sepuluh hal.

Membingkai ulang stres

Emosi muncul sebagai akibat dari interpretasi Anda terhadap peristiwa. Fakta bahwa Anda mengalami stres (atau emosi lainnya) berarti Anda telah menambahkan interpretasi Anda sendiri terhadap apa yang sedang terjadi. Jika tidak, Anda akan memiliki kehidupan yang bebas stres.

Sekarang, lihat daftar situasi stres Anda. Untuk setiap situasi tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apakah situasi itu sendiri membuat stres?
- Apa yang harus saya percayai untuk mengalami stres dalam situasi khusus itu?
- Apa yang perlu saya percayai untuk mengurangi atau menghilangkan stres dalam situasi tertentu itu?

Katakanlah Anda terjebak dalam kemacetan lalu lintas dan Anda merasa stres.

Apakah situasi itu sendiri membuat stres?

Tidak, belum tentu. Kemacetan lalu lintas itu ada dan tidak ada yang salah dengan itu, **per se**.

Apa yang perlu saya percaya untuk mengalami stres dalam situasi khusus itu?

Saya perlu percaya:

- Seharusnya tidak ada kemacetan lalu lintas, dan karena itu, ada sesuatu yang salah.
- Kemacetan lalu lintas adalah peristiwa yang menegangkan.
- Saya harus berada di tempat yang saya tuju, bukannya terjebak kemacetan.
- Aku bisa melakukan sesuatu tentang itu.

Apa yang perlu saya percaya untuk mengurangi/menghilangkan stres dalam situasi tertentu itu?

Saya perlu percaya bahwa:

- Kemacetan lalu lintas adalah peristiwa normal seperti yang lainnya.
- Saya tidak perlu mengalami stres hanya karena saya terjebak kemacetan.
- Saya di sini terjebak kemacetan dan saya tidak perlu berada di sana (ke mana pun saya mau), untuk sementara waktu.
- Saya tidak bisa berbuat apa-apa, jadi sebaiknya saya menikmatinya, atau setidaknya tidak stres karenanya.

Berurusan dengan kekhawatiran

Khawatir berbeda dari stres karena itu bukan hasil dari sesuatu yang Anda alami saat ini, tetapi kekhawatiran Anda tentang peristiwa di masa lalu atau peristiwa yang mungkin terjadi di masa depan. Anda

mengalami **stres** ketika Anda menghadapi situasi stres di saat ini.

Misalnya, situasi yang membuat stres adalah terjebak dalam kemacetan lalu lintas atau bos Anda membentak Anda. Khawatir akan mengingat (masa lalu) atau mengantisipasi / membayangkan situasi stres ini (masa depan).

Menariknya, sebagian besar kekhawatiran Anda tidak diperlukan untuk hal-hal berikut alasan:

- Itu terjadi di masa lalu dan sama sekali tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengatasinya, dan/atau Itu
- mungkin terjadi di masa depan dan Anda tidak dapat mengendalikan masa depan.

Latihan - Buat daftar kekhawatiran Anda

Buat daftar hal-hal yang Anda khawatirkan (masa lalu atau masa depan). Mereka mungkin serupa dengan hal-hal yang Anda tulis di latihan sebelumnya. Contoh hal-hal yang mungkin Anda khawatirkan adalah:

- Kesehatan
- Anda Situasi keuangan Anda
- Pekerjaan
- Anda Hubungan Anda, dan/atau
- keluarga Anda.

Sekarang, tulislah setidaknya sepuluh hal yang cenderung Anda khawatirkan dalam minggu-minggu biasa.

Memilah kekhawatiran Anda

Kekhawatiran yang terus-menerus timbul karena mencoba mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak dapat Anda kendalikan. Ketika Anda melakukannya, Anda menciptakan stres yang tidak perlu dalam hidup Anda. Untuk mengatasi stres dan mengatasi kekhawatiran kronis secara lebih efektif, penting bagi Anda untuk belajar memilah kekhawatiran. Cara efektif untuk melakukan ini adalah dengan memisahkan hal-hal yang Anda

hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan. Anda dapat membagi kekhawatiran Anda menjadi tiga kategori terpisah:

1. Hal-hal yang Anda kendalikan
2. Hal-hal yang Anda kendalikan,
3. Hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan sama sekali.

1. Hal-hal yang Anda kendalikan:

Kategori ini mencakup hal-hal seperti tindakan dan perilaku Anda.

Misalnya, Anda dapat memilih apa yang akan dikatakan dan bagaimana mengatakannya. Anda juga dapat memutuskan tindakan apa yang akan Anda ambil untuk mencapai tujuan Anda.

2. Hal-hal yang Anda kendalikan:

Ada hal-hal yang hanya dapat Anda kendalikan secara terbatas seperti kompetisi atau wawancara kerja. Anda tidak dapat benar-benar yakin akan memenangkan pertandingan tenis, tetapi Anda memiliki kendali atas hasilnya.

Misalnya, Anda dapat memilih untuk berlatih lebih keras atau menyewa pelatih yang hebat. Demikian pula, Anda dapat mempersiapkan wawancara kerja dengan melakukan penelitian ekstensif tentang perusahaan tempat Anda melamar, atau dengan melakukan wawancara pura-pura. Namun, Anda tidak memiliki kendali mutlak atas hasil wawancara.

3. Hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan:

Sayangnya, ada juga banyak hal yang tidak dapat Anda kendalikan.

Ini adalah hal-hal seperti cuaca, ekonomi, atau kemacetan lalu lintas.

Latihan - Selesaikan kekhawatiran Anda

Lihatlah daftar situasi stres Anda. Di sebelah setiap item, beri tanda C (kontrol), SC (Beberapa kontrol), atau NC (Tidak ada kontrol). Tindakan sederhana untuk memilah kekhawatiran Anda ini sudah membantu menguranginya. Saat Anda mengidentifikasi hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan, Anda dapat melepaskan keinginan untuk khawatir.

Sekarang, untuk hal-hal yang (sebagian) Anda kendalikan, tuliskan apa yang dapat Anda lakukan. Tindakan nyata apa yang dapat Anda ambil untuk meringankannya?

Untuk hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan, dapatkah Anda melepaskan kebutuhan Anda untuk mengendalikannya dan, sebaliknya, menerimanya?

Mengambil tanggung jawab seratus persen atas stres dan kekhawatiran Anda

Bagaimana jika Anda memiliki lebih banyak kendali atas kekhawatiran Anda daripada yang Anda yakini? Lihatlah situasi yang tidak dapat Anda kendalikan dan tanyakan pada diri Anda sendiri, "Jika saya memiliki kendali atas mereka, apa yang akan saya lakukan? Akan terlihat seperti apa? Dan bagaimana saya bisa mencegah hal itu terjadi?"

Seringkali, Anda akan menyadari bahwa Anda memiliki kendali atas situasi ini. Ini bisa dengan mengubah, membingkai ulang, atau menghilangkannya dari hidup Anda.

Katakanlah Anda mengidentifikasi kemacetan lalu lintas sebagai sesuatu yang tidak dapat Anda kendalikan. Ini terdengar masuk akal. Begitu Anda terjebak dalam kemacetan lalu lintas, Anda tidak bisa berbuat banyak. Tapi, bisakah Anda melakukan sesuatu secara berbeda? Misalnya, bisakah Anda berangkat lebih awal atau mengambil rute lain?

Bagaimana dengan membingkai ulang situasi? Alih-alih melarikan diri dari situasi secara mental, Anda dapat memilih untuk hadir sepenuhnya dengan menjadikan kemacetan lalu lintas sebagai bagian produktif dari hari Anda. Anda kemudian dapat memanfaatkannya dengan mendengarkan buku audio. Bayangkan berapa banyak yang dapat Anda pelajari jika Anda mendengarkan buku audio setiap hari kerja selama satu tahun penuh.

Periksa daftar Anda dan cari hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan. Tuliskan apa yang dapat Anda lakukan untuk mengubah, membingkai ulang, atau menghilangkan peristiwa ini.

* * *

Langkah tindakan

Lihat latihan di bagian buku kerja yang sesuai, (***Bagian IV. Cara menggunakan emosi Anda untuk tumbuh - Stres / Khawatir***).

PEDULI APA PIKIR ORANG TERHADAP ANDA

“ Bagaimana bisa pikiran orang lain tentang Anda merugikan Anda? Pikiran Anda tentang pemikirannya yang merugikan. Ubah pikiran Anda.

—VH, TP
dan S.

Apakah Anda terlalu sadar diri? Di bagian ini, saya akan menjelaskan mengapa Anda sangat peduli dengan apa yang orang pikirkan tentang Anda dan apa yang dapat Anda lakukan untuk mengatasi situasi tersebut.

Anda adalah orang yang paling penting di dunia

Pertama, sadarilah bahwa Anda adalah orang terpenting di dunia. Jika Anda tidak mempercayai saya, ingatlah kapan terakhir kali Anda merasakan sakit yang hebat. Mungkin karena sakit gigi atau operasi, atau mungkin, kaki Anda patah karena kecelakaan. Apa yang Anda pikirkan saat itu? Apakah Anda khawatir tentang kelaparan di Afrika? Apakah Anda khawatir tentang orang tak berdosa yang terbunuh dalam perang di Timur Tengah?

TIDAK.

Satu-satunya hal yang Anda inginkan adalah rasa sakitnya hilang. Ini karena Anda adalah orang yang paling penting di dunia. Karena kamu harus hidup

dengan diri Anda sendiri 24/7, adalah normal untuk mengkhawatirkan kesehatan mental dan fisik Anda sendiri.

Anda harus menyadari hal yang sama berlaku untuk setiap manusia lain di planet ini. Bagi saya, Anda bukanlah orang terpenting di dunia—saya. Dan, dari sudut pandang mereka, begitu juga teman dekat, anggota keluarga, dan kolega Anda.

Karena Anda hidup dengan diri sendiri 24/7, Anda salah berasumsi, sering kali secara tidak sadar, orang lebih sering memikirkan Anda daripada yang sebenarnya. Nyatanya, sebagian besar, orang tidak peduli dengan Anda. Meskipun mungkin terdengar menyedihkan, itu sebenarnya membebaskan. Itu berarti Anda tidak perlu terlalu khawatir tentang apa yang orang pikirkan tentang Anda.

Seperti kata pepatah terkenal:

“ Saat Anda berusia dua puluh tahun, Anda peduli dengan apa yang dipikirkan semua orang, saat berusia empat puluh tahun, Anda berhenti memedulikan apa yang dipikirkan semua orang, dan saat berusia enam puluh tahun, Anda menyadari bahwa tidak ada yang pernah memikirkan Anda sejak awal.

Saat Anda melacak semua kesalahan dan momen canggung Anda, tidak ada orang lain yang melakukannya. Orang-orang terlalu sibuk mengkhawatirkan diri mereka sendiri. Singkatnya, orang tidak:

- Melacak kegagalan masa lalu Anda Baca
- semua yang Anda posting di media sosial Ingat saat-saat
- canggung Anda Pikiran Anda (sangat sering),
- atau Peduli pada Anda sama seperti
- Anda peduli pada diri sendiri.

Tidak semua orang akan mencintaimu

Anda peduli apa yang orang lain pikirkan tentang Anda karena Anda ingin mereka menyetujui Anda. Anda menganggap cara terbaik untuk melakukannya adalah dengan menghindari membuat gelombang. Akibatnya, Anda mungkin menghabiskan seluruh hidup Anda untuk berusaha menjadi orang yang sempurna, berharap untuk dicintai.

Namun, biasanya tidak berhasil. Tidak peduli seberapa hebatnya Anda, beberapa orang tidak akan menyukai Anda. Anda dapat mencoba untuk 'memperbaiki' citra orang tentang Anda, tetapi itu juga tidak akan berhasil. Orang akan tetap melihat Anda seperti yang mereka inginkan, karena nilai dan keyakinan mereka sendiri.

Jadi, jika Anda mendasarkan harga diri Anda pada apa yang orang pikirkan tentang Anda, Anda akan selalu bergantung pada persetujuan orang lain. Apa yang akan terjadi jika mereka tiba-tiba tidak menyetujui Anda? Sayangnya, tidak ada jumlah persetujuan eksternal yang dapat mengimbangi kurangnya persetujuan diri.

Dengan berusaha keras untuk dicintai oleh semua orang, Anda berisiko menjalani kehidupan yang membosankan di mana Anda tidak dapat mengekspresikan kepribadian Anda. Anda akhirnya akan meniru teman-teman Anda, menyenangkan semua orang di sekitar Anda, tetapi lupa untuk menyenangkan orang yang paling penting di dunia—Anda .

Apa yang orang pikirkan tentang Anda bukanlah urusan Anda

Anda tidak bertanggung jawab atas pikiran orang. Faktanya, apa yang orang pikirkan tentang Anda bukanlah urusan Anda. Tugas Anda adalah mengekspresikan kepribadian Anda sebaik mungkin sambil memiliki niat yang paling murni. Singkatnya, tanggung jawab Anda adalah melakukan yang terbaik untuk menjadi diri Anda yang sebenarnya. Kemudian, orang mungkin menyukai atau tidak menyukai Anda, dan bagaimanapun juga tidak masalah. Ingat, orang yang paling berpengaruh seperti presiden dan negarawan serta wanita seringkali dibenci oleh jutaan orang.

Karena itu, jangan jadikan misi pribadi Anda untuk mengubah citra orang tentang Anda. Orang berhak atas keyakinan dan nilai mereka, dan mereka berhak untuk tidak menyukai Anda. Mereka bebas menafsirkan tindakan dan perilaku Anda melalui filter mereka sendiri. Bagian dari pertumbuhan pribadi Anda adalah menerima bahwa Anda tidak harus disukai semua orang, dan akhirnya, Anda bisa menjadi diri sendiri.

Bagaimana menggunakan emosi ini untuk tumbuh

Menjadi terlalu sadar diri berarti:

1. Anda memiliki pandangan yang menyimpang tentang cara orang memandang Anda,
Dan
2. Anda terikat pada citra diri yang ingin Anda lindungi.

Untuk berhenti terlalu sadar diri, Anda harus mengatasi dua poin ini.

1. Ubah interpretasi Anda tentang cara orang memandang Anda

Untuk tidak terlalu memedulikan apa yang orang pikirkan tentang Anda, penting bagi Anda untuk mendefinisikan kembali hubungan Anda dengan orang lain. Ini memerlukan kesadaran bahwa:

- Secara umum, orang tidak peduli dengan Anda, dan Anda
- tidak peduli dengan orang lain.

Latihan 1 - Menyadari orang tidak peduli

Latihan ini akan membantu Anda memahami secara mendalam, kebanyakan orang tidak terlalu peduli dengan Anda.

- Pilih satu orang yang Anda kenal. Mungkin teman, kenalan, atau kolega.
- Tanyakan pada diri sendiri seberapa sering Anda memikirkan orang itu dalam kehidupan sehari-hari.
- Sekarang, tempatkan diri Anda pada posisi orang itu. Berapa banyak yang Anda bayangkan dia memikirkan Anda selama hari-hari biasa? Berapa banyak dia melacak apa yang Anda lakukan atau katakan? Menurut Anda apa yang dia khawatirkan saat ini?
- Ulangi proses ini dengan setidaknya dua orang lagi.

Saat Anda melakukan latihan ini, Anda mungkin akan menyadari bahwa orang lain terlalu sibuk untuk sering memikirkan Anda. Bagaimanapun, mereka hidup dengan diri mereka sendiri 24/7. Di mata mereka sendiri, mereka adalah orang terpenting di dunia. Bukan kamu. Dan ini hanya untuk diharapkan.

Latihan 2 - Menyadari Anda tidak peduli

Kamu juga tidak terlalu peduli dengan orang lain. Latihan berikut akan membuat Anda menyadari hal ini.

- Jalani hari Anda dan cobalah untuk mengingat semua orang yang Anda temui atau berinteraksi dengan Anda. Mungkin pelayan atau pelanggan di restoran tempat Anda makan siang, orang yang Anda lihat di jalan, dan sebagainya.
- Tanyakan pada diri Anda seberapa banyak Anda memikirkan orang-orang ini sebelum latihan ini. Anda mungkin tidak memikirkan mereka sama sekali, bukan?

Seperti yang Anda lihat, Anda tidak punya waktu untuk mengkhawatirkan orang lain. Sebagian besar waktu Anda hanya memikirkan diri sendiri. Ini bukan untuk mengatakan Anda tidak memiliki belas kasihan atau brengsek egois. Anda hanya menjadi manusia.

Berhentilah terlalu terikat pada citra diri Anda

Jika Anda terlalu sadar diri, kemungkinan Anda terlalu khawatir tentang cara orang memandang Anda. Mungkin Anda menginginkan persetujuan mereka atau takut mereka akan menghakimi Anda. Penting bagi Anda untuk belajar melepaskan citra diri ini.

Latihan - Lepaskan citra diri Anda

- Tuliskan semua hal yang membuat Anda takut dihakimi: Mungkin Anda khawatir dengan penampilan Anda, atau Anda takut mengatakan sesuatu yang konyol.
- Tuliskan mengapa Anda peduli: Apa masalahnya di sini? Citra apa yang ingin Anda lindungi? Apakah orang-orang percaya bahwa Anda pintar dan Anda takut tidak dapat memenuhi citra ini? Apakah Anda takut ditolak karena mengatakan sesuatu yang salah?

Latihan ini akan menyadarkan Anda akan hal-hal yang Anda khawatirkan dan akan membantu Anda mengatasinya. Selain itu, jangan lupa untuk menyelesaikan latihan yang disebutkan di bagian 'Melepaskan emosi Anda'.

Terakhir, ingat orang akan selalu menafsirkan kata-kata dan tindakan Anda berdasarkan nilai dan keyakinan **mereka**. Oleh karena itu, agar kepribadian Anda bersinar, Anda tidak punya pilihan selain membiarkan mereka melihat Anda dengan cara apa pun yang mereka inginkan.

* * *

Langkah tindakan

Lihat latihan di bagian buku kerja yang sesuai, (**Bagian IV. Cara menggunakan emosi Anda untuk tumbuh - Peduli apa yang orang pikirkan tentang Anda**).

KEBENCIAN

“ Bahkan jika kita tidak bisa mencintai musuh kita, setidaknya cintai diri kita sendiri. Mari kita sangat mencintai diri sendiri sehingga kita tidak membiarkan musuh kita mengendalikan kebahagiaan, kesehatan, dan penampilan kita.

—DC,H

SW, SL.

Ketika Anda membenci orang, Anda marah pada mereka karena mereka tidak berperilaku seperti yang Anda inginkan. Mungkin mereka mengingkari janjinya, atau mungkin mereka tidak memberikan apa yang Anda harapkan dari mereka. Mungkin Anda mengira mereka berutang sesuatu kepada Anda, tetapi mereka gagal memberikannya?

Kebencian sering menumpuk ketika Anda gagal berkomunikasi secara efektif dengan orang yang Anda benci. Artinya, ketika Anda tidak memberi tahu mereka bahwa Anda merasa sakit hati, atau tidak mengomunikasikan kebutuhan dan keinginan Anda, dengan asumsi mereka secara alami akan memenuhi. Itu juga bisa tumbuh ketika Anda mengungkapkan perasaan Anda tetapi tidak bisa melepaskannya dan memaafkan. Seperti yang pernah dikatakan Nelson Mandela, "***Kebencian itu seperti meminum racun dan kemudian berharap itu akan membunuh musuhmu .***" Itu tidak berhasil.

Membenci orang

Seperti emosi lainnya, kebencian akan tumbuh dalam intensitas mengikuti rumus: interpretasi + identifikasi + pengulangan = emosi yang kuat.

Anda dapat membenci seseorang selama bertahun-tahun karena peristiwa yang tidak penting berdasarkan:

- Interpretasi Anda tentang peristiwa
- Identifikasi Anda dengan cerita yang Anda ceritakan pada diri sendiri tentangnya, dan/atau
- Berapa kali Anda mengulang peristiwa itu dalam pikiran Anda.

Katakanlah salah satu teman Anda 'mengkhianati Anda' dengan tidak mengundang Anda ke pesta. Dalam benak Anda, teman Anda benar-benar mengkhianati Anda dan Anda sangat membencinya karenanya. Anda tidak bisa berhenti berpikir, "Bagaimana dia bisa melakukan itu padaku?" Pikiran itu menghabiskan Anda selama berminggu-minggu dan Anda memutuskan untuk memutuskan hubungan dengannya. Beberapa bulan kemudian Anda masih membencinya. Perhatikan bahwa acara itu sendiri tidak mengecewakan. Apa yang menimbulkan kebencian adalah interpretasi Anda terhadap peristiwa tersebut.

Sekarang, mungkinkah interpretasi Anda salah? Bagaimana jika teman Anda menganggap Anda tidak menyukai pestanya? Bagaimana jika dia pikir kamu terlalu sibuk? Tentu, dia setidaknya harus mengundang Anda, tetapi tidak ada orang yang sempurna. Jika Anda mengesampingkan interpretasi Anda dan mengkonfrontasinya pada saat itu, mungkin keadaan akan berubah menjadi berbeda.

Bahaya membiarkan kebencian menumpuk

Seringkali, yang menambah bahan bakar ke api adalah ketidakmampuan atau keengganan Anda untuk menghadapi orang yang Anda benci. Alih-alih ini, Anda terus mengingat kembali apa yang (menurut Anda) terjadi. Akibatnya, kebencian Anda semakin kuat seiring berjalannya waktu. Ini terutama benar jika Anda secara teratur berinteraksi dengan orang yang Anda benci.

Bagaimana menggunakan kebencian untuk tumbuh

Kebencian terjadi ketika Anda tidak dapat memaafkan dan melanjutkan hidup Anda. Ini adalah hasil dari keterikatan pada apa yang ada di masa lalu alih-alih berfokus pada apa yang mungkin terjadi di masa depan. Saat Anda mengalami kebencian, Anda diberi kesempatan untuk belajar bagaimana memaafkan dan melepaskan dan, yang lebih penting, bagaimana mencintai diri sendiri.

Kebencian ada di sini untuk memberi tahu Anda bahwa Anda harus mencintai diri sendiri dan menghargai ketenangan pikiran Anda lebih dari apa pun. Ketenangan pikiran Anda harus menjadi lebih penting daripada menjadi benar, membala dendam, atau membenci orang lain. Singkatnya, mengatasi kebencian adalah membuat pernyataan cinta kepada diri sendiri sehingga Anda dapat melanjutkan, sementara, pada saat yang sama, menunjukkan belas kasih kepada orang lain.

Mencintai diri sendiri

Mengutip kata-kata Nelson Mandela, kebencian adalah racun yang Anda setujui untuk diminum. Kebencian adalah gulma yang Anda biarkan tumbuh di kebun Anda. Saat Anda mengalami kebencian, Anda percaya bahwa sesuatu yang secara sah menjadi hak Anda telah diambil secara tidak adil dari Anda. Misalnya, itu bisa berupa kepercayaan, rasa hormat, atau cinta orang lain.

Akibatnya, Anda merasa seolah-olah telah diserang secara pribadi.

Kebencian akan bertahan selama kebutuhan Anda untuk menjadi benar dan membala dendam lebih penting daripada ketenangan pikiran Anda. Itu akan terus tumbuh selama Anda terus memberi makan emosi dengan pikiran kebencian. Dan itu akan tetap ada selama Anda menekannya. Itulah mengapa penting bagi Anda untuk menjadikan ketenangan pikiran sebagai prioritas dan belajar untuk memaafkan orang lain serta diri Anda sendiri.

Mencintai orang lain

Kemampuan Anda untuk melepaskan kebencian terkait dengan tingkat welas asih Anda. Semakin Anda berbelas kasih, semakin mudah untuk melepaskan kebencian. Satu hal penting untuk dipahami adalah bahwa orang selalu bertindak berdasarkan tingkat kesadaran (atau ketidaksadaran) mereka. Anda mungkin berharap seseorang bertindak berbeda

terhadap Anda, tetapi jika dia tidak melakukannya, itu mungkin karena dia tidak dapat melakukannya.

Jadi, daripada mengatakan orang itu baik atau buruk, lebih tepat dikatakan bahwa mereka sadar atau tidak sadar. Ketika mereka melakukan hal-hal buruk kepada Anda, seringkali itu karena kurangnya kesadaran mereka, atau keadaan emosi negatif yang mereka alami saat itu.

Sayangnya, kebanyakan orang sangat terkondisi. Asuhan mereka menuntun mereka untuk bertindak dengan cara tertentu. Orang sering bertindak dengan cara yang sama seperti orang tua mereka, itulah sebabnya Anda sering mendengar orang yang telah dianaya oleh orang tua mereka, pada gilirannya menjadi kasar dengan anak-anak mereka.

Seperti yang ditulis Eckhart Tolle dalam Power of Now:

“ Pikiran, yang dikondisikan oleh masa lalu, selalu berusaha menciptakan kembali apa yang diketahui dan dikenalnya. Meski menyakitkan, setidaknya itu sudah biasa. Pikiran selalu melekat pada yang diketahui. Yang tidak diketahui berbahaya karena tidak memiliki kendali atasnya. Itulah mengapa pikiran tidak menyukai dan mengabaikan momen saat ini.

Singkatnya, sifat pikiran (tak sadar) manusia adalah melekat pada pola lama dan menciptakannya kembali. Lihatlah riwayat keluarga Anda dan Anda mungkin akan melihat pola-pola ini. Anda akan melihat bagaimana orang dikondisikan. Ini menunjukkan betapa sulitnya bagi orang untuk melepaskan diri dari pola yang telah ditetapkan.

Saya dulu membenci ibu saya karena terlalu protektif. Saya menyalahkannya karena tidak mendorong saya untuk tumbuh, tetapi sebaliknya, tindakannya membuat saya lebih lemah dari sebelumnya. Mungkin, itulah salah satu alasan saya memulai perjalanan pengembangan pribadi. Namun, saya menyadari dia tidak memiliki niat buruk. Dia hanya bermaksud baik dan melakukan yang terbaik yang dia bisa.

Intinya adalah, orang melakukan apa yang mereka bisa, dengan apa yang mereka miliki, berdasarkan siapa mereka dan seberapa banyak mereka telah dikondisikan. Mereka membuat banyak kesalahan juga. Kita semua melakukannya. Itu bagian dari menjadi manusia.

Salah satu hal paling konyol yang kita coba lakukan sebagai manusia adalah ingin mengubah masa lalu. Apa yang terjadi di masa lalu seharusnya terjadi. Karena itu memang terjadi. Sekarang, pertanyaannya adalah, apa yang akan Anda lakukan?

Bagaimana menghadapi kebencian

Untuk mulai melepaskan kebencian, kita akan membahas pentingnya:

1. Mengubah/mengevaluasi kembali interpretasi Anda
2. Menghadapi situasi 3.
Memaafkan (membebaskan diri dari identifikasi), dan 4.
Melupakan (menghentikan pengulangan).

Kebencian dihasilkan dari interpretasi Anda tentang sesuatu yang terjadi pada Anda. Penafsiran ini membuat Anda merasa dikhianati dan mengalami kemarahan, atau bahkan keinginan untuk balas dendam. Dengan meninjau kembali adegan dalam pikiran Anda, Anda membiarkan kebencian terbentuk dan, karena Anda menghindari menghadapi situasi atau orang yang menjadi akar kebencian Anda, emosi terus tumbuh.

Untuk mencegah berkembangnya kebencian, Anda perlu mengevaluasi kembali interpretasi Anda tentang apa yang terjadi, sambil menghadapi situasi atau orang yang Anda benci. Setelah melakukan ini, Anda harus bersedia memaafkan dan melepaskan kekesalan Anda. Akhirnya, Anda harus memilih untuk melupakan. Ini berarti tidak memutar ulang adegan itu dalam pikiran Anda berulang kali.

1. Mengubah/mengevaluasi ulang interpretasi Anda

Untuk menempatkan segala sesuatunya dalam perspektif, penting bagi Anda untuk melihat interpretasi Anda tentang apa yang terjadi. Mungkinkah Anda terlalu mendramatisir suasannya? Apakah mungkin Anda salah menafsirkan sesuatu? Tanyakan pada diri sendiri, apa yang sebenarnya terjadi? Setelah Anda menghapus interpretasi Anda, hanya fakta keras yang tersisa. Melihat apa sebenarnya

terjadi dapat memberi Anda wawasan yang berharga, memungkinkan Anda untuk mengganti interpretasi Anda saat ini dengan yang lebih memberdayakan.

2. Menghadapi situasi

Jika kekesalan Anda ditujukan kepada orang lain, mungkin Anda perlu berdiskusi secara jujur dengan mereka dan mengungkapkan perasaan Anda.

Seringkali, kebencian menumpuk ketika Anda tidak membagikan perasaan Anda kepada orang yang Anda benci. Hal ini sering kali disebabkan oleh rasa takut: takut terlihat rentan, takut menyakiti orang lain, atau takut berdampak negatif pada hubungan Anda dengan orang tersebut. Jika Anda tidak dapat berbicara dengan orang tersebut secara langsung, alternatifnya adalah dengan menulis surat. Bahkan jika Anda tidak mengirimkannya, tindakan sederhana menulis surat dapat membantu Anda melepaskan sebagian dari kekesalan Anda.

3. Pemaaf

Sekarang Anda telah menemukan saluran untuk mengekspresikan diri, Anda dapat mulai memaafkan. Anda telah melihat fakta-fakta sulit dan mengevaluasi kembali interpretasi Anda. Jika perlu, Anda berdiskusi secara jujur dengan orang yang Anda benci. Anda melakukan apa yang harus Anda lakukan, dan sekarang dapat melepaskannya.

Pikirkan konsekuensi negatif yang ditimbulkan oleh kebencian. Tuliskan bagaimana hal itu memengaruhi kebahagiaan dan ketenangan pikiran Anda. Ingat, kebencian adalah hasil dari keterikatan Anda pada masa lalu. Pengampunan hanyalah menghubungkan kembali dengan satu-satunya hal yang nyata, saat ini, sambil melupakan apa yang tidak nyata, masa lalu. Lalu, lepaskan.

Bayangkan bagaimana hidup Anda dan bagaimana perasaan Anda setelah Anda melepaskan kebencian. Lakukan sekarang juga. Lalu, lepaskan. Memaafkan.

Ingat, memaafkan adalah tindakan mencintai diri sendiri. Anda memaafkan bukan hanya karena Anda memiliki belas kasih, tetapi karena Anda menghargai kebahagiaan Anda lebih dari apa pun. Saat Anda memaafkan, Anda melepaskan keterikatan pada cerita Anda, dan Anda menjauahkan diri dari pemikiran yang terkait dengannya. Untuk melepaskan kebencian, Anda bisa menggunakan

proses lima langkah yang diperkenalkan di bagian, 'Melepaskan emosi Anda.'

4. Lupa

Akhirnya, lupakan. Melupakan adalah saat Anda berhenti menghibur pikiran tentang kebencian dan terus maju. Ketika pikiran seperti itu muncul, lepaskan. Seiring waktu mereka akan kehilangan kekuatan mereka.

* * *

Langkah tindakan

Selesaikan latihan di bagian buku kerja yang sesuai, (**Bagian IV. Cara menggunakan emosi Anda untuk tumbuh - Kebencian**).

KECEMBURUAN

Ketika Anda mengalami kecemburan, Anda menginginkan sesuatu yang dimiliki orang lain, tetapi saat ini tidak Anda miliki. Kita semua merasa cemburu dari waktu ke waktu, dan ini bukanlah sesuatu yang harus Anda salahkan. Pada bagian ini, saya akan menjelaskan bagaimana kecemburan bekerja dan memberi Anda beberapa solusi untuk menghadapinya.

Bagaimana menggunakan kecemburan untuk tumbuh

Kecemburan berasal dari keyakinan bahwa Anda tidak cukup baik. Itu berasal dari tempat kekurangan dan kelangkaan. Anda menginginkan sesuatu yang dimiliki orang lain, percaya bahwa itu akan memuaskan Anda. Alternatifnya, Anda takut kehilangan sesuatu atau seseorang yang Anda yakini adalah milik Anda.

Kecemburan dapat membantu Anda menemukan apa yang Anda inginkan

Kecemburan dapat memberi tahu Anda bahwa Anda berada di jalan yang salah dan dapat membantu Anda menemukan apa yang sebenarnya Anda inginkan. Misalnya, dalam bukunya *Tenang*, Susan Cain menjelaskan bahwa dia sering merasa iri dengan teman-temannya yang merupakan penulis atau psikolog. Menariknya, meskipun dia adalah seorang pengacara pada saat itu, dia tidak merasa iri dengan pengacara yang sukses—seperti yang sering dilakukan oleh teman-teman pengacaranya. Ini membuatnya menyadari bahwa dia tidak dibuat untuk menjadi pengacara. Akibatnya, ia mengubah kariernya dan menjadi penulis.

Saya memiliki pengalaman serupa. Selama menjadi konsultan, saya tidak iri atau mengagumi orang-orang sukses di perusahaan saya. Di sisi lain, dalam perjalanan pengembangan pribadi saya, saya menjadi iri dengan blogger dan YouTuber pengembangan pribadi yang sukses. Saya merasa sangat cemburu pada dua orang seperti itu ketika saya menyadari bahwa mereka melakukan apa yang ingin saya lakukan. Saya membayangkan betapa menakjubkannya membantu orang lain dan memberikan kontribusi kepada masyarakat sambil belajar dan tumbuh di sepanjang jalan. Inilah mengapa saya membuat blog dan mulai menulis buku. Seperti yang Anda lihat, kecemburuan, jika digunakan dengan benar, bisa bermanfaat.

Latihan - Identifikasi siapa yang membuat Anda iri

Tulis siapa yang membuat Anda iri. Sekarang, apa yang dikatakan tentang Anda dan apa yang Anda inginkan dari kehidupan?

Kecemburuan bisa menandakan pola pikir kelangkaan

Dalam situasi lain, kecemburuan mungkin mengindikasikan Anda beroperasi di bawah pola pikir kelangkaan. Biarkan saya memberi Anda contoh lain dari kehidupan pribadi saya. Ketika saya melihat penulis laris, terkadang saya menjadi iri. Saya merasa seolah-olah mereka mencuri bagian saya, dan saya pantas mendapatkan kesuksesan seperti halnya mereka. Saya tidak bangga dengan perasaan ini, tetapi saya juga tidak menyalahkan diri sendiri karena memilikinya.

Perasaan cemburu ini berasal dari keyakinan bahwa hanya ada sedikit kesuksesan yang tersedia di luar sana. Jadi, setiap kali seseorang meraih sedikit kesuksesan, mereka mencuri bagian dari tindakan Anda.

Menariknya, seringkali tidak demikian. Jika ada, bagi penulis justru sebaliknya. Semakin seorang penulis dapat bekerja sama dengan penulis lain, semakin besar peluang dia untuk berhasil. Seorang penulis yang mencoba melakukan semuanya sendiri kemungkinan besar akan gagal. Ini tidak terbatas pada penulis, tentu saja. Mengubah pola pikir Anda dari persaingan menjadi kerja sama dapat membantu Anda beralih dari perasaan kekurangan ke perasaan berkelimpahan.

Saat ini, ketika saya melihat penulis lain sukses, saya mengingatkan diri saya sendiri betapa hebatnya berita itu. Lagi pula, jika mereka bisa melakukannya, saya juga bisa

semakin sukses sesama penulis saya, semakin mereka berada dalam posisi untuk membantu saya di masa depan. Ini juga bekerja sebaliknya. Semakin saya membantu penulis lain untuk sukses, semakin mereka dapat membantu saya di masa depan. Seperti yang dikatakan Zig Ziglar, ***“Anda dapat memiliki semua yang Anda inginkan dalam hidup, jika Anda mau membantu orang lain mendapatkan apa yang mereka inginkan.***

” Ingat, apa yang orang lain bisa lakukan, Anda juga bisa melakukannya. Ingat juga, kesuksesan bukanlah sumber daya yang terbatas.

Latihan - Bekerja sama daripada bersaing

Pikirkan suatu masa di masa lalu ketika Anda merasa iri dengan prestasi orang lain. Sekarang, tanyakan pada diri sendiri mengapa Anda merasa seperti itu. Kemudian, tanyakan pada diri Anda:

- Bagaimana rasanya mendukung orang tersebut?
- Bagaimana saya bisa bekerja sama dengan orang itu?
- Mengapa kesuksesan orang itu baik untuk saya?

Kecemburuan mungkin memberitahu Anda untuk memecahkan masalah harga diri

Mungkin Anda takut pacar Anda mungkin selingkuh, atau meninggalkan Anda untuk orang lain. Ini biasanya berasal dari keyakinan bahwa Anda tidak cukup baik, dan Anda membutuhkan pacar Anda untuk 'melengkapi' Anda. Sayangnya (atau untungnya), dengan cara yang sama Anda tidak dapat mengontrol apa yang orang pikirkan tentang Anda atau bagaimana mereka berperilaku, Anda juga tidak dapat mengontrol pikiran atau perilaku orang yang Anda cintai. Seringkali, keinginan yang sama untuk mengendalikan pasangan Anda itulah yang mendorong mereka semakin jauh. Meskipun merasa cemburu dari waktu ke waktu adalah normal, jika Anda cemburu secara berlebihan, penting bagi Anda untuk melihat ke dalam diri Anda. Ketidakamanan dan ketakutan Anda biasanya datang dari kurangnya harga diri dan dari ketakutan bahwa Anda tidak dapat atau tidak akan dicintai.

Kecemburuan dapat menyebabkan beberapa perilaku berikut:

- Mencoba untuk mengontrol pasangan Anda: Anda dapat memeriksa telepon atau email pasangan Anda atau mencegah mereka keluar untuk melihat teman-temannya.

- Menguji pasangan Anda untuk melihat apakah dia mencintai Anda: Anda mungkin mengharapkan pasangan Anda berperilaku dengan cara tertentu dan ketika dia tidak melakukannya, Anda merasa dikhianati. Ini berasal dari keyakinan bahwa Anda tidak harus memberi tahu pasangan Anda apa yang Anda inginkan atau butuhkan. Dia harus bisa menebak.
- Membayangkan hal-hal yang tidak ada: Anda membuat segala macam cerita dalam pikiran Anda dengan mengekstrapolasi fakta.

Saya mengundang Anda untuk merujuk ke bagian, 'Tidak cukup baik,' untuk menemukan cara mengembangkan harga diri yang lebih sehat.

Kecemburuan mungkin menandakan Anda untuk berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain

“ Salah satu jenis ketidakpuasan yang bertahan lama, yang dimiliki oleh jutaan orang, adalah anggapan bahwa orang lain lebih bahagia daripada mereka. Saya yakinkan Anda, mereka tidak. Jika Anda hanya bisa melihat kesedihan rahasia dari mereka yang senyum dan aktivitasnya tampak menunjukkan kebahagiaan. Jika Anda hanya bisa melihat betapa kuatnya mereka ingin berada di tempat lain, melakukan sesuatu yang berbeda, menjadi orang lain dari diri mereka.

—VH, TP

dan S.

Kecemburuan sering terjadi karena membandingkan dengan orang lain. Penting untuk disadari bahwa jenis perbandingan ini pada umumnya sama kontraproduktifnya dengan biasnya. Memang, Anda jarang membandingkan apel dengan apel. Anda melihat beberapa kesuksesan teman Anda, tetapi Anda gagal menyadari bahwa ini hanyalah sebagian dari gambarannya. Meskipun mereka tampak bahagia dan sukses di permukaan, sangat mungkin mereka tidak bahagia atau bahkan cintanya, daripada menganggap teman Anda lebih bahagia dari Anda, lebih baik berasumsi bahwa **Anda** sama bahagianya dengan **mereka**.

Selain itu, berhati-hatilah untuk tidak hanya melihat area di mana teman Anda tampaknya memiliki lebih baik daripada Anda. Mungkin, Anda fokus pada fakta bahwa mereka menghasilkan lebih banyak uang daripada Anda, atau memiliki pasangan saat Anda masih lajang. Atau mungkin Anda iri pada mereka karena beberapa kekuatan dan kemampuan alami mereka. Masalahnya di sini adalah Anda gagal membuat perbandingan 'apple to apple'. Anda mengabaikan kekuatan atau kualitas Anda sendiri yang membuat Anda merasa seolah-olah Anda tidak sebaik mereka.

Lebih buruk lagi, Anda mungkin sering membandingkan diri Anda dengan beberapa orang lain. Anda melihat area di mana mereka sukses dan kemudian Anda melihat kehidupan Anda sendiri untuk melihat seberapa baik Anda membandingkannya. Tentu saja tidak terlalu baik. Bagaimana Anda bisa bersaing dengan kekuatan gabungan dari beberapa orang! Dapatkah Anda melihat betapa bias dan tidak realistisnya jenis perbandingan ini? Namun, inilah yang banyak kita lakukan, meskipun secara tidak sadar.

Intinya adalah, jika Anda merasa cemburu, itu mungkin karena Anda melakukan perbandingan yang tidak adil seperti ini. Sebaliknya, mengapa tidak membandingkan diri Anda 'hari ini' dengan diri Anda 'kemarin'. Lagi pula, satu-satunya hal yang dapat Anda lakukan adalah mencoba menjadi lebih baik dari kemarin, bulan lalu, atau tahun lalu. Karena kita semua memulai dengan keadaan, keterampilan, dan kepribadian yang berbeda, tidak ada perbandingan yang adil.

Latihan - Bandingkan apel dengan apel

Latihan ini akan membantu Anda membandingkan diri Anda dengan orang lain secara lebih adil.

Pilih seseorang yang sering Anda bandingkan dengan diri Anda. Tuliskan semua hal yang Anda lakukan lebih baik dari orang itu.

* * *

Langkah tindakan

Lihat latihan di bagian buku kerja yang sesuai, (***Bagian IV. Cara menggunakan emosi Anda untuk tumbuh - Kecemburuan***).

DEPRESI

“ Hal tersulit tentang depresi adalah kecanduan. Itu mulai terasa tidak nyaman untuk tidak depresi. Anda merasa bersalah karena merasa bahagia.

—PW, .

Depresi non-klinis terjadi ketika Anda tidak berada di tempat yang Anda inginkan dalam hidup, Anda kehilangan harapan untuk pernah berada, dan tidak dapat menerimanya. Ini mungkin terjadi setelah peristiwa tragis dalam hidup Anda atau lebih progresif karena beberapa aspek kehidupan Anda perlahan-lahan berantakan. Depresi dihasilkan dari perasaan putus asa dalam satu atau beberapa bidang kehidupan Anda. Berikut beberapa contohnya:

- Anda kehilangan pekerjaan dan tidak memiliki harapan untuk menemukan pekerjaan baru yang sesuai dengan harapan Anda.
- Anda sakit dan tidak memiliki harapan untuk sembuh seperti yang Anda inginkan.
- Anda bercerai dari pasangan Anda dan hanya dapat melihat anak-anak Anda sesekali.
- Anda memiliki sedikit harapan untuk menemukan pasangan yang cocok.
- Anda memiliki begitu banyak hutang sehingga seolah-olah Anda tidak akan pernah bisa keluar darinya.
- Anda mengalami duka cita.

Meskipun peristiwa di atas tragis, depresi juga dapat terjadi karena peristiwa yang lebih 'biasa' dan tidak terlalu parah. Misalnya, beberapa orang mungkin menghabiskan begitu banyak waktu memikirkan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan hingga akhirnya menjadi depresi. Hal ini mungkin terjadi meskipun tidak ada peristiwa penting yang terjadi dalam hidup mereka.

Sangat penting untuk mengingatkan diri sendiri bahwa depresi, seperti keadaan emosi lainnya, tidak baik atau buruk, memang begitu. Anda bukanlah depresi Anda. Anda ada sebelumnya, Anda ada selama itu dan, semua hal dianggap sama, Anda akan ada setelahnya.

Depresi adalah proses aktif

Meskipun tampaknya seolah-olah depresi terjadi pada Anda, sebenarnya depresi itu diciptakan oleh pikiran negatif yang Anda kenali. Jadi, Anda memang memiliki tanggung jawab dalam menciptakan depresi Anda. Apakah itu berarti Anda harus merasa bersalah atau menyalahkan diri sendiri karena depresi? Tentu saja tidak! Tidak pernah. Nyatanya, Anda tidak boleh menyalahkan diri sendiri atas emosi apa pun yang Anda rasakan. Itu tidak ada gunanya. Namun, artinya adalah, karena Anda telah berperan dalam menciptakan keadaan emosi Anda saat ini, Anda juga memiliki kekuatan untuk keluar darinya. Dan itu berita bagus, bukan?

Ingat pengalaman langsung Dr. David K. Reynolds dengan depresi? Dia menulis sebagai berikut:

“ Depresi bisa tercipta dengan duduk bungkuk di kursi, bahu membungkuk, kepala menunduk. Ulangi kata-kata ini berulang kali: 'Tidak ada yang bisa dilakukan siapa pun. Tidak ada yang bisa membantu. Tidak ada harapan. Saya tidak berdaya. Saya menyerah.' Gelengkan kepala, desah, menangis. Secara umum, bertindaklah tertekan dan perasaan tulus akan mengikuti seiring berjalannya waktu.

— D K. R, C

L.

Depresi David K. Reynolds sepenuhnya disebabkan oleh dirinya sendiri. Itu adalah proses aktif yang melibatkan adopsi bahasa tubuh tertentu,

mengulangi kata-kata tertentu, dan memiliki pemikiran tertentu. Dia harus bertindak dengan cara tertentu untuk menjadi depresi.

Kabar baiknya adalah karena Anda memiliki kekuatan untuk 'menciptakan' depresi, Anda juga memiliki kekuatan untuk keluar darinya. Namun, dalam keadaan negatif seperti depresi, mengabaikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif bisa sangat menantang. Bahkan jika Anda mencoba memikirkan pikiran-pikiran positif tentang syukur, kegembiraan, atau kebahagiaan, pada awalnya, pikiran-pikiran itu tampaknya tidak memiliki kekuatan.

Tetapi Anda mungkin mengalami emosi negatif lainnya seperti kemarahan misalnya. Anda mungkin mengabaikan kemarahan Anda pada awalnya. Teman-teman Anda bahkan mungkin mendorong Anda untuk melakukannya—mereka lebih suka melihat Anda pendiam dan tertekan, daripada marah. Namun, terkadang kemarahan dapat membantu Anda menaiki tangga emosi dan mengatasi depresi. Perlu diingat, emosi apa pun selain depresi dapat membantu dan belajar merangkul keadaan emosi apa pun yang tampaknya memberi Anda lebih banyak energi, dan karenanya memberikan lebih banyak kekuatan untuk menaiki tangga emosi.

David K. Reynolds juga menyatakan bahwa perasaan berfluktuasi dari waktu ke waktu bahkan pada orang yang depresi. Dia menulis, ***“Dalam depresi terdalam ada riak dan gelombang suasana hati yang agak ringan.*** Anda dapat menggunakan saat-saat ketika Anda merasa sedikit lebih baik untuk melakukan tindakan apa pun yang mungkin bermanfaat bagi Anda saat itu.

Bagaimana menggunakan depresi untuk tumbuh

Depresi adalah tanda Anda kehilangan kontak dengan kenyataan. Pernahkah Anda memperhatikan bahwa manusia adalah salah satu dari sedikit spesies di bumi yang memiliki kemampuan untuk menjadi depresi? Ini karena mereka adalah satu-satunya yang bisa tersesat dalam pikiran mereka dan diperbudak oleh pikiran negatif dan cerita yang melemahkan.

Depresi adalah tanda bahwa Anda perlu menjauh dari pikiran Anda—dengan melepaskan kekhawatiran Anda tentang masa lalu/masa depan atau interpretasi Anda terhadap situasi saat ini—and menyambung kembali ke momen saat ini. Ini bisa menjadi undangan yang kuat untuk melepaskan identitas yang telah Anda pegang selama bertahun-tahun. Identitas inilah yang membuat Anda percaya bahwa Anda harus melakukan hal-hal tertentu, menghasilkan jumlah tertentu

uang, mengadopsi gaya hidup tertentu, atau mengembangkan status sosial tertentu.

Depresi mengundang Anda untuk terhubung kembali dengan tubuh dan emosi Anda sambil keluar dari pikiran Anda. Lagi pula, bukankah pikiran Anda menciptakan depresi sejak awal? Beberapa orang yang mengalami kesedihan, kesedihan, atau depresi yang parah suka menyibukkan diri untuk menghindari berpikir. Saat depresi, lebih banyak berpikir jarang menjadi solusi. Anda jarang melihat orang keluar dari depresi dengan menggunakan pikiran mereka.

Karena itu, alih-alih berpikir, Anda ingin terhubung kembali dengan tubuh Anda. Berolahraga adalah cara yang bagus untuk melakukan ini dan telah terbukti efektif dalam meningkatkan suasana hati Anda. (Untuk informasi tambahan lihat bagian “Manfaat berolahraga”)

Dalam beberapa kasus yang jarang terjadi, depresi berat dapat membuat orang terpisah dari pikirannya. Saat ini terjadi, kisah mereka tiba-tiba turun. Rupanya, inilah yang terjadi pada Eckhart Tolle seperti yang diingatnya dalam bukunya, ***The Power of Now***. Dia tiba-tiba terbangun dan pikirannya berhenti. Inilah yang dia tulis tentang pengalamannya:

“ Pengunduran diri ini pastilah begitu sempurna sehingga diri yang palsu dan menderita ini segera ambruk, seolah-olah sumbat telah dicabut dari mainan yang dapat ditiup.

—E T.

Singkatnya, depresi memberitahu Anda untuk melepaskan ego Anda dan berhubungan kembali dengan kenyataan. Itu mengajak Anda untuk keluar dari pikiran Anda, yang hanya bisa mengingat masa lalu atau mengantisipasi masa depan, dan lebih banyak hidup di masa sekarang. Depresi berat mungkin memerlukan bantuan seorang profesional, tetapi untuk depresi yang lebih ringan berikut adalah beberapa strategi mediasi:

Latihan - Hubungkan kembali dengan tubuh dan emosi Anda

Untuk mengatasi depresi, penting bagi Anda untuk melepaskan diri dari pikiran. Lebih mudah untuk 'merasakan' jalan keluar dari depresi daripada 'memikirkan' jalan keluar dari depresi. Saya berani mengatakan bahwa kebanyakan orang menghabiskan lebih dari sembilan puluh

persen dari hidup mereka dalam pikiran mereka. Mereka hanya memiliki saat-saat kejernihan yang langka ketika mereka sepenuhnya sadar dan hadir. Misalnya, mereka tidak mendengarkan orang, tetapi mereka:

- Menilai dan menafsirkan apa yang mereka katakan
- Antisipasi apa yang akan mereka katakan selanjutnya, dan/
- atau Tenggelam dalam pikiran mereka.

Semua hal ini terjadi pada tingkat 'pikiran' dan menunjukkan bagaimana orang tidak sepenuhnya hadir. Karena mereka hidup di masa lalu atau di masa depan (yaitu dalam pikiran mereka), mereka mengalami sejumlah emosi negatif.

Di bawah ini adalah beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk terhubung kembali dengan tubuh dan emosi Anda:

Olahraga: Seperti yang telah dibahas sebelumnya, berolahraga adalah cara yang bagus untuk menenangkan pikiran dan terhubung dengan tubuh Anda, dan memiliki efek positif pada suasana hati Anda.

Renungkan: Meditasi adalah cara yang efektif untuk mengamati pikiran Anda dan berhenti terlalu mengidentifikasi diri dengan pikiran Anda. Meditasi hanyalah alat untuk membantu Anda terhubung kembali dengan kenyataan dengan mengamati pikiran, emosi, dan sensasi alih-alih tersesat dalam pikiran Anda.

Aktivitas: Menjadi sibuk memungkinkan Anda menghindari pemikiran yang berlebihan. Alih-alih memberi makan depresi Anda dengan pikiran negatif terus-menerus, pusatkan perhatian Anda pada hal lain.

Fokus pada orang lain: Seperti disebutkan dalam buku Dale Carnegie, ***How to Stop Worrying and Start Living***, Alfred Adler biasa berkata kepada pasien melankolianya, "***Anda dapat sembuh dalam empat belas hari jika mengikuti resep ini. Coba pikirkan setiap hari bagaimana Anda bisa menyenangkan*** Apakah itu akurat atau ***seseorang.***" tidak, berfokus pada orang lain pasti dapat membantu Anda melupakan masalah Anda sendiri dan fokus pada sesuatu yang lebih positif.

Sayangnya, ketika Anda merasa tertekan, Anda tidak ingin melakukan hal-hal ini. Namun, saat Anda mulai bergerak dan mulai menyibukkan diri, situasi Anda akan berangsur-angsur membaik, dan itu akan terjadi

menjadi lebih mudah dan mudah. Karena itu, penting untuk mengambil langkah demi langkah.

* * *

Langkah tindakan

Lihat latihan di bagian buku kerja yang sesuai, (**Bagian IV. Cara menggunakan emosi Anda untuk tumbuh - Depresi**).

TAKUT / TIDAK NYAMAN

“ Hidup selalu dimulai dengan satu langkah di luar kenyamanan Anda daerah.

- S ITU,

Setiap kali kita mencoba sesuatu yang baru, kita mengalami kecemasan. Kami takut akan hal yang tidak diketahui. Inilah mengapa kami ingin mempertahankan rutinitas harian kami dan tetap berada dalam zona nyaman kami. Dari sudut pandang otak kita, ini sangat masuk akal. Jika kebiasaan kita saat ini memungkinkan kita untuk aman dan menghindari potensi ancaman terhadap kelangsungan hidup kita (atau kelangsungan ego kita), mengapa repot-repot mengubahnya? Ini menjelaskan mengapa kita sering melakukan rutinitas yang sama, atau memiliki pemikiran yang sama berulang kali. Itu juga mengapa kita mungkin mengalami banyak penolakan internal ketika mencoba mengubah diri kita sendiri.

Jadi, ketika kita mencoba untuk keluar dari zona nyaman kita, kita mengalami ketakutan dan kesusahan. Sekarang, apakah kita ingin tinggal di tempat yang sama hampir sepanjang hidup kita dan menghindari mengambil risiko apa pun, atau apakah kita ingin mengejar impian kita dan melihat kemampuan kita sebenarnya? Kita harus ingat, sebagian besar ketakutan kita merupakan ancaman hanya bagi ego kita, bukan bagi kelangsungan hidup kita. Umumnya, itu bukan ancaman fisik, tapi imajiner. Jika kita bermain aman, kita berisiko kehilangan nyawa, dan kita mungkin akan menyesalinya nanti.

Di bawah ini adalah ketakutan umum yang mungkin Anda alami:

Takut ditolak: Anda takut ditolak. Ini mungkin penolakan fisik dari kelompok tertentu, tetapi umumnya lebih halus. Misalnya, Anda mungkin takut pada:

- Membuat komentar orang bisa menolak mengajak
- seseorang berkencan dan ditolak, atau Membagikan
- pekerjaan Anda dan dikritik karenanya.

Takut gagal: Anda takut gagal. Hal ini biasanya muncul dari rasa takut yang paling dalam karena tidak cukup baik, yaitu Anda takut diejek dan percaya bahwa kegagalan akan mengikis harga diri Anda.

Takut kehilangan: Manusia tidak suka kehilangan, itulah sebabnya kita sering lebih termotivasi untuk mencegah kerugian daripada mengamankan keuntungan.

Takut mengganggu: Anda takut mengganggu orang. Mungkin karena keyakinan Anda tidak cukup penting. Akibatnya, Anda mungkin merasa enggan untuk menegaskan diri sendiri karena takut terlihat egois.

Takut sukses: Anda takut sukses. Anda mungkin khawatir tidak akan mampu mempertahankannya dengan semua tekanan tambahan di pundak Anda.

Bagaimana menggunakan rasa takut untuk tumbuh

Ketakutan untuk melakukan sesuatu yang baru seringkali merupakan pertanda bahwa Anda harus terus maju dan tetap melakukannya. Ini menunjukkan peluang besar untuk pertumbuhan pribadi. Ketakutan, seperti emosi lainnya, hanya ada di pikiran Anda. Inilah mengapa kita sering menyadari betapa bodohnya kita setelah menyelesaikan sesuatu yang awalnya kita ragu untuk memulainya.

Orang yang akhirnya mencapai tujuan terliar mereka sering kali melakukannya karena mereka bersedia meninggalkan zona nyaman mereka. Seiring waktu, mereka belajar untuk merasa nyaman dengan ketidaknyamanan. Bayangkan satu hal yang dulunya Anda takut lakukan, sekarang bukan masalah besar bagi Anda. Misalnya, saya bertaruh

Anda takut saat pertama kali mengemudi, atau pada hari pertama Anda bekerja. Sekarang, bukankah kamu sudah terbiasa?

Sebenarnya, orang memiliki kemampuan yang luar biasa untuk belajar. Kuncinya adalah membiasakan diri mengalami ketidaknyamanan sesekali. Dengan tidak menghadapi ketakutan Anda secara teratur, Anda akan sangat membatasi potensi Anda untuk berkembang. Tetap berada di dalam zona nyaman Anda juga dapat mengikis harga diri Anda karena, di benak Anda, Anda tahu bahwa Anda tidak melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan.

Ada hukum di alam: benda tumbuh atau mati. Hal yang sama berlaku untuk manusia. Ketika manusia tidak bergerak melampaui zona nyamannya, mereka mulai mati di dalam. Jangan biarkan itu terjadi pada Anda. Seperti yang dikatakan Benjamin Franklin, "**Beberapa orang meninggal pada usia dua puluh lima dan tidak dikuburkan sampai usia tujuh puluh lima.**"

Pastikan 'beberapa orang' tidak termasuk **Anda !**

Mengambil tindakan

Langkah pertama untuk keluar dari zona nyaman Anda adalah menyadari bahkan orang paling sukses di dunia pun merasakan ketakutan. Keberanian bukanlah ketidaaan rasa takut, itu mengambil tindakan **meskipun ada** rasa takut. Keberanian adalah menyadari rasa takut tidak akan hilang dan tetap melakukan apa yang ingin Anda lakukan. Tanpa rasa takut, tidak ada keberanian. Saat Anda menghadapi rasa takut secara teratur, Anda memupuk keberanian dan mengubahnya menjadi kebiasaan.

Anda tidak perlu menghindari rasa takut atau membuat diri Anda mati rasa sebelum dapat mengambil tindakan. Sebaliknya, Anda harus menerima kenyataan bahwa rasa takut tidak akan hilang dan biasakanlah. Kemudian, Anda harus memutuskan untuk mengambil tindakan.

Latihan - Keluarlah dari zona nyaman Anda

Untuk mulai keluar dari zona nyaman Anda, Anda dapat bertanya pada diri sendiri, "Apa satu hal yang harus saya lakukan, tetapi rasa takut membuat saya menunda-nunda?" Setelah Anda melakukan satu hal itu, kemungkinan besar Anda akan mengalami rasa bangga dan hidup. Ini adalah tanda Anda berada di jalur yang benar. Lihat itu sebagai hadiah yang diberikan otak Anda untuk bergerak melampaui zona nyaman Anda.

* * *

Langkah tindakan

Lihat latihan di bagian buku kerja yang sesuai, (**Bagian IV. Bagaimana menggunakan emosi Anda untuk tumbuh - Ketakutan/ Ketidaknyamanan**).

PENUNDAAN

“ Tunda saja sampai besok apa yang Anda rela mati karena belum selesai.

- P P

Penundaan sebagian besar merupakan masalah emosional. Meskipun ada teknik yang efektif untuk mengatasi penundaan, sebagian besar, belajar mengelola emosi Anda dengan benar adalah kunci untuk mengatasi kecenderungan Anda menunda tindakan.

Mengapa Anda menunda-nunda

Ada berbagai alasan mengapa orang menunda-nunda. Di bawah ini adalah beberapa di antaranya:

- Tugas itu
- membosankan Tugas dianggap tidak
- penting Tugas terlalu menantang (atau dianggap seperti itu)
- Anda takut akan melakukan pekerjaan yang buruk,
- dan/atau Anda biasanya malas.

Bayangkan jika tugas itu sangat menyenangkan, dianggap penting, dan begitu mudah sehingga Anda tidak akan gagal, apakah Anda akan menunda-nunda?

Saya percaya rasa takut adalah alasan utama orang menunda-nunda. Khawatir mereka akan melakukan pekerjaan yang buruk, orang lebih suka menunda tugas. Meskipun mereka mungkin meyakinkan diri mereka sendiri bahwa tugas itu tidak mendesak atau penting, atau bahwa mereka lelah, sering kali sebenarnya mereka takut.

Perhatikan bahwa penundaan itu sendiri bukanlah tanda bahwa Anda malas, atau ada sesuatu yang salah dengan diri Anda. Kita semua menunda-nunda. Namun, jika Anda sering menunda-nunda, itu mungkin mengindikasikan Anda memiliki masalah harga diri, atau Anda kurang disiplin diri.

Bagaimana menggunakan penundaan untuk bertumbuh

Penundaan mungkin menyarankan Anda terlalu percaya pada apa yang dikatakan pikiran Anda. Alih-alih menjadi penguasa pikiran Anda, Anda malah menjadi budaknya. Ini datang dengan biaya:

- tidak menjalani kehidupan yang
- Anda inginkan, tidak mencapai impian Anda,
- dan mengalami harga diri rendah, rasa bersalah, dan ketidakbahagiaan.

Ingat, ketika pikiran Anda memberi tahu Anda, "Kamu lelah. Ayo istirahat," atau "Ayo lakukan besok," itu bukan perintah. Anda tidak harus mengikutinya.

Anda bukanlah emosi Anda. Anda juga bukan pikiran Anda. Apa pun pikiran yang terlintas di benak Anda, Anda dapat memilih untuk menerimanya, atau mengabaikannya.

Sekarang saya ingin berbagi proses 16 langkah untuk mengatasi penundaan. Jangan khawatir, ini tidak serumit kelihatannya.

Cara Menghancurkan Penundaan dalam 16 Langkah Sederhana

1. Pahami apa yang tersembunyi di balik penundaan.

Langkah pertama adalah memahami mengapa Anda menunda-nunda. Seperti yang telah kita bahas sebelumnya, ada alasan khusus di balik penundaan. Biasanya, ini berkaitan dengan rasa takut, dan pikiran memberi tahu Anda cara terbaik untuk menghindari rasa takut adalah dengan tidak melakukan apa-apa. Dengan kata lain, menunda-nunda. Alasan lain Anda menunda-nunda adalah karena tugasnya sulit. Anda ingin menghindari rasa sakit sebanyak mungkin dan memaksimalkan kesenangan. Beginilah cara otak Anda bekerja. Anda juga dapat menunda-nunda karena Anda kurang motivasi. Ini terjadi ketika tugas yang Anda kerjakan bukan bagian dari visi yang lebih besar yang menggairahkan Anda. Jika Anda kurang motivasi, tanyakan pada diri sendiri mengapa. Kemudian, pertimbangkan solusi berikut:

- Mendelegasikan tugas
- Hilangkan tugas
- Membingkai ulang cara Anda memahami tugas untuk menjadikannya bagian dari visi yang lebih besar (dan
- lebih menarik) Susun ulang tugas sehingga menjadi lebih mudah,
- dan/atau Mulai saja (lihat langkah 13).

Luangkan waktu untuk mengidentifikasi semua alasan di balik penundaan Anda. Jujurlah pada dirimu sendiri.

2. Ingatkan diri Anda tentang biaya penundaan

Penundaan bukanlah masalah kecil dan datang dengan berat konsekuensi.

- Konsekuensi langsung dari penundaan adalah bahwa Anda akan mencapai jauh lebih sedikit daripada yang dapat Anda capai selama Anda menghabiskan waktu di bumi.
- Konsekuensi tidak langsung dari penundaan adalah Anda mungkin merasa buruk tentang diri sendiri. Anda mungkin menyalahkan diri sendiri karena tidak melakukan apa yang Anda tahu seharusnya Anda lakukan, yang mengikis harga diri Anda dan menimbulkan kekhawatiran yang tidak perlu.

Latihan - biaya penundaan

Sekarang, ambil selembar kertas dan tuliskan berapa biaya penundaan yang harus Anda tanggung.

Bagaimana pengaruhnya terhadap ketenangan pikiran Anda? Harga diri Anda? Kemampuan Anda untuk mencapai impian Anda? Semakin Anda muak dan lelah menunda-nunda, semakin besar kemungkinan Anda untuk benar-benar melakukan sesuatu.

3. Temukan cerita Anda

Langkah ketiga untuk mengatasi penundaan adalah mengidentifikasi cerita di baliknya. Apa yang Anda katakan pada diri sendiri saat merasakan dorongan untuk menunda-nunda? Pikiran apa yang terlintas di benak Anda? Alasan apa yang Anda gunakan? Beberapa alasan umum adalah:

- Saya terlalu lelah
- Saya akan melakukannya
- besok Saya akan melakukan pekerjaan
- yang buruk, dan/atau itu tidak terlalu penting.

Mari kita bahas beberapa alasan ini segera

aku terlalu lelah

Meskipun itu mungkin benar, Anda harus menyadari bahwa Anda bukanlah pikiran Anda. Anda tidak perlu mendengarkan pikiran Anda. Navy SEAL, David Goggins, menggunakan aturan empat puluh persen. Aturan ini menyatakan bahwa, bahkan ketika Anda berpikir Anda tidak tahan lagi, Anda hanya menggunakan empat puluh persen dari kapasitas otak Anda. Intinya adalah Anda memiliki cadangan energi yang besar yang dapat Anda manfaatkan saat Anda merasa lelah. Oleh karena itu, bekerja dua jam di bisnis sampingan Anda setelah bekerja tidak akan membunuh Anda.

Saya akan melakukan pekerjaan yang buruk

Jika Anda menjadwalkan tugas untuk hari ini, itu berarti Anda yakin bisa melakukannya.

Jadi, rasa takut melakukan pekerjaan yang buruk bukanlah masalah di sini. Lagi pula, jika Anda berpikir Anda akan melakukan pekerjaan yang buruk hari ini, apa yang membuat Anda berpikir Anda akan melakukan a

pekerjaan yang lebih baik besok? Anda kemungkinan besar tidak akan melakukannya. Itu hanya cerita yang Anda ceritakan sendiri.

aku akan melakukannya besok

Melakukannya besok mungkin bukan masalah besar. Namun, jika Anda tidak bisa mendisiplinkan diri untuk menyelesaikan tugas hari ini, bagaimana kemungkinan Anda akan merancang kehidupan ideal Anda di masa depan? Ingat, mendisiplinkan diri sendiri untuk menyelesaikan tugas di depan Anda, pada akhirnya, adalah apa yang memungkinkan Anda menciptakan kehidupan masa depan Anda. Waktu, usaha, dan disiplin diri diperlukan untuk menciptakan sesuatu yang berharga dalam hidup Anda.

Itu tidak terlalu penting

Meskipun itu benar, tidak menyelesaikan tugas yang Anda jadwalkan akan membuat loop terbuka. Kemudian, di suatu tempat di benak Anda, Anda tahu bahwa Anda masih harus menyelesaikan tugas itu. Jika Anda terus menunda tugas, Anda akan segera mulai kehilangan motivasi. Pada titik tertentu, Anda bahkan mungkin merasa mandek tanpa mengetahui alasannya.

Latihan - Tuliskan alasan Anda

Mulailah menyadari semua alasan yang Anda kemukakan. Tuliskan, lalu, atasi satu per satu. Mereka mengendalikan Anda karena Anda membiarkannya. Berkomitmen untuk mengatasinya.

4. Tulis ulang cerita Anda

Lihatlah alasanmu. Apakah kamu terlalu lelah? Apakah Anda kekurangan waktu? Apakah Anda mencoba melakukan semuanya dengan sempurna? Sekarang Anda telah mengidentifikasi cerita Anda, buat cerita baru yang lebih memberdayakan untuk menetralkan alasan lama Anda. Lihat contoh di bawah ini:

- Saya tidak punya waktu untuk itu ý Saya menemukan dan meluangkan waktu untuk apa pun yang menjadi komitmen saya.
- Saya terlalu lelah ý Saya memiliki kendali atas pikiran saya dan saya memiliki lebih banyak energi daripada yang saya bayangkan. Ketika saya menjadwalkan tugas, saya menyelesaikannya.

Kemudian, buat afirmasi atau mantra di sekitar cerita baru Anda. Ulangi untuk diri Anda sendiri setiap pagi dan sepanjang hari sampai itu menjadi bagian dari identitas Anda. Ingat, penundaan adalah kebiasaan.

Anda ingin memprogram ulang pikiran Anda dan menerapkan kebiasaan baru: kebiasaan mengerjakan tugas yang Anda jadwalkan apakah Anda suka atau tidak. (Untuk informasi lebih lanjut, lihat bagian, 'Mengkondisikan pikiran Anda.')

5. Perjelas 'mengapa' Anda

Penundaan sering terjadi karena kurangnya motivasi. Ketika Anda bersemangat tentang suatu tujuan, Anda tidak lari darinya, bukan? Tidak. Anda tidak sabar untuk mengerjakannya!

Lihatlah tugas-tugas yang sering Anda tunda. Mengapa demikian? Bagaimana Anda dapat menjadikan tugas-tugas ini sebagai bagian dari visi Anda untuk membuat Anda merasa lebih termotivasi? Bisakah Anda menyesuaikan tugas-tugas ini? Bisakah Anda belajar sesuatu dari tugas-tugas ini? Bisakah Anda membayangkan diri Anda merasa bangga pada diri sendiri saat menyelesaikan tugas-tugas ini?

Semakin kuat alasan Anda, 'mengapa' Anda, semakin mudah bagi Anda untuk mengatasi kecenderungan Anda untuk menunda-nunda.

6. Identifikasi cara Anda mengalihkan perhatian

Langkah selanjutnya adalah memperhatikan semua cara Anda mengalihkan perhatian. Apa cara Anda sendiri untuk menunda-nunda? Apakah akan jalan-jalan? Menonton video di YouTube? Minum kopi? Atau mungkin, membaca buku tentang cara mengatasi penundaan?

Kecuali Anda menyadari semua cara penundaan terwujud dalam hidup Anda, Anda akan kesulitan mengatasinya.

Latihan - buat daftar semua cara Anda menunda-nunda

Luangkan beberapa menit untuk menuliskan semua cara Anda menunda-nunda menggunakan buku kerja gratis.

7. Tetap dengan dorongan

Saat Anda merasakan dorongan untuk *memasukkan gangguan Anda di sini*, tetaplah dengan emosi tersebut. Bagaimana perasaanmu? Biarkan diri Anda merasakan emosinya. Jangan menilai diri sendiri. Jangan menyalahkan diri sendiri. Terima saja apa adanya. Saat Anda melakukannya, Anda akan mendapatkan lebih banyak kendali atas pikiran Anda, (lihat bab 'Melepaskan emosi Anda,' untuk informasi lebih lanjut)

8. Rekam semua yang Anda lakukan

Untuk menilai produktivitas Anda dan mengumpulkan wawasan tentang cara Anda menunda-nunda, catat semua yang Anda lakukan di buku catatan. Lakukan selama satu minggu. Setiap kali Anda beralih dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya, tuliskan. Pastikan Anda menulis berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk setiap tugas.

Di akhir minggu, Anda akan mengetahui berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk melakukan pekerjaan 'nyata' dan berapa banyak waktu yang Anda habiskan untuk mengganggu diri sendiri. Hati-hati, Anda mungkin akan terkejut.

9. Tetapkan niat yang jelas di balik semua yang Anda lakukan

Sebelum mengerjakan suatu tugas, pastikan Anda tahu persis apa yang perlu dilakukan. Tanyakan pada diri Anda, apa yang ingin saya capai di sini? Seperti apa hasil akhirnya? Dengan cara ini, Anda akan menghindari memberikan ruang pikiran Anda untuk membuat alasan.

10. Persiapkan lingkungan Anda

Pikiran Anda tidak menyukai apa yang sulit. Ia ingin segalanya menjadi mudah. Jadi, pastikan Anda menghilangkan gesekan atau hambatan apa pun agar Anda dapat segera mengerjakan tugas Anda. Contohnya:

- Jika Anda ingin berlari, siapkan perlengkapan lari Anda di samping tempat tidur Anda sehingga Anda dapat langsung berlari setelah bangun tidur, (tentunya setelah pemanasan penuh terlebih dahulu).

- Untuk tugas yang berhubungan dengan komputer, hilangkan semua gangguan dari meja Anda dan pastikan Anda dapat segera mengakses semua file yang Anda perlukan.

11. Mulai dari yang kecil

Alih-alih memberi banyak tekanan pada diri sendiri, mengapa tidak memulai dari yang kecil? Daripada menulis dua halaman naskah Anda, mungkin Anda bisa menulis satu paragraf. Daripada berolahraga selama satu jam, mengapa tidak mulai dengan lima menit? Membuat tugas Anda lebih kecil akan membantu Anda mengatasi penundaan. Tidak hanya itu, tetapi juga memungkinkan Anda untuk membangun momentum. Jadi, kapan pun Anda memiliki pilihan, pastikan Anda memulai dari yang kecil untuk mengurangi tekanan.

12. Ciptakan kemenangan cepat

Menghadapi tugas yang menakutkan setiap hari akan membuat Anda gagal dan membunuh motivasi Anda. Belajarlah untuk membagi tugas Anda dan menetapkan pencapaian kecil, yang dapat Anda capai dengan mudah. Ini akan:

- Memungkinkan Anda untuk membentuk kebiasaan menyelesaikan tugas Anda seratus persen
- Tingkatkan harga diri Anda saat Anda mengumpulkan kemenangan cepat, dan Kurangi dorongan untuk menunda-nunda.

Tetapkan tujuan kecil setiap hari dan capai secara konsisten selama beberapa minggu. Dengan melakukan itu, Anda akan meningkatkan harga diri Anda dan lebih siap untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menantang di masa depan.

Ingin menyelesaikan sesuatu adalah kebiasaan, dan seperti kebiasaan lainnya, itu bisa dipraktikkan dan dipelajari.

13. Mulailah saja

Seringkali, ketika Anda mulai mengerjakan suatu tugas, Anda akan memasuki apa yang disebut 'aliran' dan segala sesuatunya menjadi mudah. Dalam hal ini, Anda

menjadi begitu fokus pada motivasi tugas Anda tidak akan lagi menjadi masalah.

Cara terbaik untuk memasuki 'keadaan aliran' adalah dengan memulai. Agar lebih mudah, putuskan untuk mengerjakan tugas hanya selama lima menit dan lihat apa yang terjadi. Hilangkan semua tekanan atau keinginan untuk bekerja dengan baik dan izinkan diri Anda sendiri untuk melakukan pekerjaan yang buruk. Anda akan sering menyelesaikan tugas lebih lama dari yang direncanakan semula. Perhatikan bahwa semakin banyak perhatian yang dibutuhkan tugas Anda, semakin besar kemungkinan Anda memasuki alur dengan cepat.

Selain itu, Anda bisa menggunakan Aturan 5 Detik yang diperkenalkan oleh Mel Robbins dalam bukunya, ***The 5 Second Rule***. Aturan ini menyatakan bahwa Anda hanya memiliki jendela 5 detik untuk mengambil tindakan sebelum pikiran Anda mengeluarkan Anda darinya. (Untuk informasi lebih lanjut tentang Aturan 5 Detik, lihat bagian, 'Mengkondisikan pikiran Anda.')

14. Ciptakan kebiasaan sehari-hari untuk mendukung Anda

Jika Anda cenderung menunda tugas-tugas penting, berkomitmenlah untuk mengerjakannya di pagi hari. Misalnya, jika Anda ingin menulis buku, mulailah menulis setiap pagi. Mulai dari yang kecil. Misalnya, tetapkan tujuan kecil untuk menulis lima puluh kata sehari, dan lakukan setiap pagi. Saat Anda mempertahankan jadwal ini, Anda akan mengembangkan kebiasaan menulis dan mengurangi kemungkinan penundaan.

15. Gunakan visualisasi

Anda juga dapat menggunakan visualisasi untuk membantu Anda mengatasi penundaan.

Di bawah ini adalah dua cara khusus untuk melakukannya:

1. Visualisasikan diri Anda melakukan tugas: Lihat diri Anda menyalakan komputer, membuka file, dan menulis. Bayangkan diri Anda mengenakan sepatu lari dan berlari. Jenis visualisasi ini telah terbukti meningkatkan kemungkinan Anda mengerjakan tugas. Cobalah.

2. Visualisasikan diri Anda telah menyelesaikan tugas: Bagaimana perasaan Anda setelah tugas selesai? Dibebaskan? Senang? Bangga? Sekarang, rasakan seperti yang akan Anda rasakan jika Anda telah menyelesaikan tugas Anda. Dengan melakukannya, Anda akan mengalami dorongan motivasi yang akan mendorong Anda untuk mengerjakan tugas Anda.

16. Membangun akuntabilitas

Jika Anda mengalami kesulitan menyelesaikan tugas, Anda mungkin perlu pertanggungjawaban. Ketika saya cenderung menunda-nunda, saya suka mengirim pesan ke seorang teman dan mengatakan kepadanya bahwa saya akan menyelesaikan tugas tertentu pada tanggal tertentu.

Cara lain untuk membangun akuntabilitas adalah dengan memiliki mitra akuntabilitas yang berkomunikasi dengan Anda secara teratur. Anda dapat berbicara dengannya seminggu sekali dan membagikan daftar tujuan Anda. Anda dapat melihat tugas-tugas penting yang mungkin akan Anda tunda dan menetapkan tenggat waktu spesifik untuk masing-masing tugas. Kemudian, Anda dapat mengirim email ke mitra akuntabilitas Anda untuk memberi tahu dia saat Anda menyelesaikan tugas.

Jika Anda mengikuti proses 16 langkah ini, Anda seharusnya dapat mengatasi atau setidaknya secara signifikan mengurangi kecenderungan Anda untuk menunda-nunda.

* * *

Langkah tindakan

Ikuti proses 16 langkah menggunakan bagian buku kerja yang sesuai, (**Bagian IV. Cara menggunakan emosi Anda untuk berkembang - Penundaan**).

KURANG MOTIVASI

“ Orang sering mengatakan bahwa motivasi tidak bertahan lama. Nah, begitu juga dengan mandi – itulah mengapa kami merekomendasikannya setiap hari.

— ZZ,

Kurangnya motivasi biasanya merupakan tanda bahwa Anda tidak memiliki visi yang menarik untuk dikejar. Orang yang memiliki visi yang menggairahkan jarang kekurangan motivasi. Meskipun mereka mungkin mengalami kemunduran di sepanjang jalan dan merasa frustrasi atau bahkan sedikit tertekan, mereka cenderung bangkit kembali dengan cepat dengan mengingatkan diri mereka akan visi mereka.

Kurangnya motivasi juga merupakan tanda bahwa Anda tidak 'mengikuti kebahagiaan Anda'. Ini menunjukkan ada ketidaksejajaran antara apa yang Anda lakukan dan siapa Anda. Kata 'antusias' berasal dari bahasa Yunani dan berarti, 'dipenuhi dengan yang ilahi.' Jika Anda kurang antusias, Anda mungkin kehilangan esensi diri Anda.

Saya belum pernah mendengar pemenang hadiah mulia pensiun dini karena dia bosan. Nyatanya, kebanyakan dari mereka akan bekerja sampai hari kematian mereka. Ini karena mereka memiliki tujuan yang jelas. Demikian pula, saya belum pernah melihat miliarder menjual perusahaan mereka untuk pensiun di pulau tropis. Mereka mungkin telah mencoba tetapi dengan cepat menyadari betapa membosankannya hidup mereka.

Intinya adalah, Anda tidak kekurangan motivasi, Anda hanya tidak melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan. Anda belum cukup mengembangkan diri dan belum menciptakan visi yang menginspirasi Anda. Mungkin, Anda terjebak pada pekerjaan buntu yang sama yang membuat Anda bosan. Atau mungkin Anda berada di pekerjaan Anda saat ini demi uang, atau untuk memenuhi keinginan orang tua Anda. Maka, tak heran jika Anda kurang motivasi.

Untungnya, Anda bisa mendapatkan kembali motivasi Anda.

Bagaimana menggunakan motivasi (atau kekurangannya) untuk tumbuh

Kurangnya motivasi mengatakan bahwa Anda perlu merancang kehidupan yang lebih sesuai dengan diri Anda. Ini memerlukan pengetahuan mendalam tentang kekuatan, kepribadian, dan preferensi Anda, sambil memastikan Anda memanfaatkannya setiap hari.

Mengetahui kekuatan Anda

Ketika Anda menghabiskan sebagian besar hari Anda melakukan hal-hal yang Anda sukai, bagaimana perasaan Anda? Mungkin, tidak terlalu termotivasi. Sayangnya, banyak orang terjebak dalam pekerjaan yang tidak memungkinkan mereka menggunakan kekuatan mereka. Akibatnya, mereka terus berjuang, dan terus bertanya-tanya apakah nasib mereka akan menderita dengan cara yang sama selama empat puluh tahun ke depan. Saya telah mengalami sendiri perbedaan antara bekerja pada pekerjaan yang Anda payah, dan mengerjakan sesuatu yang Anda sukai dan Anda suka. Saya dapat membuktikan bahwa tingkat motivasi dan energi yang Anda miliki ketika Anda melakukan apa yang Anda rasa benar dapat menjadi luar biasa.

Pernahkah Anda memperhatikan bahwa Anda cenderung menyukai hal-hal yang Anda kuasai? Anda mungkin belum tentu menikmati tugas itu sendiri, tetapi menerima umpan balik positif memberi Anda rasa bangga dan membuat Anda merasa nyaman dengan diri sendiri. Sekarang, jika Anda terus-menerus diingatkan betapa buruknya pekerjaan yang Anda lakukan, apakah Anda masih menyukai tugas yang sama?

Intinya adalah, ada hal-hal yang Anda kuasai serta hal-hal yang Anda sukai. Setelah Anda mengidentifikasi tugas yang Anda kuasai dan menghabiskan waktu sebanyak mungkin untuk mengerjakannya, Anda akan merasa lebih termotivasi. Anda

bahkan mungkin menemukan diri Anda menikmati tugas-tugas yang tidak pernah Anda bayangkan hanya karena Anda pandai melakukannya.

Untuk dapat fokus pada kekuatan Anda, Anda mungkin harus mendesain ulang deskripsi pekerjaan Anda saat ini, berganti pekerjaan di perusahaan yang sama, atau mengubah karier Anda sama sekali. Ingat, jika setiap detik dalam sehari adalah perjuangan, Anda mungkin tidak melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan. Anda memiliki kekuatan dan tugas Anda adalah menemukannya.

Mengetahui kepribadian Anda

Ini agak terkait dengan poin sebelumnya karena kepribadian Anda sebagian menentukan apa yang Anda kuasai. Misalnya, jika Anda seorang introvert, kemungkinan besar Anda akan mengambil pilihan karier yang berbeda dibandingkan jika Anda seorang ekstrovert. Anda mungkin lebih suka menghabiskan sebagian besar waktu Anda sendirian atau dalam kelompok kecil dan mungkin menjauh dari pekerjaan yang mengharuskan Anda berinteraksi dengan klien sepanjang hari. Anda mungkin menemukan diri Anda tampil lebih baik di lingkungan yang tenang.

Nilai inti Anda juga akan memengaruhi tingkat motivasi Anda. Mungkin, kemandirian sangat penting bagi Anda. Jika demikian, menjadi wiraswasta mungkin merupakan ide yang lebih baik daripada memiliki pekerjaan 9-to-5. Atau mungkin Anda menyukai hal baru dan ingin terus belajar. Jika demikian, melakukan pekerjaan berulang yang sama mungkin tidak memberi Anda banyak kepuasan.

Mengetahui apa yang memotivasi Anda

Terkadang Anda kekurangan motivasi karena Anda menetapkan tujuan dengan cara yang tidak menginspirasi Anda. Meskipun tujuan mungkin merupakan sesuatu yang benar-benar Anda inginkan, cara Anda membingkainya, atau mengerjakannya tidak memotivasi Anda.

Katakanlah Anda ingin menurunkan berat badan. Jika tidak ada alasan di balik tujuan Anda menyentuh Anda pada tingkat emosional, Anda tidak akan merasa termotivasi, dan akan kesulitan mencapai tujuan Anda. Jadi, tugas Anda adalah mencari tahu apa yang akan dilakukan penurunan berat badan untuk **Anda**. Tanyakan pada diri sendiri **mengapa** Anda ingin menurunkan berat badan. Teruslah bertanya pada diri sendiri mengapa sampai Anda menemukan sesuatu yang beresonansi dengan Anda pada tingkat emosional. Ingat, Anda jarang

ingin menurunkan berat badan karena itu 'hal yang benar' untuk dilakukan. Anda ingin menurunkan berat badan karena itu akan membuat Anda merasa dengan cara tertentu. Inilah makna yang Anda berikan untuk menurunkan berat badan, dan Anda harus melakukannya dengan benar jika ingin sukses.

Sekarang, Anda juga bisa bertanya pada diri sendiri mengapa Anda ***tidak ingin*** menurunkan berat badan. Ini dapat membantu Anda mengungkap alasan mengapa Anda kesulitan menurunkan berat badan. Jika Anda makan berlebihan karena membuat Anda merasa enak, Anda perlu bertanya mengapa demikian? Apakah itu kebiasaan? Apakah karena Anda sedang stres? Apakah karena lingkungan Anda? Apakah ini cara untuk melarikan diri dari sesuatu?

Mengetahui mengapa Anda melakukan sesuatu itu penting. Setelah Anda memiliki alasan yang kuat, siapa yang tahu apa yang dapat Anda capai?

Motivasi datang dan pergi

Di sini, perlu disebutkan bahwa Anda tidak perlu termotivasi sepanjang waktu. Motivasi datang dan pergi. Tidak perlu menyalahkan diri sendiri ketika Anda merasa tidak bersemangat. Untuk membantu Anda mengambil tindakan saat Anda kurang motivasi, penting untuk:

- Miliki sistem yang memungkinkan Anda untuk tetap berada di jalur tujuan Anda
- Bangun disiplin diri yang diperlukan untuk melakukan hal-hal ketika Anda tidak menyukainya, dan
- Miliki belas kasihan diri dan cintai diri Anda sendiri alih-alih menyalahkan diri sendiri atas segala sesuatu yang salah dalam hidup Anda. kehidupan.

Menerapkan sistem berarti memiliki rutinitas harian yang memungkinkan Anda bergerak menuju tujuan. Misalnya, itu bisa mengerjakan tugas untuk waktu tertentu di pagi hari.

Menempel ritual itu setiap hari adalah salah satu cara untuk membangun disiplin diri. Cara lain adalah menetapkan tujuan kecil setiap hari dan mencapainya secara konsisten.

Memiliki welas asih berarti menyemangati diri sendiri alih-alih menyalahkan diri sendiri.

Untuk mempelajari lebih lanjut tentang cara membuat ritual pagi, Anda dapat merujuk ke buku saya, [Panggilan Bangun: Cara Mengontrol Pagi Anda dan Mengubah Hidup Anda](#).

Merasa macet

Terkadang, Anda merasa buntu. Anda tidak termotivasi untuk melakukan apa pun, atau Anda merasa kewalahan dan tidak tahu mengapa. Ini sering terjadi karena terlalu banyak putaran terbuka dalam hidup Anda, atau karena menunda-nunda tugas utama. Mari kita lihat apa yang dapat Anda lakukan untuk melepaskan diri.

Proses 3 langkah sederhana untuk melepaskan diri Anda

Setiap kali Anda merasa mandek, coba proses 3 langkah berikut:

1. Buatlah daftar semua tugas yang perlu dilakukan.
2. Identifikasi satu tugas yang telah Anda tunda.
3. Selesaikan tugas itu.

Sering kali ada satu tugas khusus yang Anda tunda untuk sementara waktu.

Meskipun ini mungkin bukan tugas yang sulit, begitu Anda berkomitmen dan akhirnya menyelesaiakannya, Anda merasa sangat baik sehingga Anda mungkin akan menyelesaikan lebih banyak tugas. Akibatnya, Anda akan mulai membangun momentum dan membiarkan diri Anda melepaskan diri. Jika Anda tidak dapat mengerjakan satu tugas khusus itu, mulailah dengan tugas yang tidak terlalu menakutkan. Ini juga akan membantu Anda membangun momentum.

Menutup loop terbuka

Jika Anda menunda terlalu banyak tugas atau memiliki terlalu banyak proyek yang belum selesai, Anda dapat melakukan hal berikut:

1. Buat daftar semua tugas atau proyek yang ingin Anda selesaikan.

2. Sisihkan waktu tertentu untuk menyelesaiakannya. Mungkin, hanya beberapa jam dapat memungkinkan Anda menyelesaikan banyak tugas ini. Atau mungkin Anda membutuhkan waktu lebih lama. Jika demikian, luangkan lebih banyak waktu.
3. Untuk proyek yang lebih besar, dalam beberapa hari atau minggu ke depan, fokuslah hanya satu proyek sampai selesai.
4. Jadwalkan ulang, delegasikan, atau abaikan beberapa proyek Anda.

Untuk mempelajari cara mendapatkan kembali motivasi Anda, Anda dapat merujuk ke buku kedua dalam **Seri Penguasaan, Kuasai Motivasi Anda** dengan [mengklik di sini](#).

* * *

Langkah tindakan

Lihat latihan di bagian yang sesuai dari buku kerja.

(**Bagian IV. Bagaimana menggunakan emosi Anda untuk tumbuh - Kurangnya motivasi**).

KESIMPULAN

Terima kasih telah membeli buku ini. Harapan tulus saya adalah ini membantu Anda memahami emosi Anda dan memberi Anda alat yang Anda butuhkan untuk mulai mengendalikannya dengan lebih baik. Ingat, kualitas emosi Anda menentukan kualitas hidup Anda. Oleh karena itu, mempelajari cara mengubah diri sendiri dan lingkungan agar mengalami emosi yang lebih positif sangat penting untuk kesejahteraan Anda.

Mari kita hadapi itu. Anda akan terus mengalami emosi negatif sepanjang hidup Anda, tetapi, mudah-mudahan, setiap kali Anda akan mengingatkan diri sendiri bahwa emosi Anda bukanlah **Anda** dan akan belajar menerimanya apa adanya sebelum melepaskannya. Anda **tidak** sedih, tertekan, cemburu atau marah, Andalah yang menyaksikan emosi tersebut. Anda adalah apa yang tersisa setelah perasaan sementara ini memudar.

Emosi Anda ada di sini untuk membimbing Anda. Pelajari sebanyak mungkin dari mereka, lalu biarkan mereka pergi. Jangan melekat pada mereka seolah-olah keberadaan Anda bergantung pada mereka. Tidak. Jangan mengidentifikasi dengan mereka seolah-olah mereka mendefinisikan Anda. Mereka tidak. Alih-alih, gunakan emosi Anda untuk tumbuh dan ingat, Anda berada di luar emosi. Bagaimana mungkin kamu tidak? Mereka datang dan pergi, tapi kamu tetap tinggal. Selalu.

TENTANG PENULIS



THIBAUT MEURISSE

Thibaut Meurisse adalah seorang penulis, pelatih, dan pendiri whatispersonaldevelopment.org.

Dia telah ditampilkan di situs web pengembangan pribadi utama seperti Lifehack, TinyBuddha, MotivationGrid, PickTheBrain, DumbLittleMan atau FinerMinds.

Terobsesi dengan perbaikan diri dan terpesona oleh kekuatan otak, misi pribadinya adalah membantu orang mewujudkan potensi penuh mereka dan mencapai tingkat pemenuhan dan kesadaran yang lebih tinggi.

Anda dapat terhubung dengannya di halaman Facebook-nya

<https://www.facebook.com/whatispersonaldevelopment.org>

Pelajari lebih lanjut tentang Thibaut di

amazon.com/author/thibautmeurisse

Bibliografi

Sejuta Pikiran, Pelajari semua tentang meditasi dari Himalaya mistik , Om Swami

Tanyakan dan Diberikan: Belajar Mewujudkan Keinginan Anda, Esther Hicks dan Jerry Hicks

Kesadaran, Anthony de Mello

Memutus Rantai Harga Diri Rendah, Marilyn Sorensen dan Barrie Zwicker

Breathwalk: Breathing Your Way to Revitalized Body, Mind and Roh, Gurucharan Singh Khalsa dan Yogi Bhajan

Hidup konstruktif, David K. Reynolds

Bagaimana Berhenti Khawatir dan Mulai Hidup, Dale Carnegie

Kejujuran Radikal: Cara Mengubah Hidup Anda dengan Mengatakan Kebenaran, Brad Blanton

Kekuatan Saat Ini: Panduan Menuju Pencerahan Spiritual, Eckhart Tolle

Kekuatan Supermind Anda, Vernon Howard

15 Komitmen Kepemimpinan Sadar: Paradigma Baru untuk Sukses Berkelanjutan, Jim Dethmer dan Diana Chapman

Metode Sedona, Hale Dwoskin dan Jack Canfield

Enam Pilar Harga Diri, Nathaniel Branden