

GOOD

HOW SELF-LOVE IS THE

VIBES,

KEY TO UNLOCKING

GOOD

YOUR GREATNESS

LIFE

Ibu, aku persembahkan buku ini untukmu. Hidup kami sulit, tetapi dengan kekuatan, iman, dan ketekunan Anda, Anda telah membuat hal-hal luar biasa terjadi bagi kami.

Terlepas dari segala sesuatu yang datang kepada Anda dan setiap saat saya mengecewakan Anda, Anda tidak menunjukkan apa pun kepada saya selain cinta tanpa syarat. Cinta inilah yang menyebabkan pengorbanan yang kamu buat, dan cinta inilah yang membuatku tersenyum. Anda memaafkan, Anda memeluk, Anda tertawa, Anda menginspirasi, Anda mendorong, Anda menyembuhkan, dan Anda melakukan segala daya Anda

untuk menunjukkan bahwa dengan cinta, segala sesuatu mungkin terjadi.

Itulah sebabnya saya di sini hari ini, menyampaikan cinta saya kepada orang lain, melalui kata-kata saya.

Dan Ayah – tentu saja, keberadaanku tidak akan mungkin tanpamu. Meskipun saya tidak pernah mengenal Anda dengan baik, saya selalu merasakan energi Anda membimbing saya ketika saya sangat membutuhkannya. Aku tahu betapa berartinya aku bagimu ketika aku lahir. Saya harap Anda bangga dengan saya.

Akhirnya, saya ingin mempersembahkan buku ini kepada siapa pun yang memiliki mimpi, entah itu mimpi untuk bertahan hidup, atau untuk melewati hari yang kelam. Adalah impian saya untuk menulis sebuah buku yang secara positif akan mengubah kehidupan di seluruh dunia. Jika saya bisa mewujudkannya, Anda juga bisa. Saya percaya pada Anda – saya

harap Anda juga demikian.

Daftar isi

Pendahuluan

Apa itu cinta-diri?

Bagian satu: Masalah Getaran

Pendahuluan

Ada sesuatu yang hilang dari Hukum Ketertarikan

Hukum Getaran

Hanya Getaran yang Baik

Bagian Kedua: Kebiasaan Gaya Hidup Positif

Pengantar

Kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang positif

Ubah bahasa tubuh Anda

Luangkan waktu sejenak

Temukan inspirasi

Jauhi gosip dan drama

Pisahkan nutrisi dan air

Anda Ungkapkan rasa syukur

Pelajari emosi Anda

Kesadaran akan masa kini

Meditasi

Bagian Tiga: Jadikan Diri Anda Prioritas

Pengantar

Periksa perilaku Anda sendiri

Kekuatan pasangan yang baik

Pilih persahabatan sejati

Menghadapi keluarga

Berada di sana untuk orang lain

Menangani orang-orang negatif

Berusaha menyenangkan semua orang

Biarkan getaran baik Anda melindungi Anda

Berani meninggalkan pekerjaan beracun

Bagian Empat: Menerima Diri Sendiri

Pendahuluan

Hargai kecantikan fisikmu

Bandingkan hanya dengan diri Anda sendiri

Hargai kecantikan batin Anda

Rayakan pencapaian Anda

Hormati keunikan Anda

Bersikap baik dan maafkan diri Anda

Bagian Lima: Mewujudkan Tujuan: Pikiran Bekerja

Pendahuluan

Pentingnya berpikir positif

Mentalitas Anda adalah realitas Anda

Memahami pikiran bawah sadar

Melampaui pikiran

Hanya satu pikiran yang diperlukan

Mengubah keyakinan Anda

Afirmasi berulang

Kekuatan kata-kata

Tetapkan niat

Tulis tujuan Anda

Bayangkan untuk menjalaninya

Semesta mendukung Anda

Bagian Enam: Mewujudkan Tujuan: Mengambil Tindakan

Pendahuluan

Perubahan membutuhkan tindakan

Rute yang mudah

Konsistensi mengarah pada hasil Biasa atau luar biasa?

Penundaan akan menunda impian Anda

Masyarakat yang cepat berubah

Tukar kesenangan jangka pendek untuk keuntungan jangka panjang

Iman vs ketakutan

Mengalir dengan Semesta

Bagian Tujuh: Rasa Sakit dan Tujuan

Pendahuluan

Rasa sakit mengubah orang

Pelajaran akan berulang dengan sendirinya

Perhatikan tanda-tanda peringatan

Tujuan Anda yang lebih tinggi

Uang dan keserakahan

Mencapai kebahagiaan sejati

Kata-kata terakhir

Catatan akhir

Misi penulis

Ucapan Terima Kasih

Tentang penulis

Pendahuluan

Selama tiga tahun masa kecil saya, saya tidak memiliki rumah tetap. Saya dan keluarga saya tinggal bersama kerabat dan, untuk waktu yang singkat, di tempat penampungan. Saya bersyukur bahwa kami memiliki atap di atas kepala kami, tetapi saya ingat betapa menakutkannya pengalaman di tempat penampungan.

Selalu ada karakter yang tampak tidak menyenangkan mengintai di sekitar pintu masuk yang akan membuat kami menatap tajam ketika kami memasuki gedung. Menjadi anak berusia empat tahun, saya merasa takut. Tapi ibu saya meyakinkan saya bahwa semuanya akan baik-baik saja. Dia berkata bahwa kita harus melihat ke bawah dan langsung ke kamar kita.

Suatu malam kami keluar, dan ketika kami kembali, ada darah di seluruh tangga dan di dinding di koridor.

Pecahan kaca menutupi lantai. Saya dan saudara perempuan saya belum pernah melihat sesuatu yang begitu mengerikan sebelumnya. Kami menatap ibu kami. Aku merasakan ketakutan dalam dirinya. Tetapi sekali lagi, dengan keberanian, dia menyuruh kami untuk melangkah hati-hati melewati kaca dan naik ke kamar kami.

Masih terguncang oleh apa yang telah kami lihat, saya dan saudara perempuan saya mencoba mencari tahu apa yang mungkin terjadi di bawah di koridor tempat penampungan. Kemudian kami mendengar teriakan dan teriakan, diikuti oleh suara kekacauan. Itu menakutkan. Sekali lagi, kami melihat ke Mum untuk kenyamanan. Dia menarik kami mendekat dan menyuruh kami untuk tidak khawatir – tapi aku bisa mendengar jantungnya berdebar kencang. Dia sama takutnya.

Kami sangat sedikit tidur malam itu. Jeritan itu terus berlanjut. Saya terkejut bahwa tidak ada polisi yang datang dan tampaknya tidak ada orang lain yang mencoba menenangkan badai. Seolah-olah tidak ada yang peduli dengan keselamatan orang-orang di sana. Rasanya tidak ada yang peduli dengan kami. Yang kami miliki hanyalah satu sama lain, di dunia yang tampak dingin dan korup.

Ketika saya mendiskusikan kenangan masa kecil seperti ini dengan teman dan keluarga saya, mereka terkejut dengan seberapa banyak yang bisa saya ingat. Saya sering menemukan mereka bertanya, 'Bagaimana Anda bisa mengingatnya? Kamu masih sangat muda.' Saya tidak ingat semuanya, ingatan saya juga tidak terkristalisasi dengan jelas.

Namun, saya ingat bagaimana perasaan saya selama sebagian besar pengalaman saya, baik dan buruk. Ada begitu banyak emosi yang melekat pada peristiwa yang terjadi, dan kenangan ini menghantui saya untuk waktu yang sangat lama.

Selama masa remaja akhir saya, saya berharap banyak kenangan ini akan hilang begitu saja. Saya ingin menghapusnya sehingga saya tidak lagi diingatkan tentang perjuangan yang saya hadapi sebagai seorang anak. Saya bahkan merasa malu dengan beberapa dari mereka. Saya merasa tidak nyaman dengan siapa saya. Ada saat-saat ketika saya mengatakan dan melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan anak saya, jauh di lubuk hati saya. Saya sering merasa disakiti oleh dunia – dan ingin menyakitinya kembali.

Hal yang berbeda sekarang. Saya melihat kembali ingatan saya dan merangkul semua yang terjadi; ada pelajaran yang bisa dipetik dari setiap kejadian.

Saya menyadari bahwa peristiwa baik, buruk, dan benar-benar jelek adalah bagian dari diri saya.

Meskipun beberapa dari mereka mungkin menyakitkan, itu adalah berkah – mereka telah mengajari saya banyak hal. Pengalaman saya telah meninggalkan saya dengan dorongan untuk menemukan jalan keluar dari kesengsaraan dan jalan menuju kehidupan yang lebih baik.

Saya menulis buku ini untuk membagikan pelajaran yang telah saya pelajari, dengan harapan mereka akan memberi Anda kejelasan dan panduan untuk menjalani apa yang saya sebut kehidupan yang lebih besar. Terserah Anda apa yang Anda ambil dari cerita saya. Saya menerima bahwa beberapa ide akan beresonansi, sementara yang

lain akan merasa tidak nyaman. Namun demikian, saya percaya bahwa jika Anda dapat menerapkan konsep-konsep yang saya diskusikan dalam buku ini, Anda akan mengalami perubahan positif yang luar biasa dalam hidup Anda.

Saya bukan seorang filsuf, psikolog, ilmuwan atau pemimpin agama. Saya hanyalah seseorang yang suka belajar dan berbagi kebijaksanaan saya dengan orang lain dengan harapan dapat melepaskan mereka dari perasaan yang tidak diinginkan dan meningkatkan perasaan bahagia.

Saya percaya bahwa setiap orang di planet ini ada di sini untuk membuat perbedaan. Saya mengabdikan diri untuk membantu Anda menemukan tujuan Anda sehingga Anda dapat menambahkan nilai ke dunia kita, yang berada dalam kekacauan seperti itu. Jika kita secara kolektif dapat menjadi warga yang sadar dari planet ini, kita akan mengurangi beban yang kita tempatkan di atasnya. Dengan hidup dengan potensi penuh Anda, Anda tidak hanya akan mengubah dunia Anda, Anda juga akan mengubah dunia di sekitar Anda.

Beberapa orang merasa nyaman dengan keadaan biasa-biasa saja. Mereka menghindari menjalani kehidupan yang lebih besar, kehidupan yang melampaui apa yang kebanyakan orang anggap sebagai norma. Kehidupan yang lebih besar menuntut Anda untuk menemukan kehebatan Anda. Secara sederhana, kehebatan adalah tentang menjadi versi terbesar dari diri Anda. Ini tentang melanggar batas-batas imajiner yang menahan Anda dalam kehidupan yang Anda yakini harus Anda terima, dan menyentuh alam yang tak terpikirkan. Mentalitas kebesaran berarti menjalani hidup tanpa batas, di mana ada kemungkinan tak terbatas. Untuk alasan ini, kita tidak dapat menentukan di mana kehebatan dimulai atau berakhir. Kita hanya bisa berusaha untuk menjadi lebih baik.

Berhentilah mencoba membuat orang terkesan.

Buat dirimu terkesan.

Regangkan diri Anda.

Uji dirimu.

Jadilah versi terbaik dari Anda yang Anda bisa.

Buku ini menuntut Anda untuk berkomitmen menjadi diri Anda yang lebih baik saat ini.

Tujuan saya adalah membantu Anda menjadi lebih baik dari diri Anda yang kemarin, setiap hari, dalam setiap cara, selama sisa hidup Anda. Jika Anda bangun dengan keinginan ini dalam pikiran Anda dan kemudian secara sadar menindaklanjutinya, Anda akan terkejut dengan banyaknya inspirasi yang Anda temukan. Hidup Anda akan mulai mencerminkan komitmen Anda untuk maju.

Kehebatan bukanlah istilah satu dimensi. Meskipun subjektif, sebagian besar akan mengasosiasikan kata dengan memiliki bakat khusus, banyak uang atau harta benda, otoritas atau status, dan prestasi besar di bawah ikat pinggang mereka. Tapi kebesaran sejati lebih dalam dari itu. Itu tidak bisa ada tanpa tujuan, cinta, tidak mementingkan diri sendiri, kerendahan hati, penghargaan, kebaikan dan, tentu saja – prioritas tertinggi kita sebagai manusia – kebahagiaan. Ketika saya memikirkan kehebatan, saya berpikir untuk mencapai tingkat penguasaan di semua jalan kehidupan dan membuat dampak positif pada dunia. Orang-orang hebat bukan hanya orang-orang hebat dalam hidup, tetapi mereka yang kita hargai sebagai penghuni dunia yang luar biasa ini.

Anda berhak mendapatkan kehidupan yang lebih baik dan buku ini akan membantu Anda mewujudkannya.

TUJUAN HARIAN'

Jadilah lebih baik dari saya yang kemarin.'

Apa itu cinta diri?

Untuk mencapai rasa damai, kita membutuhkan keseimbangan: keseimbangan antara bekerja dan bermain, antara tindakan dan kesabaran, pengeluaran dan tabungan, tawa dan keseriusan, meninggalkan dan tinggal.

Gagal mencapai keseimbangan di setiap area kehidupan Anda dapat membuat Anda merasa lelah, di antara banyak emosi tidak menyenangkan lainnya, seperti rasa bersalah.

Inilah contoh menyeimbangkan tindakan dan kesabaran. Jika Anda adalah pemimpin proyek tugas universitas tahun terakhir dan Anda menangkap anggota tim yang Anda sukai di media sosial alih-alih membantu tim Anda, Anda dapat membiarkannya meluncur. Jika mereka melakukannya beberapa kali dan Anda melihat produktivitas mereka menurun, Anda dapat memperingatkan mereka bahwa jika terus berlanjut, Anda harus melaporkannya kepada pemimpin kursus Anda. Jika mereka kemudian memilih untuk mengabaikan Anda dan melanjutkan perilaku mereka, apakah Anda akan merasa bersalah karena mengambil tindakan lebih lanjut?

Jika Anda adalah manusia yang baik dan penyayang, Anda mungkin takut menyakiti perasaan mereka dan membuat mereka dalam masalah. Dengan melaporkannya kepada pemimpin kursus, mereka mungkin harus menghadapi konsekuensi berat yang memengaruhi nilai akhir mereka dan yang mungkin berdampak pada masa depan mereka. Namun, mereka tidak menghormati Anda dan mengabaikan peringatan Anda. Anda mungkin merasa seperti mereka menerima kebaikan Anda begitu saja. Dan Anda mungkin khawatir bahwa anggota proyek lain akan berkecil hati jika mereka melihat kelonggaran Anda sebagai favoritisme.

Dalam hal ini, jika Anda baik dan jujur, dan mengikuti proses yang adil, Anda tidak perlu merasa bersalah untuk mengambil tindakan lebih lanjut.

Penting untuk menyadari bahwa melepaskan mereka yang tidak menunjukkan kepedulian terhadap Anda bukanlah hal yang tidak adil.

Sebagai pemimpin proyek, Anda dapat mengingat bahwa Anda telah mencoba yang terbaik, dan sayangnya, teman Anda memilih untuk tidak menanggapi. Jika Anda tidak mengambil tindakan, Anda berisiko kehilangan kedamaian batin Anda, rasa hormat dari tim Anda dan merusak nilai akhir Anda sendiri.

Dengan mengambil pendekatan yang seimbang, Anda bisa merasa lebih nyaman dan menghindari perasaan buruk, seperti rasa bersalah. Anda menunjukkan tindakan dan kesabaran. Anda dapat menunjukkan bahwa Anda pengertian dan pemaaf, dan juga tegas dan berwibawa. Kemungkinannya adalah bahkan jika siswa ini kecewa dengan keputusan Anda, mereka akan tetap menghormati Anda karena memberi mereka kesempatan.

Mencintai diri sendiri adalah keseimbangan antara menerima diri sendiri apa adanya sambil mengetahui bahwa Anda pantas mendapatkan yang lebih baik, dan kemudian bekerja untuk itu.

Jadi, apa hubungannya ini dengan cinta diri? Nah, ungkapan 'mencintai diri sendiri' sering disalahartikan. Mencintai diri sendiri mendorong penerimaan, tetapi banyak orang menggunakan ini sebagai alasan untuk tetap tak tertandingi. Faktanya, cinta diri terdiri dari dua elemen penting yang harus seimbang jika seseorang ingin menjalani kehidupan yang harmonis.

Elemen pertama mendorong cinta tanpa syarat terhadap diri sendiri. Fokusnya adalah pada pola pikir. Sebenarnya, Anda tidak akan lebih mencintai diri sendiri jika, misalnya, Anda kehilangan atau menambah berat badan, atau menjalani operasi kosmetik. Anda mungkin merasa lebih percaya diri, tentu.

Tapi cinta diri sejati adalah ketika Anda menghargai di mana Anda berada dan siapa Anda, terlepas dari transformasi apa pun yang Anda cita-citakan.

Elemen kedua mendorong pertumbuhan, dan fokusnya adalah mengambil tindakan. Memperbaiki diri dan hidup Anda juga merupakan cinta-diri karena itu berarti Anda

menyadari bahwa Anda pantas mendapatkan lebih dari sekadar puas dengan yang biasa-biasa saja.

Dalam hal mencintai diri sendiri, pikirkan tentang apa artinya mencintai orang lain tanpa syarat. Misalnya, pasangan Anda mungkin memiliki kebiasaan yang menjengkelkan, tetapi ini tidak berarti Anda kurang mencintainya.

Anda menerima mereka apa adanya, dan terkadang bahkan belajar dari kekurangan mereka. Anda juga menginginkan yang terbaik untuk mereka. Oleh karena itu, jika kebiasaan tertentu mempengaruhi kesehatan mereka, Anda akan mendukung mereka dalam membuat perubahan positif. Ini menunjukkan cinta tanpa syarat Anda untuk mereka. Anda tidak menilai mereka dengan kasar, tetapi Anda ingin mereka menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri – demi mereka sendiri. Mencintai diri sendiri adalah tentang menerapkan ini pada diri sendiri:

memiliki kepentingan terbaik Anda sendiri di hati.

Cinta diri sejati dapat hadir dalam segala hal yang menambah nilai hidup Anda, dari diet Anda hingga ritual spiritual Anda atau cara Anda berinteraksi dalam hubungan pribadi Anda. Dan, tentu saja, aspek penting dari cinta-diri adalah penerimaan: puas dengan siapa Anda, apa adanya. Akibatnya, cinta diri adalah pemberdayaan dan pembebasan.

Pemahaman tentang cinta diri memungkinkan kita menemukan keseimbangan antara pola pikir dan tindakan. Tanpa keseimbangan kita akan sering tersandung, jatuh dan merasa tersesat. Ketika Anda mencintai diri sendiri, hidup akan mulai mencintai Anda kembali.

Keseimbangan antara pola pikir dan tindakan akan memungkinkan Anda untuk bergetar lebih tinggi. Kami akan mengeksplorasi ini lebih lanjut dalam beberapa bab berikutnya.

BAGIAN SATU

Soal Vibes

Pengantar

Waktu saya di universitas adalah perjuangan keuangan. Meskipun saya telah diberi pinjaman mahasiswa, sebagian besar digunakan untuk akomodasi saya. Aku punya sangat sedikit untuk hidup. Saya tidak dapat membeli buku pelajaran apa pun karena saya tidak mampu membelinya. Saya tidak akan meminta uang kepada ibu saya, karena saya tahu dia sedang berjuang sendiri. Saya tahu bahwa jika saya bertanya padanya, entah bagaimana dia akan menemukan uang untuk saya seperti yang telah dia lakukan sepanjang hidupnya, bahkan jika itu berarti dia tidak bisa makan.

Untuk sebagian besar saya menganggarkan dengan baik. Saya bisa pergi keluar dan berpesta dengan teman-teman saya secara teratur, saya tidak pernah kelaparan, dan saya tidak harus terus mengenakan pakaian yang sama. Saya menghasilkan sedikit

uang dari upaya online, seperti membuat tata letak halaman yang disesuaikan di MySpace.

Selama satu semester musim panas saya kembali ke rumah untuk istirahat. Saya tidak punya uang lagi dan semuanya terasa sulit. Saya tidak ingin kembali ke universitas karena saya tidak menikmati pekerjaan itu dan saya tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas musim panas saya. Setelah menghabiskan sebagian besar tahun belajar, saya terpaksa mencari pekerjaan musim panas sehingga saya dapat tetap bertahan ketika saya kembali ke universitas. Semua teman saya sedang merencanakan liburan yang sangat dibutuhkan bersama, dan saya tidak mampu untuk pergi. Dan saya mengalami masalah dengan seorang gadis. Drama yang saya alami dalam hubungan romantis dan platonis saya terus-menerus membuat saya marah, dan saya merasa tidak nyaman dengan kehidupan.

Suatu malam, saya menemukan sebuah buku berjudul *The Secret*.¹ Orang-orang mengatakan bahwa buku itu mengubah hidup mereka, dan bahwa setiap orang dapat mengambil manfaat darinya. Itu didirikan dengan prinsip sederhana: Hukum Ketertarikan.

Premis Hukum Ketertarikan adalah bahwa apa yang Anda pikirkan, Anda hasilkan. Dengan kata lain, kita dapat menarik hal-hal yang kita inginkan dalam hidup kita dengan menyerahkan pikiran kita kepada mereka. Ini berlaku untuk hal-hal yang tidak Anda inginkan, serta hal-hal yang Anda inginkan; cukup sederhana, apa pun yang Anda fokuskan akan dikembalikan kepada Anda. Jadi, Hukum Ketertarikan menekankan pentingnya memikirkan apa yang Anda inginkan, daripada berfokus pada hal-hal yang Anda takuti atau takut.

Hukum Ketertarikan sangat menekankan pada pemikiran positif.

Bagi saya, kedengarannya terlalu bagus untuk menjadi kenyataan, jadi saya mulai melakukan penelitian lebih lanjut dan saya membaca tentang orang-orang yang mengklaim bahwa Hukum Ketertarikan membawa perubahan yang menakjubkan.

Bisakah saya menerapkan ini dalam hidup saya juga?

Saya tahu persis apa yang saya inginkan: pergi berlibur bersama teman-teman saya. Saya membutuhkan sekitar £500 untuk mewujudkannya. Jadi saya mengikuti pedoman umum dan mencoba untuk menjadi sepositif mungkin.

Seminggu kemudian, saya menerima surat dari kantor pajak yang mengatakan bahwa saya mungkin telah membayar terlalu banyak pajak. Apakah ini pertanda bahwa Hukum Ketertarikan bekerja? Saya mengisi formulir untuk memberi mereka perincian lebih lanjut dan mengirimkannya kembali kepada mereka sesegera mungkin. Seminggu berlalu dan saya tidak mendengar apa-apa. Teman-teman saya sedang bersiap-siap untuk memesan liburan mereka, dan saya merasa sedih karena saya tidak dapat bergabung dengan mereka. Potensi potongan pajak masih ada di benak saya.

Dengan rasa frustrasi yang semakin besar, saya menelepon kantor pajak dan menanyakan apakah mereka telah menerima surat saya. Mereka mengkonfirmasi bahwa mereka telah melakukannya, dan bahwa saya akan segera mendengarnya kembali. Pada titik ini, saya merasa bersemangat – tetapi saya kehabisan waktu. Musim panas telah berakhir dan teman-temanku akan segera pergi.

Seminggu lagi berlalu dan saya masih belum menerima apa pun. Saya mulai menyerah pada gagasan itu dan mengatakan kepada teman-teman saya untuk memesan liburan tanpa saya. Saya memutuskan untuk fokus di tempat lain dan mengangkat mood saya dengan membaca materi motivasi. Setidaknya ini akan membuat saya merasa sedikit lebih baik tentang hidup.

Beberapa hari lagi berlalu, kemudian sebuah amplop dari kantor pajak tiba. Aku membukanya dengan gugup. Di dalamnya ada cek seharga £800. Saya kaget, terharu, dan senang. Saya membawa diri saya ke bank secepat mungkin untuk menyetor cek. Cek biasanya membutuhkan waktu hingga lima hari untuk dibersihkan, tetapi yang ini ada di akun saya dalam waktu tiga hari.

Hari Senin berikutnya saya dan teman-teman memesan liburan di menit-menit terakhir dan terbang empat hari kemudian. Aku punya waktu yang indah.

Tapi, yang lebih penting, saya menjadi percaya pada Hukum Ketertarikan.

Saya memutuskan bahwa saya akan menggunakan ini untuk mengubah seluruh hidup saya.

Ada sesuatu yang hilang dari Hukum

Ketertarikan Agar Hukum Ketertarikan bekerja, Anda harus berpikir positif. Namun, sulit untuk tetap positif sepanjang waktu.

Ketika ada yang salah dalam hidup, atau tidak seperti yang kita harapkan, sulit untuk tetap optimis.

Kebanyakan orang melihat saya sebagai individu yang positif. Tetapi ketika keadaan menjadi sulit, saya jauh dari itu. Kemarahan selalu menguasaiku. Terkadang, peristiwa eksternal akan menciptakan begitu banyak kemarahan dalam diri saya sehingga saya ingin menghancurkan semua yang terlihat. Akibatnya, saya akan memasuki spiral ke bawah. Saya berfluktuasi terus-menerus dari tertinggi ke terendah yang ekstrem. Aku seperti dua orang yang berbeda.

Ketidakkonsistenan ini diproyeksikan ke dalam hidup saya. Saya akan melalui beberapa periode yang sangat bagus dan kemudian mengalami periode yang sangat buruk. Selama masa-masa sulit, tidak mungkin melihat sisi baiknya. Saya cenderung menyerah dan melampiaskan frustrasi saya pada dunia dengan menghancurkan perabotan, berbicara kasar kepada orang lain dan mengeluh tentang betapa buruknya hidup di dunia.

Selama tahun terakhir saya di universitas, saya mengalami kemunduran besar dalam proyek kelompok yang menghitung persentase signifikan dari nilai akhir saya, ketika

kelompok saya terbagi atas berapa banyak kontribusi yang dibuat orang. Saya mencoba untuk optimis tentang hal itu dan berharap itu akan berhasil pada akhirnya.

Tapi ternyata tidak – itu benar-benar berantakan.

Tiba-tiba tampak jelas bahwa Hukum Ketertarikan tidak selalu berhasil. Kelompok saya benar-benar terbagi, berdebat terus-menerus tentang peran individu kami dan seberapa banyak upaya yang dilakukan setiap anggota, hanya beberapa bulan sebelum kelulusan. Hal-hal menjadi di luar kendali dan kata-kata kasar dipertukarkan;

sayangnya, tidak ada cara untuk memperbaiki masalah tersebut. Teman saya Darryl dan saya merasa bahwa kami diperlakukan sangat tidak adil, tetapi tidak banyak yang bisa kami lakukan, selain bekerja sepuluh kali lebih keras, dengan tenggat waktu yang tampaknya mustahil untuk dipenuhi, terutama di atas sisa beban kerja kami. . Kami

yakin kami akan gagal dalam tugas dan ujian kami, dan karena itu tidak dapat lulus. Rasanya seperti kami telah menyia-nyiakan seluruh waktu kami di universitas.

Saya pergi ke universitas karena saya merasa harus melakukannya. Itulah yang seharusnya Anda lakukan jika Anda menginginkan pekerjaan yang baik dan kehidupan yang nyaman – yang tidak saya alami selama masa kanak-kanak saya. Tapi jauh di lubuk hati saya tidak benar-benar ingin berada di sana. Saya tidak menikmatinya. Saya selalu tahu bahwa saya tidak akan berakhir di pekerjaan tradisional. Aku melakukan ini untuk ibuku lebih dari apapun. Saya telah menyaksikan perjuangannya sepanjang hidup saya dan ingin menunjukkan kepadanya bahwa itu tidak sia-sia.

Sekarang saya begitu dekat dengan garis finis, semuanya akan diambil dari saya. Yang bisa saya pikirkan hanyalah mengecewakan ibu saya, mengecewakan diri saya sendiri, dan semua uang yang terbuang sia-sia pada tingkat yang akan membuat saya gagal. Itu semua untuk apa-apa. Saya dikuasai oleh pikiran negatif.

Saya memberi tahu ibu saya bahwa saya akan meninggalkan universitas, karena saya tidak punya alasan untuk berada di sana. Saya membencinya dan tidak adil apa yang saya alami. Kemarahan saya membutuhkan kambing hitam, jadi saya

menyalahkannya atas segalanya. Dengan penuh kasih, dia mencoba meyakinkan saya untuk tetap tinggal dan melakukan yang terbaik yang saya bisa, tetapi dalam kemarahan saya hanya berdebat dengannya lebih banyak lagi.

Saya muak dengan masalah yang tak ada habisnya dan saya ingin meninggalkan semuanya. Saya tidak punya alasan untuk hidup dan tidak ada tujuan hidup. Keadaan rendah saya bahkan membuat saya mengunjungi kembali beberapa kenangan terburuk saya, yang hanya menambah lebih banyak bahan bakar ke api, meyakinkan saya bahwa hidup saya tidak berharga. Apa gunanya memiliki mimpi jika saya tidak pernah bisa mewujudkannya? Saya meyakinkan diri sendiri bahwa saya hidup dalam kebohongan dan bercanda bahwa saya bisa melakukan hal-hal besar.

Tampak jelas saat itu: hal-hal besar tidak pernah dimaksudkan untuk saya. Jadi saya menjelajahi situs web pekerjaan dan melamar berbagai pekerjaan yang terlihat cukup menarik dan dibayar dengan baik, meskipun saya tidak memenuhi syarat untuk itu. Saya pikir jika saya bisa mendapatkan satu, saya tidak akan tampak seperti kegagalan total dan setidaknya akan memiliki uang untuk membantu keluarga saya dengan hutang, tagihan, dan pengeluaran mereka, termasuk pernikahan saudara perempuan saya.

Dalam surat pengantar saya, saya menjelaskan bahwa meskipun saya di bawah kualifikasi, saya akan menjadi karyawan yang sempurna. Tidak ada yang merespon.

Di balik itu semua, saya tahu saya tidak bisa berhenti kuliah ketika saya sudah sejauh ini. Saya telah menghabiskan begitu banyak energi untuk mencari jalan keluar dari masalah, tetapi sekarang saatnya untuk menghadapi apa yang harus dilakukan dan berharap yang terbaik.

Tapi pertama-tama saya harus menghadiri pernikahan kakak perempuan tertua saya. Ini menambah lebih banyak tekanan. Itu berarti saya harus menyerahkan tugas lebih awal dari orang lain dan mengambil cuti kuliah hanya dua bulan sebelum tenggat waktu terakhir saya, yang akan membuat saya mundur lebih banyak lagi. Dengan keras kepala, saya memberi tahu keluarga saya bahwa saya tidak bisa pergi ke pesta

pernikahan, meskipun saya tahu saya akan selamanya menyesal melewatkan acara penting seperti itu. Pada akhirnya saya pergi – meskipun dengan enggan.

Dan segera setelah saya sampai di sana, sesuatu yang tidak terduga terjadi. Saya merasa tenang dan santai. Pernikahan itu di Goa, India, dan itu indah. Semua orang di sana bersinar terang dengan kebahagiaan dan cinta untuk saudara perempuan saya dan suami barunya.

Sejujurnya, pada titik ini saya tidak mencoba untuk merasa positif. Saya merasa nyaman merasa sedih dan mengasihani diri sendiri, dan saya ingin orang lain juga merasa kasihan kepada saya. Tetapi lingkungan baru ini menciptakan perubahan yang disambut baik dalam diri saya. Untuk pertama kalinya setelah sekian lama, saya merasa bersyukur.

Saya akan selalu mengingat pernikahan saudara perempuan saya. Dan itu mengajari saya banyak hal tentang bagaimana Semesta beroperasi.

Sekembalinya saya ke rumah, perasaan positif tetap ada dalam diri saya. Saya merasa baik, dan sangat tenang tentang kekacauan di luar saya. Dan kemantapan saya yang diperbarui memotivasi saya untuk menyelesaikan apa yang perlu dilakukan.

Saya membuat kartu skor dummy yang menampilkan nilai keseluruhan yang akan saya terima untuk gelar saya. Saya akan menatap ini selama beberapa menit setiap hari sambil berpura-pura bahwa nilai yang mengesankan di kartu skor itu nyata. Saya tidak terlalu percaya bahwa saya akan mencapainya; itu hanya sebuah keinginan. Tapi saya percaya bahwa saya akan melakukannya dengan baik, bagaimanapun juga.

Saya memutuskan untuk pergi ke perpustakaan setiap hari, selama berjam-jam. Saya memasukkan banyak pekerjaan ekstra yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas kelompok, dan banyak lagi. Selama istirahat saya, saya meluangkan waktu untuk mengobrol dengan orang-orang positif yang mampu membuat saya merasa baik tentang diri saya sendiri.

Salah satunya adalah wanita yang akhirnya saya cintai seumur hidup.

Ketika datang ke waktu ujian, menyerahkan tugas dan melakukan presentasi tahun terakhir, saya yakin bahwa saya sudah cukup melakukannya.

Ternyata, saya tidak cukup mendapatkan nilai yang ada di kartu skor dummy saya, tetapi saya lulus dengan nyaman. Dan saya mendapatkan salah satu ujian tersulit di mata kuliah saya, yang mengejutkan.

Saya kemudian mendapatkan kesuksesan serupa dengan menggunakan Hukum Ketertarikan. Tapi, secara keseluruhan, hasilnya hit and miss. Aku tahu aku kehilangan sesuatu. Ketika saya mengetahui apa ini, saya mulai mendapatkan kesuksesan yang lebih konsisten. Saya dapat menguji ini pada orang lain, untuk melihat apakah mereka juga mendapat manfaat dari penemuan saya – dan mereka melakukannya. Bahkan, banyak dari mereka yang mampu melakukan hal-hal yang dulu tampak mustahil.

Tidak semua yang saya inginkan terwujud. Ini biasanya merupakan berkah tersembunyi. Terlalu sering saya percaya bahwa saya menginginkan dan membutuhkan sesuatu, tetapi itu untuk semua alasan yang salah. Selama bertahun-tahun saya mendapatkan kejelasan dan menghela nafas lega karena tidak mendapatkan apa yang saya pikir pasti dimaksudkan untuk saya.

Seringkali, saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan, hanya untuk menemukan bahwa saya kemudian diberkati dengan lebih banyak lagi.

Hukum Perasaan

Semesta merespons perasaan Anda.

Ini akan mengembalikan energi apa pun yang Anda keluarkan.

Di luar Hukum Ketertarikan adalah Hukum Getaran. Ini adalah komponen kunci untuk kehidupan yang lebih besar. Begitu Anda mempelajari dan menerapkan ide-ide seputar hukum ini, hidup Anda akan berubah. Ini bukan untuk mengatakan bahwa Anda akan menghindari semua kesulitan. Apa yang akan Anda lakukan, bagaimanapun, adalah menemukan cara untuk mengambil kendali dan menciptakan kehidupan yang terasa sebagus kelihatannya.

Salah satu penulis paling awal dari literatur pengembangan diri adalah Napoleon Hill. Bukunya tahun 1937, *Think and Grow Rich*², tetap menjadi salah satu buku terlaris sepanjang masa, dan banyak pakar kewirausahaan dunia memuji panduannya untuk mencapai kesuksesan. Penelitian Hill untuk bukunya termasuk wawancara dengan 500 pria dan wanita sukses untuk mengetahui apa yang telah mereka lakukan untuk mencapai kesuksesan mereka – dia kemudian membagikan kebijaksanaan yang dia kumpulkan dari mereka. Di antara kesimpulannya, dia mengklaim:

'Kita adalah kita apa adanya, karena getaran pikiran yang kita ambil dan catat, melalui rangsangan dari lingkungan kita sehari-hari.' Hill membuat banyak referensi tentang konsep 'getaran' dalam bukunya, dan Anda akan melihat kata 'getaran' (sekarang biasa disingkat 'getaran') beberapa kali dalam buku saya juga.

Namun banyak edisi selanjutnya dari buku Hill menghapus penyebutan kata 'getaran'. Mungkin penerbit tidak percaya bahwa dunia siap untuk konsep Hill. Bahkan saat ini, hukum metafisika yang terkait dengan getaran mendapat kritik karena kurangnya bukti ilmiah. Meskipun demikian, ada sejumlah upaya untuk menjelaskan Hukum Getaran. Ilmuwan Dr Bruce Lipton dan penulis Gregg Braden termasuk di antara mereka yang berada di garis depan menjembatani kesenjangan antara sains dan

spiritualitas.³ Gagasan mereka tentang bagaimana pikiran kita memengaruhi kehidupan kita mendukung konsep yang disarankan oleh Hukum Getaran, bahkan jika beberapa orang mempercayainya. tidak lebih dari pseudosains modern.

Terlepas dari itu, saya sendiri telah menemukan bahwa Hukum Getaran bergema secara mendalam dengan saya, dan membantu saya memahami kehidupan – dan saya tahu banyak orang lain telah menemukan ini juga. Saya telah melihat perubahan ajaib terjadi dari penggunaan Hukum Getaran, dan apakah Anda menjadi orang percaya atau tetap berada di sisi lain pagar, di sepanjang buku ini Anda akan belajar bahwa Hukum Getaran tidak membahayakan. Terkadang, pengalaman langsung lebih berharga daripada data apa pun yang dapat diukur dalam angka dan grafik.

Jadi apa itu Hukum Getaran?

Pertama-tama, ingatlah bahwa segala sesuatu terdiri dari atom, dan setiap atom adalah getaran kecil. Oleh karena itu semua materi dan energi pada dasarnya bergetar.

Jika Anda mengingat kembali ke sekolah, Anda diajari bahwa benda padat, cair, dan gas adalah wujud materi yang berbeda. Frekuensi getaran pada tingkat molekuler menentukan keadaannya dan bagaimana tampilannya bagi kita.

Realitas seperti yang kita rasakan terjadi melalui getaran yang cocok.

Dengan kata lain, agar realitas dapat dirasakan, kita harus kompatibel secara vibrasi dengannya. Telinga manusia, misalnya, hanya akan mendengar gelombang suara yang berkisar antara 20 hingga 20.000 getaran per detik. Ini tidak berarti bahwa gelombang suara lain tidak ada; kita tidak bisa melihat mereka. Ketika peluit anjing ditiup, frekuensinya berada di atas rentang getaran telinga manusia dan karenanya tidak ada bagi kita.

Dalam bukunya *The Vibrational Universe*,⁴ penulis spiritual Kenneth James Michael MacLean menulis bahwa panca indera kita, pikiran kita, serta materi dan energi, semuanya bergetar.

Dia berpendapat bahwa realitas adalah persepsi yang didefinisikan oleh interpretasi vibrasi. Semesta kita jelas merupakan lautan frekuensi getaran yang dalam, yang berarti bahwa realitas adalah eter getaran yang responsif terhadap perubahan getaran.

Jika Alam Semesta responsif terhadap pikiran, kata-kata, perasaan, dan tindakan kita – karena, menurut MacLean, semuanya adalah getaran – maka Hukum Getaran diasumsikan bahwa kita dapat mengendalikan realitas kita.

Ubah cara Anda berpikir, merasa, berbicara, dan bertindak, dan Anda mulai mengubah dunia Anda.

Untuk mewujudkan ide, atau lebih tepatnya, ke dalam persepsi Anda, Anda harus mencocokkan frekuensi getarannya. Semakin 'nyata' atau solid sesuatu bagi Anda, semakin dekat Anda dengannya secara vibrasi.

Inilah sebabnya ketika Anda benar-benar percaya pada sesuatu dan bertindak seolah-olah itu sudah benar, Anda meningkatkan kemungkinan itu datang kepada Anda dalam realitas fisik Anda.

Untuk menerima atau memahami realitas yang ingin Anda miliki, Anda harus berada dalam keselarasan energik dengan apa yang Anda inginkan. Artinya, pikiran, emosi, perkataan, dan tindakan kita harus selaras dengan apa yang kita inginkan.

Hal ini dapat direpresentasikan dengan mengambil dua garpu tala yang dikalibrasi dengan frekuensi yang sama. Jika Anda memukul salah satunya sehingga mulai bergetar, garpu kedua juga akan bergetar sambil tetap tidak tersentuh. Getaran dari garpu tala yang dipukul ditransfer ke garpu tala yang tidak disentuh karena mereka disetel ke frekuensi yang sama: mereka berada dalam harmoni getaran.

Jika tidak selaras getaran, maka getaran garpu tala yang dipukul tidak akan diterjemahkan ke yang lain.

Demikian pula, untuk mendengarkan stasiun radio tertentu, Anda harus menyetel penerima ke frekuensi stasiun itu. Ini adalah satu-satunya cara Anda dapat mendengarnya. Jika Anda menyetel ke frekuensi yang berbeda, Anda akhirnya akan mendengarkan stasiun yang sama sekali berbeda.

Begitu Anda berada dalam resonansi getaran dengan sesuatu, Anda mulai menariknya ke dalam realitas Anda. Cara terbaik untuk mengidentifikasi frekuensi Anda adalah melalui emosi Anda – emosi Anda menunjukkan cerminan energi Anda yang sebenarnya. Terkadang kita bisa percaya bahwa kita berada dalam keadaan pikiran yang positif atau mengambil tindakan yang baik, tetapi jauh di lubuk hati kita tahu bahwa kita tidak sedang melakukannya; kita hanya berpura-pura. Jika kita memperhatikan emosi kita, kita dapat melihat sifat sebenarnya dari getaran kita dan oleh karena itu apa yang kita tarik ke dalam hidup kita. Jika kita merasa baik, kita akan memikirkan pikiran yang baik, dan sebagai hasilnya kita akan mengambil tindakan positif.

Hanya Perasaan Baik

Perasaan yang baik hanyalah tingkat perasaan yang lebih tinggi.

Istilah baik dan positif digunakan secara bergantian untuk menggambarkan sesuatu yang diinginkan. Misalnya, setiap kali Anda memberi label peristiwa masa lalu sebagai pengalaman yang baik atau positif, Anda merujuknya dengan cara ini karena berjalan seperti yang Anda harapkan – atau setidaknya tidak seburuk yang seharusnya.

Pada dasarnya, Anda menginginkan hal-hal yang Anda inginkan karena itu membuat Anda merasa baik. Semua keinginan hidup dikejar untuk menghasilkan keadaan emosi yang menyenangkan dan untuk menghindari ketidaksenangan. Sebagian besar dari kita percaya bahwa mencapai keinginan kita akan mengarah pada kebahagiaan.

Mengingat bahwa emosi adalah salah satu getaran paling kuat yang dapat Anda kendalikan, dan, pada dasarnya, emosi positif adalah apa yang kita cari, kita dapat menyimpulkan bahwa pencarian kita dalam hidup adalah untuk mengalami getaran yang baik. Pikirkanlah: ketika Anda merasa baik, hidup Anda juga tampak baik. Jika Anda dapat terus-menerus mengalami getaran yang baik, Anda akan selalu memandang hidup Anda secara positif.

Dokter Dr Hans Jenny dikenal karena menciptakan istilah 'cymatics', yang merupakan studi tentang suara dan getaran yang terlihat.

Salah satu eksperimennya yang paling terkenal menunjukkan efek suara pada pasir yang ditaburkan di atas pelat logam datar yang dibuat bergetar pada frekuensi yang berbeda dengan menggesekkan busur biola pada ujungnya. Berbagai pola terbentuk tergantung pada frekuensi yang berbeda. Pada getaran yang lebih tinggi, pola rumit yang indah terbentuk; getaran yang lebih rendah menghasilkan bentuk yang kurang menarik. Getaran yang lebih tinggi, kemudian, menciptakan efek yang lebih menyenangkan.

Idealnya, kita ingin merasakan cinta dan kegembiraan yang kita bisa dalam hidup.

Ini adalah perasaan yang bergetar paling tinggi, dan akan membantu kita mewujudkan lebih banyak dari apa yang kita inginkan – dan, selanjutnya, lebih banyak getaran yang baik. Sebaliknya, perasaan benci, marah, dan putus asa memiliki getaran yang sangat rendah. Mereka akan menarik lebih banyak hal yang tidak kita inginkan.

Berdasarkan prinsip Hukum Getaran, untuk menerima getaran yang baik kita harus memproyeksikan getaran yang baik. Sebagai pemancar dan penerima frekuensi getaran, getaran yang kita keluarkan selalu menarik benda yang bergetar pada frekuensi yang sama dengan kita. Ini berarti perasaan yang kita keluarkan ke Alam Semesta akan dikembalikan kepada kita melalui getaran yang cocok.

Jadi, jika Anda mengirimkan perasaan gembira, maka Anda akan diberikan lebih banyak hal untuk membuat Anda merasa gembira. Kesalahpahaman yang umum adalah bahwa Anda akan merasa baik hanya setelah Anda memiliki apa yang Anda inginkan. Yang benar adalah bahwa Anda bisa merasa baik sekarang.

Perasaan yang kita proyeksikan dikembalikan atas dasar suka-suka-suka melalui pengalaman kita.

Pada akhirnya, mencintai diri sendiri dan meningkatkan tingkat getaran Anda berjalan seiring. Ketika Anda berusaha untuk meningkatkan getaran Anda, Anda menunjukkan cinta dan perhatian yang layak Anda dapatkan. Anda akan merasa baik dan menarik yang baik. Dengan mengambil tindakan positif dan mengubah pola pikir Anda, Anda akan mewujudkan hal-hal yang lebih besar. Dengan mencintai diri sendiri, Anda akan menjalani kehidupan yang Anda cintai.

BAGIAN DUA

Kebiasaan Gaya Hidup Positif

Pendahuluan

Tingkat getaran yang lebih tinggi akan membantu Anda merasa baik, yang berarti Anda dapat mewujudkan lebih banyak hal baik dalam hidup Anda.

Tujuan Anda adalah untuk merasa lebih baik dengan bergetar lebih tinggi. Ada banyak kebiasaan gaya hidup yang akan membantu Anda melakukan ini dan membawa Anda lebih dekat ke keadaan yang lebih penuh kasih dan menyenangkan.

Anda dapat mengubah keadaan emosi Anda melalui segala macam kegiatan yang akan meningkatkan getaran Anda, beberapa di antaranya akan memiliki efek yang bertahan lama sementara yang lain mungkin membuat Anda merasa baik hanya pada saat itu.

Misalnya, jika Anda merasa kesal karena berselisih dengan seorang teman, Anda mungkin dapat mengubah keadaan emosi Anda dengan melakukan sesuatu yang menyenangkan dengan teman-teman lain. Cara lain Anda dapat meningkatkan

getaran Anda termasuk sentuhan fisik dengan orang yang dicintai, tertawa, mendengarkan musik yang membangkitkan semangat, menyebarkan kebaikan, tidur nyenyak, menggerakkan tubuh Anda atau aktivitas lain yang Anda sukai. Tetapi setelah itu Anda mungkin akan menghadapi kesengsaraan Anda lagi. Tidak ada yang membaik dalam pikiran Anda;

Anda baru saja menghindari masalah untuk sementara.

Atau, latihan meditasi dapat, dari waktu ke waktu, benar-benar mengubah cara kerja otak Anda. Meditasi dan tindakan introspektif mempelajari emosi getaran rendah Anda dapat membantu Anda mengubahnya menjadi emosi getaran yang lebih tinggi.

Jadi, meditasi dapat membantu Anda melihat kejatuhan dengan teman Anda dengan cara yang lebih positif. (Kami akan menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengeksplorasi meditasi lebih jauh.) Karena semuanya adalah energi, Anda dapat mengatakan bahwa semua yang Anda lakukan akan memengaruhi getaran Anda. Tetapi tindakan baru dan mengubah pola pikir Anda dengan cara yang positif juga merupakan elemen dari cinta diri, untuk menjadi yang terbaik – dan paling bahagia – orang yang Anda bisa.

Ada juga tindakan baru yang dapat kita ambil untuk membuat diri kita merasa lebih baik yang mungkin tampak bekerja hanya untuk sementara waktu untuk memulai, tetapi ketika dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu yang lama menjadi kebiasaan yang menuai hasil yang langgeng.

Kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang positif

Kelilingi diri Anda dengan orang-orang yang vibin 'lebih tinggi dari Anda. Berada di sekitar orang-orang yang merasa lebih baik dari Anda. Energi itu menular.

Ketika Anda tidak merasa terlalu baik, cobalah berada di sekitar orang-orang yang baik. Mereka bergetar lebih tinggi dari Anda dan ada kemungkinan besar Anda dapat menyerap sebagian energi mereka. Sama seperti alga hijau *Chlamydomonas reinhardtii* telah ditemukan oleh para peneliti untuk mengambil energi dari tanaman lain,⁵ pengalaman saya menunjukkan bahwa ada potensi besar bagi manusia untuk melakukan sesuatu yang sangat mirip.

Pernahkah Anda bertemu seseorang untuk pertama kalinya dan merasa ada yang tidak beres dengan mereka? Anda tidak bisa benar-benar meletakkan jari Anda di atasnya tetapi Anda hanya mendapatkan getaran yang buruk, dan biasanya Anda mengetahui nanti bahwa ada alasan bagus untuk perasaan ini.

Energi tidak berbohong.

Anda mungkin juga mengalami yang sebaliknya. Ada orang-orang tertentu yang kami identifikasi sebagai orang yang penuh energi positif.

Mereka sepertinya selalu menginfeksi orang-orang di sekitar mereka dengan getaran baik mereka. Saya telah mengubah keadaan emosi saya berkali-kali hanya dengan berada di sekitar orang-orang yang ceria.

Orang-orang yang positif juga dapat memberikan perspektif yang memberdayakan tentang masalah kita. Berada dalam keadaan positif, mereka cenderung memiliki pandangan optimis tentang apa yang kita alami.

Mereka akan mencoba mencari hal positif dalam situasi tersebut dan membantu kami mengubah fokus kami ke sesuatu yang mengangkat getaran kami.

Jadi, buatlah komitmen untuk membangun hubungan yang bermakna dan langgeng dengan orang-orang yang positif. Ketika Anda menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang-orang yang menambah nilai hidup Anda dan meningkatkan suasana hati Anda, Anda akan mulai mengadopsi pola pikir mereka yang mendorong dan memantulkan getaran mereka kembali pada mereka.

Hukum Getaran menunjukkan bahwa kita menarik orang yang bergetar pada frekuensi yang sama dengan kita. Jadi, jika kita dapat mulai mengalami lebih banyak emosi positif secara teratur sebagai akibat dari orang lain, kita akan menarik lebih

banyak orang positif ke dalam hidup kita, sehingga memperkuat getaran baik di sekitar kita.

Ubah bahasa tubuh Anda

Sulit untuk tersenyum ketika ada yang salah. Namun sebuah studi tahun 2003 oleh Simone Schnall dan David Laird menunjukkan bahwa jika Anda berpura-pura tersenyum, Anda sebenarnya dapat menipu otak Anda untuk berpikir bahwa Anda bahagia dengan melepaskan hormon perasaan baik yang disebut endorfin.⁶ Ini

mungkin tampak sedikit aneh pada awalnya. Jika tersenyum tanpa alasan terasa terlalu aneh, maka carilah alasan untuk tersenyum. Anda bisa tersenyum pada prospek senyum Anda sendiri membuat orang lain merasa lebih bahagia. Mereka mungkin tersenyum kembali kepada Anda, memberi Anda alasan yang tulus untuk menjaga senyum Anda tetap hidup.

Faktanya, seluruh tubuh dan fisiologi kita dapat memengaruhi pikiran dan perasaan kita. Dengan mengubah keadaan luar kita, kita dapat mengubah keadaan batin kita. Mungkin juga mengejutkan Anda untuk mengetahui bahwa sebagian besar pesan yang kita berikan kepada orang lain adalah non-verbal, seperti ekspresi wajah, gerak tubuh, atau bahkan cara kita menahan diri saat berbicara. Untuk alasan ini, penting bagi kita untuk mencoba memikirkan pesan yang kita sampaikan dengan bahasa tubuh kita.

Jika saya mengatakan kepada Anda untuk menunjukkan kepada saya bagaimana seseorang akan muncul jika mereka mengalami depresi, Anda mungkin akan tahu persis bagaimana menggambarkan mereka: Anda akan merosot dengan kepala tertunduk, tampak muram. Jika saya meminta Anda untuk menunjukkan kepada saya bagaimana seseorang akan muncul jika mereka marah, Anda juga bisa melakukannya dengan mudah.

Sekarang pikirkan tentang bagaimana seseorang yang bahagia dan merasa tinggi dalam hidup akan muncul. Seperti apa ekspresi wajah mereka? Bagaimana mereka akan berdiri? Apakah ada cara tertentu mereka akan bergerak? Di mana mungkin tangan mereka? Apakah mereka cenderung membuat gerakan apa pun? Nada apa yang akan diambil oleh suara mereka? Seberapa cepat atau lambat mereka akan berbicara?

Jika Anda dapat bertindak seperti seseorang yang merasa baik, keadaan internal Anda akan berubah dan getaran Anda akan meningkat.

Anda mungkin khawatir bahwa ini adalah cara yang tidak sehat untuk meningkatkan getaran Anda. Tetapi gagasan bahwa Anda dapat 'memalsukannya sampai Anda berhasil' telah terbukti berkali-kali. Misalnya, Muhammad Ali yang terkenal berkata, 'Untuk menjadi juara yang hebat, Anda harus percaya bahwa Anda adalah yang terbaik. Jika tidak, berpura-puralah.' Ambil pertarungan Ali dengan Sonny Liston: sebelum pertarungan, Ali adalah underdog, tetapi dia memilih untuk bertindak seolah-olah dia akan mengalahkan Liston – membual dan menyombongkannya kepada penggemar – dan, di pertarungan, dia melakukannya.

Psikolog sosial Amy Cuddy terkenal karena karyanya tentang bagaimana bahasa tubuh tidak hanya mempengaruhi bagaimana orang lain melihat kita, tetapi juga bagaimana kita melihat diri kita sendiri. Sebuah laporan yang ditulis bersama oleh Cuddy mengklaim bahwa hanya dengan melakukan salah satu dari tiga pose yang berhubungan dengan kekuatan hanya selama dua menit sehari, Anda dapat membuat peningkatan 20 persen pada hormon testosteron kepercayaan diri dan penurunan 25 persen pada hormon stres, kortisol.⁷ Yang disebut 'pose kekuatan' adalah cara cepat dan mudah untuk merasa lebih kuat, kata laporan itu.

Beberapa orang salah mengartikan dan berpura-pura memiliki beberapa aset atau bakat tertentu untuk mencari perhatian dari orang lain sehingga mereka dapat merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri. Tetapi jika Anda hanya bertindak dengan cara tertentu untuk meningkatkan kepercayaan diri Anda dan merasa lebih baik tentang ke mana Anda pergi, itu menjadi teknik yang berguna. Keyakinan yang dibayangkan ini kemudian secara bertahap akan mulai menjadi keyakinan yang sejati, dan semakin dekat Anda dengannya melalui getaran yang cocok, semakin asli jadinya.

Luangkan waktu sejenak

Jangan meremehkan pentingnya meluangkan waktu untuk bersantai.

Terkadang, kita begitu terjebak dalam hidup kita dan apa yang terjadi di sekitar kita sehingga kita menjadi kewalahan dan tegang.

Solusi sederhananya adalah bersantai dan menjaga jarak dari hal-hal yang membuat Anda stres. Jangan takut untuk menghabiskan waktu sendirian. Saya perhatikan bahwa terkadang Anda bisa merasa dikucilkan. Jika Anda seorang introvert, perasaan ini mungkin cukup umum. Anda merasa seperti semua orang menginginkan bagian dari Anda dan itu menjadi terlalu banyak.

Jika Anda tinggal bersama pasangan, teman, atau keluarga, ini mungkin tampak sedikit kejam. Bukannya Anda tidak menyukainya, atau bahkan Anda muak dengan mereka. Hanya saja Anda perlu istirahat: kesempatan untuk bernapas dan mengisi ulang. Anda hanya perlu menyendiri untuk sementara waktu.

Itu sangat bisa diterima dan tidak membuat Anda kurang mencintai.

Juga mudah merasa terstimulasi oleh media dan media sosial, dan juga membutuhkan waktu istirahat dari hal-hal ini.

Bagaimana Anda bisa tahu jika Anda perlu istirahat?

Nah, ini contohnya. Jika seseorang mencoba melakukan sesuatu yang baik untuk Anda, namun Anda merasa mereka berusaha terlalu keras atau mereka semua berada di luar jangkauan Anda, itu mungkin pertanda bahwa Anda semua sudah kehabisan tempat.

Ya, Anda mungkin merasa tidak enak, karena Anda tahu orang ini memiliki niat baik. Tapi Anda hanya ingin mereka berhenti.

Dalam bahasa Spanyol Meksiko, kata *engentado* menggambarkan perasaan khusus ini. Ini mengacu pada perasaan ingin berada jauh dari orang-orang setelah menghabiskan waktu bersama mereka.

Meskipun Anda tidak boleh membiarkan suasana hati mendikte perilaku Anda, Anda juga tidak boleh merasa buruk karena ingin memutuskan hubungan sebentar.

Ini tidak hanya bermanfaat bagi Anda, tetapi juga untuk orang lain. Semakin lama Anda berada di luar tanpa mengisi ulang, semakin tinggi kemungkinan Anda akan menurunkan getaran orang lain.

Ini juga sangat kuat untuk menghabiskan waktu di alam. Di zaman sekarang ini, semakin sulit untuk menavigasi kehidupan tanpa teknologi. Namun, berada di alam dapat membantu untuk mengisi dan meremajakan seluruh keberadaan Anda. Sebuah studi penelitian yang diterbitkan pada tahun 1991 menemukan bahwa lingkungan alami memiliki efek penyembuhan dengan membawa keadaan emosi positif dan mendorong kesejahteraan psikologis.⁸

Terkadang Anda harus melepaskan diri dari dunia sejenak, sehingga Anda dapat mengatur ulang diri sendiri.

Anda tidak perlu membuat ini rumit. Anda bisa pergi ke luar untuk berjalan-jalan, melakukan beberapa pekerjaan di kebun Anda, pergi dan duduk di bawah pohon, atau menatap bintang-bintang. Jika matahari bersinar, menyerap beberapa sinar cahaya dapat membantu meningkatkan vitamin D dan kadar serotonin, hormon 'bahagia' yang bertindak sebagai penstabil suasana hati alami.

Temukan beberapa inspirasi

Inspirasi membuat saya terus bersemangat dan optimis. Saat ini, ada begitu banyak cara agar kita bisa mendapatkan inspirasi. Buku-buku swadaya, surat kabar, atau novel yang memberdayakan seperti *The Alchemist* oleh Paulo Coelho sangat bagus, begitu pula berbagai sumber inspirasi digital seperti podcast. Jangan meremehkan kekuatan film inspirasional yang hebat juga. Saya pribadi menemukan *The Pursuit of Happyness*, yang dibintangi aktor Will Smith, sangat membangkitkan semangat.

Saya ingat satu periode tertentu di mana saya merasa benar-benar tersesat dalam hidup. Saya baru saja meninggalkan pekerjaan untuk mengejar bisnis saya sendiri, menjual T-shirt yang menginspirasi. Saya telah menginvestasikan uang saya sendiri, dan saya kecewa karena mereka tidak menjual sebaik yang saya harapkan. Saya pikir mereka akan terjual habis dalam beberapa hari.

Saya telah membaca semua buku teks bisnis ini, menghabiskan waktu berjam-jam di blog mode, dan merasa memiliki semua pengetahuan yang diperlukan untuk menjalankan perusahaan yang sukses dan membawa sesuatu yang inovatif ke dunia mode. Namun, kenyataan saya membuktikan sebaliknya.

Saya mulai kehilangan kepercayaan pada diri sendiri dan kemampuan saya. Saya mempertanyakan arah hidup saya dan, di atas semua ini, ibu saya melihat bahwa saya sedang berjuang dan mengatakan kepada saya bahwa saya harus mendapatkan pekerjaan lain karena saya perlu menghasilkan uang untuk hidup dan membantu di rumah.

Tekanannya terasa luar biasa.

Ketika Anda mulai meragukan kemampuan Anda, Anda dapat dengan cepat jatuh jauh ke dalam lautan kesengsaraan. Anda mulai mengalami semua keadaan getaran yang lebih rendah dan ini dapat merusak.

Aku tahu aku harus melakukan sesuatu. Jadi saya mendengarkan berbagai buku audio pengembangan pribadi, mengambil beberapa buku self-help lagi, streaming

video online dan membaca artikel, kutipan dan posting blog. Saya bahkan mulai berbicara dengan teman-teman wirausaha yang saya temui melalui media sosial.

Saya mulai belajar tentang kesulitan orang lain dan bagaimana mereka mengatasinya, bahkan ketika kemungkinannya melawan mereka. Saya mulai merasa terinspirasi dan kepercayaan diri saya tumbuh. Kisah-kisah ini menunjukkan bahwa kegagalan saya belum final. Siapapun yang telah mencapai sesuatu yang besar telah menghadapi tantangan besar atau kegagalan. Tapi itu hanya final jika Anda berhenti.

Memang, bisnis T-shirt saya tidak berhasil. Tapi itu memicu perubahan, yang sangat menguntungkan saya. Saat Anda terinspirasi, Anda menemukan dorongan dan Anda merasa nyaman dengan tujuan Anda dan apa yang mungkin terjadi dalam hidup Anda.

Jauhi gosip dan drama

Drama adalah untuk TV, bukan untuk kehidupan nyata.

Jangan berperan dalam episode orang lain di mana mereka adalah satu-satunya bintang.

Pada titik tertentu, setiap orang akan menemukan diri mereka mengambil bagian dalam gosip. Terkadang, mereka bahkan tidak menyadari bahwa mereka melakukannya. Bagian terburuknya adalah kebanyakan orang benar-benar menikmatinya; mereka tidak berpikir mereka sedang menghakimi dan melihat bergosip sebagai hal yang tidak berbahaya. Mereka hanya menyukai kegembiraan mendengar desas-desus menarik tentang orang-orang di sekitar mereka dan menyebarkannya – kemudian mendapatkan reaksi. Dan ini membuat bergosip cara yang bagus untuk menurunkan getaran Anda!

Bagaimanapun, menyebarkan gosip memangsa ego kita: kita melakukannya untuk mencoba merasa baik tentang diri kita sendiri; untuk merasa lebih unggul dari orang

lain. Ini sangat sering menghakimi, dan sebagian besar penilaian berasal dari kebencian, yang merupakan keadaan getaran rendah yang hanya akan menyebabkan Anda mengundang pengalaman tidak menyenangkan ke dalam hidup Anda.

Seperti yang telah kita tetapkan, setiap pikiran dan kata memiliki getaran yang kuat. Ketika kita mendiskusikan orang lain dengan cara yang negatif, kita mengirimkan energi negatif ke Semesta. Akibatnya, ini menurunkan getaran kita sendiri, menghasilkan peristiwa beracun dalam hidup kita yang akan mereproduksi perasaan sakit. Ayurveda, sistem medis India kuno, mengatakan bergosip mempengaruhi beberapa pusat energi kita, yang dikenal sebagai chakra. Ini secara aktif membatasi kita dari naik ke keadaan vibrasi yang lebih tinggi.

Outlet berita mendapat untung dari gosip dengan mempublikasikan kemalangan orang lain. Beruntung bagi mereka, beberapa orang membelinya. Akibatnya, menjadi dapat diterima secara sosial untuk mendiskusikan orang lain.

Namun semua orang tahu bahwa mereka tidak akan menyukainya jika mereka menjadi bahan gosip.

Jadi, jauhkan diri Anda dari percakapan tentang orang lain, atau coba arahkan diskusi ke sesuatu yang lebih positif. Anda akan melihat bahwa, lebih sering atau tidak, orang-orang yang menghabiskan waktunya untuk bergosip adalah orang-orang yang tampaknya mengeluh atau menemukan kenyamanan dalam kesengsaraan.

Jika Anda bergabung dengan mereka dalam kebiasaan mereka, secara bertahap Anda juga akan kecewa dengan kehidupan.

Demikian pula, terhanyut dalam drama yang tidak perlu dapat meningkatkan stres dan kecemasan. Ini menempatkan Anda dalam keadaan emosional yang lebih rendah dan, seperti yang sudah Anda ketahui sekarang, ini mencerminkan kehidupan Anda yang tidak diinginkan. Mengapa melepaskan kebahagiaanmu?

Saya telah belajar untuk menghindari drama dengan segala cara karena tidak ada gunanya bagi saya. Saya pernah bertemu dengan orang drama tinggi yang mencoba

berdebat dengan saya tentang poin yang saya buat. Ironisnya, maksud saya adalah bahwa kita harus menjauh dari perkelahian karena mereka dapat merusak kedamaian kita, tetapi dia tidak percaya bahwa kita harus melakukannya. Ketika saya dengan ramah mengatakan kepadanya bahwa saya menghormati perbedaan kami dan kami harus melanjutkan, dia marah. Jika saya merasa dia benar-benar tertarik dengan perspektif saya, saya akan dengan senang hati membagikannya dan mendengarkannya. Namun, dia hanya ingin berdebat, untuk membuktikan bahwa saya salah dan menyeret saya ke bawah.

Telinganya tertutup dan mulutnya terbuka: dia tidak siap untuk belajar, hanya untuk mendikte. Keyakinan kami berbeda dan dia benar-benar marah karenanya. Baginya, saya menyebarkan informasi palsu dan menciptakan penderitaan lebih lanjut di dunia dengan sudut pandang saya. Kemarahan ini diikuti oleh pelecehan pribadi yang ditujukan kepada saya, terutama karena saya tidak akan ambil bagian dalam pertempurannya. Saya hanya diam dan mengamati, sampai saya bisa menjauhkan diri.

Sepertinya orang ini tidak terlalu peduli dengan kesejahteraan orang lain, atau dia tidak ingin mencegah penderitaan di dunia.

Perilaku agresifnya bertentangan dengan poinnya. Dia hanya perlu membenarkan mengapa dia benar dan bahwa jalannya adalah satu-satunya cara. Keyakinan saya menghancurkan kebenarannya, bahwa kita harus selalu melawan, dan tanpa kebenaran itu, identitasnya menjadi terancam.

Ini adalah pekerjaan ego. Ego Anda adalah citra diri Anda yang diciptakan oleh pikiran. Ini adalah topeng sosial Anda, topeng yang terus-menerus membutuhkan validasi karena ia hidup dalam ketakutan kehilangan rasa identitasnya. Ketika Anda kesal karena seseorang tidak menyukai Anda, itu adalah ego Anda yang bekerja: Anda memvalidasi keberadaan Anda berdasarkan persetujuan mereka. Ketika mereka tidak menyetujui Anda, Anda tidak lagi merasa baik tentang siapa diri Anda.

Ego kita selalu ingin merasa berarti dan dipuja. Ia mencari kepuasan instan. Ia ingin merasa lebih kuat dari orang lain.

Itulah alasan orang membeli barang yang tidak mereka butuhkan – untuk mengesankan orang yang bahkan tidak mereka pedulikan. Itulah alasan mengapa kita menjadi pahit tentang keberhasilan orang lain. Itulah alasan keserakahan ada dan mengapa kita terus-menerus berusaha untuk mengalahkan orang lain. Itu mencegah kita dari bertindak dengan cinta dan pengertian.

Sayangnya, banyak dari kita yang mengidentifikasikan diri kita dengan citra tertentu sepanjang hidup kita yang diciptakan oleh ego kita, dan kita harus terus menjaga dan melindunginya. Jika orang lain tidak menyetujui citra diri yang kita buat, identitas kita menjadi terancam dan ego akan takut akan perlindungannya, seperti yang terjadi di sini. Keyakinan saya memaksa orang itu untuk mempertanyakan keyakinannya sendiri dan karenanya mempertanyakan identitasnya, yang menimbulkan ancaman. Inilah sebabnya mengapa dia begitu cepat untuk bertahan dan menyerang.

Ini banyak terjadi dalam hidup karena ego. Orang tidak mengatakan atau menanyakan sesuatu karena penasaran; mereka hanya ingin membuktikan bahwa orang lain salah. Mereka ingin orang mengikuti kebenaran mereka, bukan karena mereka harus peduli pada orang lain, tetapi karena mereka takut salah dan tidak tahu siapa mereka. Ada banyak orang drama tinggi di dunia yang tampaknya berkembang dalam kondisi beracun ini.

Saya mencoba untuk tetap berpikiran terbuka dan mendengarkan perspektif orang lain. Namun, saya juga belajar untuk tidak membuang waktu untuk orang-orang yang tidak tertarik dengan apa yang saya katakan, atau mengapa saya mengatakannya. Anda harus memastikan bahwa Anda tidak secara tidak sengaja mengambil bagian dalam pertempuran internal orang lain.

Membahas masalah dan berbagi informasi boleh-boleh saja jika niatnya tidak berpangkal pada keinginan untuk membuat diri sendiri merasa lebih unggul melalui meremehkan orang lain. Ini memberikan rasa diri yang salah dan akibatnya

menurunkan getaran Anda. Ada cara yang lebih baik untuk menghabiskan waktu Anda daripada bergosip atau melibatkan diri Anda dalam drama. Sebaliknya, cobalah untuk fokus pada kehidupan Anda sendiri dan mencoba untuk memperbaikinya. Waktu sangat berharga dan Anda harus menginvestasikannya dengan bijak dengan melakukan sesuatu yang konstruktif yang akan membuat hidup Anda lebih besar.

Pisahkan nutrisi dan air Anda

Segala sesuatu yang Anda makan dan minum adalah penting, karena mempengaruhi getaran dan realitas Anda. Pikirkan tentang ini: bagaimana Anda bisa merasa baik jika Anda tidak mengonsumsi makanan dan cairan yang baik?

Makanan yang membuat kita mengantuk dan lesu adalah makanan yang bergetar dengan frekuensi yang lebih rendah. Oleh karena itu, ketika kita memakannya, getaran kita juga berubah. Banyak dari makanan ini adalah makanan cepat saji – dan, sayangnya, mereka direkayasa agar rasanya enak. Karena alasan ini, sebagian dari kita cenderung terlalu memanjakan diri dengan hal-hal buruk, dan itu tidak hanya mengurangi suasana hati kita, tetapi juga menambah berat badan dan membuat kita rentan terhadap penyakit.

Pada tahun 1949, seorang ahli elektromagnetisme Prancis bernama André Simoneton menerbitkan penelitiannya tentang gelombang elektromagnetik dari makanan tertentu. Dia menyadari bahwa setiap makanan tidak hanya memiliki jumlah kalori (energi kimia) tertentu, tetapi juga kekuatan elektromagnetik yang bergetar.⁹ Simoneton menemukan bahwa manusia harus mempertahankan getaran 6500 angstrom agar mereka dianggap sehat (angstrom adalah satuan berukuran 100 juta sentimeter, digunakan untuk menyatakan ukuran panjang gelombang elektromagnetik).

Simoneton membagi makanan menjadi empat kategori, menurut skala nol hingga 10.000 angstrom.

Kategori pertama adalah makanan yang penuh getaran, termasuk buah-buahan segar dan sayuran mentah, gandum utuh, zaitun, almond, hazelnut, biji bunga matahari, kedelai, dan kelapa.

Kategori kedua memiliki makanan yang lebih rendah getarannya, seperti sayuran rebus, susu, mentega, telur, madu, ikan matang, minyak kacang, tebu, dan anggur.

Kategori ketiga terdiri dari makanan dengan getaran sangat rendah, di antaranya daging matang, sosis, kopi dan teh, cokelat, selai, keju olahan, dan roti tawar.

Kategori keempat dan terakhir menunjukkan hampir tidak ada angstrom dan termasuk margarin, pengawet, alkohol, gula putih halus dan tepung yang diputihkan.

Penelitian Simoneton memberi kita wawasan tentang makanan mana yang baik untuk getaran kita dan mana yang harus kita hindari.

Selain itu, sebagai aturan umum, produk organik berkualitas baik, seperti yang dimaksudkan oleh alam, akan membuat Anda merasa lebih bersemangat daripada makanan non-organik. Harga makanan organik bisa tinggi tetapi biaya yang dikeluarkan mungkin lebih kecil dari pengorbanan kesehatan Anda, jika ini memburuk karena makan makanan yang tidak sehat.

Kita juga harus mempertimbangkan pentingnya air. Diperkirakan sekitar 60–70 persen dari seluruh tubuh Anda terdiri dari air, dan ini penting untuk fungsi tubuh Anda: air membuat Anda tetap terhidrasi dan membuang racun yang tidak diinginkan, dan ini akan membuat Anda tetap berada pada kondisi getaran yang lebih tinggi. Jika keseimbangan air dalam tubuh Anda turun di bawah jumlah yang diperlukan, tubuh Anda akan bereaksi negatif. Anda mungkin tidak dapat fokus, merasa pusing dan bahkan tidak sadarkan diri.

Penelitian Simoneton menunjukkan bahwa alkohol memiliki getaran yang sangat rendah, dan konsumsi secara teratur dalam jumlah berlebihan bisa sangat berbahaya dan bahkan menyebabkan kematian melalui kerusakan hati.

Terlalu banyak alkohol juga menciptakan persepsi yang salah, yang dapat membuat Anda berperilaku dengan cara yang biasanya tidak Anda lakukan – ini dapat menyebabkan pilihan buruk yang mungkin merusak hidup Anda.

Alkohol mungkin memberikan beberapa saat kesenangan, tetapi Anda harus mengatur seberapa banyak yang Anda konsumsi.

Jadikan air segar yang disaring sebagai sumber cairan utama Anda.

Ungkapkan rasa syukur

Sebelum Anda mengeluh tentang sekolah, ingatlah bahwa beberapa orang bahkan tidak bisa mendapatkan pendidikan.

Sebelum Anda mengeluh tentang menjadi gemuk, ingatlah bahwa beberapa orang bahkan tidak punya makanan.

Sebelum Anda mengeluh tentang pekerjaan Anda, ingatlah bahwa beberapa orang bahkan tidak punya uang.

Sebelum Anda mengeluh tentang membersihkan rumah, ingatlah bahwa beberapa orang bahkan tidak memiliki tempat berteduh.

Sebelum Anda mengeluh tentang mencuci piring, ingatlah bahwa beberapa orang bahkan tidak memiliki air.

Sebelum Anda mengeluh tentang semua hal ini di media sosial menggunakan ponsel cerdas Anda, tanpa mempertimbangkan betapa diberkatinya Anda, bersyukurlah sebentar.

Bersyukur adalah salah satu kebiasaan paling sederhana, namun paling kuat, yang dapat Anda kembangkan. Dengan menghitung berkah Anda setiap hari, Anda dapat mulai mengkondisikan pikiran Anda untuk mencari kebaikan dalam segala hal di sekitar Anda. Tak lama kemudian, Anda secara tidak sadar akan mulai melihat sisi baiknya dan merasa lebih baik tentang kehidupan.

Anda tidak bisa merasa buruk saat Anda merasa bersyukur. Sesederhana menunjukkan suara syukur, kebanyakan orang berjuang dengan itu. Jauh lebih mudah untuk fokus pada beban daripada hadiah; untuk mencurahkan perhatian Anda pada hal-hal yang tidak Anda miliki, daripada hal-hal yang Anda miliki.

Saya pernah mempelajari beberapa individu paling sukses di planet ini, dan satu ungkapan yang sangat melekat dalam diri saya: 'Kehebatan dimulai dengan rasa syukur'. Saya tidak terlalu memikirkannya saat itu, tetapi seiring bertambahnya usia, saya mulai memahami nilainya. Saya menyadari bahwa Anda tidak dapat merasakan sukacita tanpa bersyukur; bersyukur adalah komponen penting dari kebahagiaan.

Lebih jauh lagi, dengan mengungkapkan rasa syukur, kita tidak hanya mengubah keadaan vibrasi kita menjadi lebih magnetis ke hal-hal yang baik, tetapi kita juga menjadi mampu menempatkan segala sesuatu ke dalam perspektif.

Kita menjalani setiap hari terus-menerus membandingkan diri kita dengan orang lain, dan kebanyakan dari kita jarang mengakui bahwa kita memiliki apa yang mungkin diinginkan orang lain. Kita juga cenderung membandingkan diri kita dengan mereka yang kita anggap lebih beruntung daripada kita, daripada mereka yang kurang beruntung. Pikirkan saja jumlah orang yang harus hidup melalui perang setiap hari. Tapi kami benar-benar aman dari masalah seperti itu, dan banyak lagi yang kami dengar di berita.

Sangat mudah untuk mengatakan 'terima kasih' tanpa benar-benar berarti. Kunci untuk menunjukkan rasa syukur adalah dengan merasa bersyukur. Saya akan menggunakan klien pelatihan saya Will sebagai contoh untuk mengilustrasikan bagaimana Anda dapat mencapai keadaan syukur yang sebenarnya.

Setelah Will memulai dengan menyusun daftar semua masalahnya, saya memintanya untuk memberi tahu saya apa yang dia syukuri. Tanggapannya adalah dia tidak bisa memikirkan apa pun!

Saya tahu mobilnya sangat berarti baginya, jadi saya bertanya, 'Bagaimana dengan mobil Anda?' Dia menjawab, 'Ya, saya rasa saya berterima kasih untuk mobil saya. tidak benar-benar mengubah keadaan kita.

Kemudian saya bertanya kepada Will apa artinya jika dia tidak memiliki mobilnya.

Dia duduk di sana sejenak dan memikirkannya. Kemudian dia mulai membuat daftar hal-hal: 'Saya tidak akan bisa pergi bekerja, membeli bahan makanan, pergi dan melihat teman-teman saya ... dan saya tidak akan bisa menjemput anak-anak saya dari sekolah.' Saya bisa melihatnya. keadaan berubah saat dia mulai menamai benda-benda ini dan membayangkannya di benaknya. Saya kemudian melangkah lebih jauh dan bertanya, 'Apa artinya jika Anda tidak dapat menjemput anak-anak Anda?' Dia menjawab, 'Yah, mereka harus berjalan pulang atau naik bus.' Saya mendesak, "Dan bagaimana perjalanan pulang itu bagi mereka?" Tiba-tiba, dia membayangkan mereka berjalan kembali dalam cuaca dingin.

Will tahu mereka tidak akan aman. Dan dia terlihat gelisah.

Setelah beberapa saat, dia teringat kembali ketika dia masih kecil dan bagaimana dia dulu diganggu di bus pulang. Ini adalah ketika itu memukulnya. Dia mengambil napas berat. Aku bisa melihat kelegaan di wajahnya saat dia memikirkan kembali mobilnya. Dia akhirnya mengakui betapa bersyukurya dia bahwa dia tidak hanya memiliki mobil, tetapi juga membantunya meningkatkan kehidupan orang-orang yang dia

cintai. Keadaannya benar-benar berubah dan saya mengamati perubahan bahasa tubuhnya.

Saat mempraktikkan rasa syukur, bayangkan betapa berbedanya hidup Anda tanpa hal khusus yang Anda tunjukkan terima kasih. Ini akan menghasilkan perasaan dan emosi yang kuat. Dan ini adalah bagaimana Anda bisa masuk ke keadaan syukur yang kuat.

Ingat, mungkin ada banyak hal di dunia Anda yang salah. Namun ada juga banyak hal yang berjalan dengan benar.

Semakin banyak Anda menghitung berkat Anda, semakin banyak berkat yang harus Anda hitung.

Berikut adalah cerita singkatnya. Selama saya bekerja di kantor, saya memiliki seorang manajer yang tidak saling berhadapan, dan kami berdua mempersulit pekerjaan satu sama lain. Namun, karena dia memiliki lebih banyak otoritas, dia selalu berada di atas angin.

Selama berbulan-bulan saya membiarkan tindakannya mempengaruhi suasana hati saya dan karena itu bagaimana saya bertindak. Saya bereaksi dengan kebencian, saya bergosip tentang dia, saya benci pergi bekerja dan saya terus memancarkan semua pikiran dan perasaan negatif ini ke Semesta. Akibatnya, segalanya menjadi lebih buruk – jauh lebih buruk!

Saya ingin menjauhkan diri darinya, tetapi dia duduk tepat di samping saya, jadi saya tidak bisa. Bahkan ketika saya berhasil menjauh darinya, dia akan menemukan cara untuk memprovokasi saya. Saat itu, saya tidak takut untuk menyuarakan apa yang saya rasakan, meskipun itu akan terdengar masam. Saya tidak punya masalah untuk mengatakan kepadanya bahwa dia tidak memiliki kualitas kepemimpinan, yang jelas tidak membuat segalanya menjadi lebih baik.

Setelah melihat beberapa video online dari guru spiritual Esther Hicks, saya menyadari bahwa saya menggunakan energi saya dengan cara yang salah. Saya sadar

bahwa masalahnya ada di sana, tetapi saya memberi makan masalahnya daripada berfokus pada solusi – begitu saya mulai melakukan itu, segalanya mulai menjadi lebih baik.

Saya membuat upaya sadar untuk menunjukkan rasa terima kasih karena memiliki pekerjaan yang dibayar dengan baik. Saya tahu betapa sulitnya mencari pekerjaan, tetapi terutama pekerjaan dengan gaji besar; gaji saya memungkinkan saya untuk menikmati banyak kenyamanan dalam hidup. Saya secara teratur mengingatkan diri saya tentang hal-hal ini untuk memastikan saya berada dalam kondisi apresiasi – kondisi getaran yang tinggi.

Beberapa bulan kemudian, manajer saya dipromosikan ke tim lain. Saya juga mendapat kenaikan gaji sambil merasakan lebih banyak kebebasan di tempat kerja. Periode ini adalah salah satu favorit saya dalam pekerjaan ini. Hanya karena saya memutuskan untuk merasa baik, saya diberi hadiah yang membuat saya merasa lebih baik!

Terlalu banyak dari kita mengarahkan energi kita ke arah ketakutan kita. Saya tidak mengatakan masalah Anda tidak ada, tetapi cobalah untuk memfokuskan energi Anda pada solusi untuk masalah tersebut. Alam Semesta berlimpah di semua area; ilusi ketakutan adalah satu-satunya batasan yang kita miliki.

Pelajari emosi Anda

Mengabaikan emosi negatif seperti menyimpan racun dalam sistem Anda.

Belajarliah untuk memahami semua yang Anda rasakan.

Tujuannya bukan untuk memaksakan pikiran positif, tetapi untuk mengubah yang negatif menjadi sesuatu yang lebih sehat, sehingga Anda

bisa merasa lebih baik.

Pikiran dominan kita secara signifikan mempengaruhi emosi kita; mereka sangat penting untuk perasaan kita. Masalah yang banyak dari kita miliki ketika kita mencoba menjadi pemikir positif adalah bahwa kita mengabaikan proses transformasi. Kami berasumsi bahwa lebih baik untuk menghapus pikiran negatif, mematikan perasaan kami dan beralih ke ide-ide yang lebih positif. Ini seringkali tidak efektif karena Anda hanya mencoba menipu diri sendiri untuk berpikir bahwa semuanya baik-baik saja, ketika perasaan Anda yang sebenarnya menunjukkan sebaliknya. Perasaan yang tertekan dapat menjadi racun dalam sistem Anda dan pada akhirnya dapat menyebabkan kerusakan.

Jika pikiran berbisa duduk jauh di dalam pikiran Anda, itu akan muncul kembali ketika Anda mengalami situasi serupa di masa depan.

Ini tidak hanya akan menurunkan getaran Anda, tetapi kontinuitas pola ini juga dapat merusak kesehatan mental Anda, dan pada gilirannya kesehatan fisik Anda. Anda juga mungkin menjadi sangat beracun bagi orang lain untuk berada di sekitar Anda, membuat Anda kesepian dan semakin menambah kesengsaraan Anda.

Jadi jangan menekan emosi negatif Anda. Alih-alih, ubah mereka sehingga Anda dapat meningkatkan getaran Anda – tidak hanya sekarang, tetapi untuk semua acara serupa di masa mendatang. Memahami emosi Anda akan memungkinkan Anda untuk mengubahnya dari getaran rendah ke getaran tinggi berulang-ulang. Inilah sebabnya mengapa introspeksi sangat penting untuk pengembangan pribadi.

Misalnya, klien saya bernama Sarah mulai berbicara dengan kekasih baru. Beberapa hari setelah berkirim pesan dan menelepon satu sama lain, dia terdiam. Dia menunggu di dekat teleponnya, berharap dia membalas pesannya, tetapi dia tidak melakukannya. Akibatnya, pikiran dominan di kepalanya berkata, 'Tidak ada yang tertarik padaku atau punya waktu untukku karena aku jelek.' Ini membuatnya sedih.

Sarah perlu mengubah emosi negatifnya kembali menjadi emosi positif, jadi kami mengikuti metode langkah demi langkah saya untuk mencapainya.

Cara mengubah emosi negatif

1. Identifikasi: untuk mengubah keadaan emosi Anda, Anda harus mengidentifikasi emosi apa yang Anda rasakan. Dalam contoh Sarah, dia merasa sedih dan takut. Setelah menggali lebih dalam, kami mengidentifikasi bahwa Sarah juga merasa diabaikan dan tidak aman.

2. Tantangan: langkah selanjutnya adalah mempertanyakan diri sendiri: Mengapa Anda merasakan hal yang Anda rasakan? Pikiran apa yang bertanggung jawab untuk ini?

Sarah merasa sedih karena dia tidak mendapatkan teks kembali. Pikiran yang memutar kembali padanya adalah bahwa tidak ada yang punya waktu untuknya atau tertarik padanya karena dia jelek. Ini membuatnya merasa kesepian dan tidak aman.

Pada tahap ini, Anda secara sadar mulai mengamati pikiran Anda. Banyak kepercayaan yang kita miliki didasarkan pada berlebihan, kesalahpahaman dan pendapat yang dipaksakan oleh orang lain kepada kita. Oleh karena itu, kita dapat menantang gagasan dan penilaian yang salah ini dalam pikiran kita. Kita dapat menganalisis proses berpikir kita dan mengubah pola pikir negatif kita menjadi lebih positif, dengan cara yang logis.

Mulailah menantang keyakinan di balik pemikiran Anda dengan mempertanyakan validitasnya. Misalnya, Sarah bertanya pada dirinya sendiri: Benarkah tidak ada orang yang punya waktu untukku karena aku jelek? Dalam memikirkan pertanyaan ini secara mendalam, Sarah mulai belajar banyak tentang mengapa dia merasakan hal itu. Pada tahap ini, Anda dapat mengajukan pertanyaan yang memaksa Anda untuk menggali lebih dalam. Anda juga dapat mengajukan pertanyaan ekstrem, karena itu akan menginspirasi jawaban ekstrem. Dalam contoh kita, Sarah melanjutkan dengan bertanya pada dirinya sendiri: Apakah ini berarti saya tidak akan pernah bahagia?

Sarah merenungkan pertanyaan-pertanyaan ini dan melihat bahwa dia melebih-lebihkan situasinya. Seorang pria yang gagal membalas pesannya tidak berarti dia tidak akan pernah bahagia. Dia diingatkan bahwa kegembiraannya tidak tergantung pada bagaimana orang lain berinteraksi dengannya.

Mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri dapat mengungkapkan keterbatasan dalam pemikiran Anda, seperti yang terjadi pada Sarah. Anda akan mulai menyadari bahwa Anda telah membuat asumsi yang salah dan berfokus pada aspek negatif dari situasi dalam hidup Anda.

Cobalah. Mungkin memunculkan pengalaman masa lalu yang membuat Anda tidak bahagia, dan ajukan pertanyaan langsung kepada diri sendiri yang membantu Anda memahami inti masalahnya. Penting untuk disadari bahwa kita menciptakan kesedihan kita sendiri dengan melampirkan kesimpulan negatif pada pengalaman masa lalu ini di pikiran bawah sadar kita. Di sini kita harus menantang kesimpulan ini, yang disimpan sebagai pelajaran. Gagal mengoreksi pelajaran negatif berarti itu diputar ulang di pikiran bawah sadar Anda. Seiring waktu, pelajaran berulang ini dapat membebani Anda dan menyebabkan depresi.

3. Memahami: Langkah ini adalah tentang menghargai makna yang lebih dalam di balik emosi. Dalam contoh kami, Sarah menemukan bahwa dia merasa tidak aman sebagai akibat dari pengalamannya baru-baru ini. Dia mulai khawatir bahwa dia tidak cukup baik. Selama hari-hari ketika minat cintanya mengirim SMS kembali, dia merasa lebih baik tentang dirinya sendiri.

Jelas bahwa dia memiliki kebutuhan yang tinggi akan penerimaan dan persetujuan sosial.

Anda harus mengenali makna yang lebih dalam di balik perasaan Anda dan memanfaatkannya sebagai peluang untuk tumbuh. Sarah menentukan nilainya berdasarkan apa yang dipikirkan orang lain karena dia memiliki harga diri yang rendah. Dia perlu dihargai dan diterima untuk merasa lebih baik tentang dirinya sendiri.

4. Ganti: Pikiran yang melemahkan ini kemudian harus diganti dengan yang memberdayakan. Anda harus bertanya pada diri sendiri: Bagaimana saya bisa melihat atau melakukan sesuatu secara berbeda, untuk membantu diri saya merasa lebih baik dan menjalani kehidupan yang lebih baik?

Sangat penting untuk mengubah pikiran destruktif menjadi pikiran yang membuat Anda merasa lebih baik pada saat itu. Sarah mengingatkan dirinya sendiri bahwa dia layak dicintai, terlepas dari bagaimana orang lain mungkin bersikap terhadapnya.

Dia berkata, 'Saya mencintai diri saya sendiri dan itu sudah cukup. Cinta yang saya berikan pada diri saya akan diberikan kembali kepada saya oleh seseorang yang benar-benar peduli dengan saya.' Untuk menambahkan substansi pada pemikiran yang memberdayakan ini, pikirkan kembali saat-saat ketika Anda benar-benar merasakan apa yang ingin Anda rasakan. Sarah datang dengan ingatan di mana dia merasa berharga, percaya diri, dan dicintai. Dia memegang adegan ini di kepalanya dan menghidupkan kembali momen itu.

Teknik ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga dapat memberikan solusi. Anda mungkin ingat sesuatu yang Anda lakukan selama situasi serupa di masa lalu yang membantu Anda mengelolanya.

5. Visualisasikan: Visualisasikan diri Anda menangani emosi yang Anda rasakan saat ini – di masa depan. Saat Anda melakukan ini, tidak hanya getaran Anda akan meningkat, tetapi Anda juga akan mulai menciptakan asosiasi otonom dengan emosi itu yang akan memungkinkan otak Anda menanganinya untuk Anda dengan mudah.

Anda dapat melakukan ini berulang-ulang, setiap kali meregangkan imajinasi Anda dan membuatnya lebih nyata di mata pikiran Anda.

Pengulangan adalah kunci penguasaan.

Jika Anda melatih berulang kali situasi di mana Anda menghadapi emosi, Anda akan tahu persis bagaimana mengelolanya saat emosi itu muncul lagi dalam hidup Anda.

Kesadaran saat ini

Setiap detik yang Anda habiskan untuk memikirkan saat berikutnya Anda menghindari merangkul saat ini. Pastikan hidup Anda tidak hidup sepenuhnya di kepala Anda.

Dengan kemajuan global dalam teknologi, masyarakat kita menjadi lebih asyik dengan gadget pribadi daripada dunia di sekitarnya. Kami memegang telepon kami lebih dari kami melakukan percakapan nyata, dan satu sama lain. Kami begitu sibuk melihat ke bawah ke layar dan terlibat dalam interaksi digital sehingga kami melupakan lingkungan di sekitar kami.

Tampaknya orang lebih suka mengalami suatu peristiwa melalui kamera daripada menggunakan mata mereka untuk menikmati apa yang ada di depan mereka.

Penonton konser diterangi oleh kilau layar ponsel. Ini bukan untuk mengatakan bahwa kita tidak boleh mengabadikan momen berharga ini. Tetapi hidup melalui layar mencegah kita untuk hadir pada saat itu.

Saat kita terus mengalihkan perhatian kita dari saat ini, kita menjadi lebih cemas, takut, dan stres. Kekhawatiran membanjiri kita dalam kehidupan sehari-hari karena kita sekarang dikondisikan untuk tinggal di tempat lain, bukan di sini. Terlebih lagi, kita mengabaikan orang-orang di sekitar kita dan hubungan pribadi kita membayar harganya.

Inilah yang sering membuat kita merasa tertekan, terputus, dan tersesat.

Getaran kita diturunkan karena kita merasa seperti berada dalam situasi imajiner yang tidak sesuai dengan kenyataan hidup kita.

Kami menghidupkan kembali saat-saat masa lalu, takut akan masa depan dan menciptakan hambatan dalam pikiran kami. Kami mencurahkan energi kreatif untuk ide-ide destruktif – dan ini mengundang kekacauan ke dalam hidup kami.

Sekarang adalah satu-satunya waktu yang Anda miliki. Setelah masa lalu Anda hilang, itu tidak ada, tidak peduli berapa kali Anda membuatnya kembali secara mental. Masa depan bahkan belum tiba; tetapi sekali lagi, Anda terus membawa diri Anda ke sana secara mental. Besok datang dengan menyamar sebagai hari ini dan beberapa dari kita bahkan tidak menyadarinya. Tidak ada yang lebih berharga dari saat ini karena Anda tidak akan pernah bisa mendapatkannya kembali. Anda dapat membuat memori visual yang dapat Anda telusuri kembali, tetapi secara fisik Anda tidak dapat mengalaminya lagi.

Pikirkan tentang saat ketika Anda benar-benar lupa untuk memeriksa jam atau melihat ponsel Anda. Mungkin Anda berada di sekitar orang yang Anda cintai, atau melakukan sesuatu yang Anda sukai. Anda begitu asyik pada saat itu sehingga Anda tidak punya waktu untuk mengkhawatirkan masa lalu atau masa depan. Anda hanya menikmati di mana Anda berada. Inilah yang dikenal sebagai berada di saat ini.

Teknologi adalah alat, bukan pengganti kehidupan.

Seperti yang akan kita jelajahi nanti dalam buku ini, perencanaan untuk masa depan sangat penting untuk mencapai tujuan Anda, tetapi kita tidak boleh menghabiskan terlalu banyak waktu di sana. Ketika Anda memikirkannya, saat ini masih masa depan, menyamar seperti sekarang. Sepuluh tahun yang lalu Anda mungkin menganggap masa depan sebagai titik yang tepat dalam hidup Anda. Masa depan adalah hari ini.

Di awal usia dua puluhan, jika saya tahu saya akan pergi keluar pada Sabtu malam, saya ingin setiap hari untuk bergegas. Saya berharap waktu berharga saya hilang – waktu yang tidak akan pernah saya dapatkan kembali. Begitu hari Sabtu tiba, dan kemudian berlalu, saya beralih untuk fokus pada hari lain di mana saya merencanakan sesuatu yang menarik... dan terkadang itu hanya beberapa minggu lagi!

Ini juga merupakan premis kehidupan. Begitu kita lahir, setiap 24 jam kita bergerak satu hari lebih dekat menuju kematian kita. Masa depan yang selalu kita tunggu datang hanya sebagai masa sekarang.

Begitu tiba, ia berlalu begitu cepat sehingga kita bahkan tidak menyadarinya.

Kami dengan cepat mengalihkan perhatian kami untuk mengantisipasi saat berikutnya, dan kemudian berikutnya, dan terus dan terus.

Ini adalah bagaimana kebanyakan dari kita hidup. Kami bangun untuk melewati hari dan kemudian kembali tidur. Kami melakukan ini 365 kali setahun. Kita menunggu kesuksesan, cinta, kebahagiaan muncul, tidak pernah benar-benar menyadari apa yang kita miliki saat ini. Akhirnya, kita menyadari bahwa kita tidak pernah benar-benar hidup. Atau kita akhirnya memiliki kekayaan yang kita inginkan namun kita tidak dapat menikmatinya karena selalu ada hal lain yang ingin dicapai.

Kami membuat hidup semua tentang masa depan yang hanya ada dalam imajinasi kita dan benar-benar merindukan apa yang terjadi di depan kita.

Kita bisa mengatakan hal yang sama tentang masa lalu. Meskipun kita mungkin memiliki kenangan indah yang kita nikmati setiap saat, kita harus belajar untuk menerima bahwa begitu masa lalu hilang, itu tidak dapat diubah. Kita hanya dapat merekonstruksi atau mengubahnya dalam pikiran kita.

Latihan meditasi yang akan saya bahas selanjutnya dapat membantu Anda terhubung dengan masa kini. Dengan mengembangkan kesadaran saat ini, kita dapat mempertahankan getaran yang lebih tinggi karena kita menghindari kelumpuhan oleh rasa sakit masa lalu atau ketakutan masa depan.

Meditasi

Meditasi semakin populer dan menerima pujian dari segala arah: dari terapis okupasi hingga media arus utama, orang-orang dari berbagai latar belakang berbicara tentang

manfaat pekerjaan meditasi. Tetapi bagi yang belum tahu, latihan meditasi bisa tampak menakutkan, memakan waktu dan sulit untuk dipahami. Saya pribadi menghindarinya selama bertahun-tahun karena alasan yang tepat ini.

Seperti banyak orang, saya berencana untuk bermeditasi tetapi tidak pernah berhasil melakukannya. Ketika saya akhirnya mulai, saya merasa canggung dan tidak yakin apakah saya melakukannya dengan benar, atau apakah itu berhasil. Latihan saya tidak konsisten dan saya berjuang untuk melihat bagaimana itu bisa bermanfaat bagi saya. Namun, begitu saya melihat lebih dalam ke dalamnya, saya menyadari bahwa saya tidak memahami meditasi sebaik yang saya pikirkan. Saya terlalu memperumitnya.

Begitu saya berkomitmen pada meditasi terfokus selama 30 hari berturut-turut, saya mulai merasakan perbedaan.

Setelah setahun berlatih selama 15 menit sehari, saya melihat perubahan luar biasa dalam diri saya. Secara signifikan, saya mendapati diri saya merasa jauh lebih jarang marah – sesuatu yang telah mengganggu saya di masa lalu. Kemarahan saya tidak muncul selama situasi yang identik dengan peristiwa sebelumnya yang telah memicu respons emosional yang intens.

Saya juga melihat kemampuan baru untuk tetap tenang dan damai di tengah kekacauan. Saya memiliki kontrol yang lebih sadar atas pikiran saya. Akibatnya, saya merasa lebih bahagia lebih sering.

Saya tidak bisa mengabaikan perubahan ini.

Meditasi memudahkan perlawanan yang diciptakan ego Anda. Ini membawa rasa tenang, kejelasan, dan kesabaran yang ditingkatkan. Saya belajar pelajaran mendalam dari pemikiran intuitif selama latihan saya, dan akses ke kebijaksanaan batin saya ini menerangi jawaban atas pertanyaan apa pun yang saya perjuangkan. Ketika saya perlu meningkatkan getaran saya, saya tahu bahwa meditasi akan memulihkan perasaan yang baik.

Ini mungkin tampak aneh. Banyak orang berpikir bahwa tujuan meditasi adalah untuk menjernihkan pikiran. Tetapi ini adalah kesalahpahaman: sebenarnya, meditasi adalah benar-benar konsentrasi.

Meditasi membantu Anda mencapai kesadaran akan momen saat ini – dan itu adalah alat yang ampuh untuk digunakan di setiap bagian kehidupan Anda.

Anda berlatih meditasi dengan sepenuhnya hadir pada saat itu melalui indera Anda, sambil dengan tenang mengamati pikiran, emosi, dan sensasi tubuh Anda – dari kejauhan, tanpa penilaian.

Saya ingin membawa Anda melalui meditasi relaksasi singkat yang dapat Anda lakukan sekarang. Anda hanya perlu pena, kertas, dan ketenangan.

Meditasi sekarang – panduan langkah demi langkah

1. Gunakan intuisi Anda untuk menilai tingkat energi Anda. Bagaimana Anda menilai tingkat getaran Anda dari satu hingga 10, jika salah satunya adalah saya merasa rendah dan saya tidak ingin melakukan apa pun, dan 10 adalah saya merasa hebat, damai, dan penuh kegembiraan. Tuliskan angka pertama yang muncul di kepala Anda – dan jangan mempersanyakannya.

2. Sekarang kita akan mulai pindah ke keadaan meditatif. Temukan tempat di mana Anda dapat benar-benar bersantai, duduk atau berdiri, dengan mata terbuka pada tahap ini. Di mana pun Anda berada, sadarilah tubuh Anda.

Apakah Anda duduk?

Apakah Anda berdiri?

Bagaimana rasanya tulang belakang Anda?

Jangan mengubah apa pun. Sadarilah tubuh fisik Anda.

3. Sekarang jadilah sadar akan pernapasan Anda. Hanya mengamati. Biarkan udara masuk jauh ke dalam paru-paru Anda, lalu hembuskan. Sekarang, saat Anda menarik napas dalam-dalam, bayangkan Anda mengisi paru-paru Anda dengan udara sebanyak mungkin, lalu membuang semua udara basi saat Anda menghembuskan napas.

Rasakan perut Anda bergerak naik turun dengan setiap napas. Rasakan dada Anda bergerak ke atas dan ke bawah di setiap tarikan napas.

4. Sekarang lihat sekelilingmu. Perhatikan warna dan pola yang Anda lihat, tanpa menghakimi. Hanya mengamati. Biarkan mata Anda menyerap semua yang ada di sekitar Anda. Dan kemudian perlahan-lahan tutup mata Anda.

Perhatikan apa yang muncul di layar pikiran Anda.

Biarkan pikiran Anda lewat, tidak ada tekanan. Tidak ada benar atau salah. Rilekskan kelopak mata Anda saat Anda mengamati apa yang datang dan pergi dalam pikiran Anda. Dan terus perhatikan pola napas Anda: masuk, keluar; ekspansi dan kontraksi.

5. Dengarkan suara di sekitar Anda.

Mereka berasal dari mana?

Apa nadanya?

Apakah ada suara yang menonjol?

Bisakah Anda membedakan antara suara latar dan latar depan? Dan sekarang Anda dapat mendengarkan suara napas Anda. Masuk dan keluar.

6. Bawa kesadaran Anda ke seluruh tubuh Anda. Apakah ada ketegangan? Tidak perlu mengubah apa pun. Cukup perhatikan sensasi apa pun di tubuh Anda.

Apakah ada perasaan atau emosi yang muncul saat ini?

Apakah mereka? Di mana di tubuh Anda mereka berada?

Amati, rasakan, dan dengarkan. Tetap diam untuk menit berikutnya.

Saat Anda siap, perlahan-lahan mulai gerakkan tangan dan kaki Anda.

Dan kemudian buka matamu.

7. Ini adalah akhir dari latihan, jadi mari kita periksa tingkat getaran energik Anda. Bagaimana Anda menilai tingkat getaran Anda sekarang? Tuliskan nomor Anda. Apakah lebih tinggi dari sebelumnya? Jika tidak, Anda bisa melakukan latihan lagi. Akhirnya Anda akan menemukan bahwa latihan singkat ini meningkatkan getaran Anda.

Jika Anda kesulitan mengingat langkah-langkah di atas, coba rekam di ponsel agar suara Anda dapat memandu Anda melewatinya. Bicaralah dengan perlahan dan jelas, dan biarkan jeda untuk hening saat Anda membaca petunjuknya.

Meditasi jauh dari rumit. Master Buddhis Yongey Mingyur Rinpoche mengklaim bahwa untuk bermeditasi Anda hanya perlu menyadari napas Anda¹⁰: ketika Anda bernapas dengan kesadaran, Anda sedang bermeditasi. Sesederhana itu – dan itulah mengapa Anda dapat bermeditasi di mana saja, kapan saja.

Segala sesuatu dan apa pun yang dilakukan dalam keadaan sadar dapat berupa meditasi – bahkan pembersihan.

Cobalah selama 15 menit sehari, selama 30 hari berturut-turut. Jika itu tampaknya terlalu banyak, mulailah dengan lima menit dan tingkatkan secara bertahap.

Bernapas adalah bagian penting dari hidup kita. Maksud saya, sungguh – jika kita tidak bernapas, kita tidak hidup. Kita menarik napas dan kehidupan dimulai, dan saat kehidupan berakhir, kita menghembuskan napas. Itulah mengapa dikatakan bahwa dengan setiap napas ada transformasi yang terjadi di dalam diri kita. Kita mati dan terlahir kembali dengan setiap napas yang kita hirup.

Melalui nafas kita memperkuat kekuatan vital kita, energi kehidupan kita – sering disebut sebagai mana, prana, chi atau ki, di antara banyak nama lainnya, tergantung pada tradisi spiritual.

Dengan setiap napas, kita membiarkan energi kekuatan hidup memasuki setiap sel tubuh kita sehingga dapat bergetar dengan kehidupan baru. Saat kita mengambil napas lebih penuh dan lebih terkontrol, ini memungkinkan sistem saraf kita untuk menenangkan kita, meningkatkan getaran kita.

Meditasi meruntuhkan dinding pikiran kita yang terkondisi dan memberi kita kesempatan untuk menjadi lebih otentik. Saat Anda lebih sering bermeditasi, Anda akan mendapatkan perspektif tentang pikiran-pikiran yang membatasi yang telah Anda mainkan dalam pikiran Anda.

BAGIAN KETIGA

Jadikan Diri Anda Prioritas

Pengantar

Bukanlah egois atau tanda kelemahan untuk menjauhkan diri atau menjauh dari mereka yang terus-menerus menurunkan semangat Anda. Hidup adalah tentang keseimbangan. Ini tentang menyebarkan kebaikan, tetapi juga tentang tidak membiarkan siapa pun mengambil kebaikan itu dari Anda.

Apakah Anda pikir itu egois untuk mengutamakan diri sendiri? Tergantung pada konteksnya, mungkin egois memikirkan diri sendiri dan bukan orang lain. Misalnya, jika sebuah kue pai dipotong menjadi delapan bagian yang sama dan ada delapan orang yang lapar di dalam ruangan, akan egois jika Anda mengambil dua bagian.

Namun, seringkali penting untuk mengutamakan diri sendiri. Anda memiliki banyak energi untuk diberikan, tetapi Anda harus menyimpan sebagian dari energi itu untuk diri Anda sendiri. Anda datang ke dunia ini sendirian dan Anda akan pergi sendiri. Hubungan terpanjang Anda dalam hidup adalah dengan diri Anda sendiri.

Hanya jika Anda mengelola hubungan ini dengan baik, Anda dapat mengelola hubungan Anda dengan orang lain.

Sayangnya, kita harus menerima bahwa meskipun seseorang bermaksud baik, mereka mungkin berulang kali menimbulkan rasa sakit pada jiwa kita tanpa mempertimbangkan efek tindakan dan kata-kata mereka terhadap kita. Idealnya, kita ingin berada di tempat di mana suasana hati kita tidak berubah karena perilaku orang

lain, tetapi hanya yang paling berkembang secara spiritual di antara kita yang dapat melakukan ini – untuk menunjukkan cinta tanpa syarat dan berkelanjutan terlepas dari tindakan orang lain terhadap mereka. . Sebagian besar dari kita masih memiliki jalan panjang sebelum kita naik ke tingkat kesadaran yang cukup tinggi untuk memungkinkan kita mencintai semua orang tanpa syarat atau harapan.

Jika kita bukan individu yang berkembang secara spiritual, maka interaksi terus-menerus dengan orang-orang beracun dapat menyedot energi dari kita, yang pada waktunya akan membuat kita merasa terkuras.

Jauh lebih mudah untuk melihat hal-hal baik dalam hidup ketika Anda berada di sekitar orang-orang yang positif.

Pertumbuhan pribadi Anda adalah proses yang berkelanjutan dan bisa memakan waktu lama untuk sampai ke tempat di mana Anda tidak terpengaruh oleh perilaku orang lain.

Jadi terkadang Anda harus memotong orang-orang yang terus menerus memotong Anda. Mereka berbisa dan membatasi kemajuan Anda. Lagi pula, sulit untuk berfungsi, apalagi tersenyum, ketika seseorang terus memberi Anda racun. Pikirkan sebuah tanaman: jika Anda menyimpannya dalam kondisi beracun, ia tidak dapat tumbuh dan akan segera layu. Tapi, di bawah kondisi yang tepat, itu akan berkembang dan tumbuh menjadi sesuatu yang indah. Setelah menjadi besar dan kuat, sulit untuk dihancurkan.

Orang juga bisa menjadi racun. Orang yang beracun mungkin adalah seseorang yang mengkritik semua yang Anda lakukan; berharap terlalu banyak; kurang hormat; menunjukkan dukungan yang sangat sedikit. Mereka mungkin mengejek, mengabaikan, melecehkan secara fisik, memanipulasi, dan meremehkan Anda. Orang-orang ini biasanya tidak mau menghadapi tindakan beracun mereka dan membuat perubahan.

Jadi, ketika Anda menemukan diri Anda berada di sekitar orang-orang yang meracuni Anda, kedamaian batin Anda akan hilang dan Anda akan lebih mungkin untuk meneruskan rasa sakit yang Anda alami kepada orang lain. Ini menimbulkan pertanyaan: Apakah egois untuk memikirkan diri kita sendiri di sini, atau egois jika mereka berharap bahwa kita akan baik-baik saja dengan itu?

Mengakhiri hubungan beracun bisa sangat sulit; sulit untuk melepaskan diri dari orang-orang yang dekat dengan Anda, bahkan jika mereka menyakiti Anda. Tetapi begitu Anda menyingkirkan orang-orang itu dari hidup Anda, Anda membuka jalan bagi sungai positif untuk mengalir. Anda akan memiliki waktu dan ruang untuk introspeksi, penyembuhan dan pertumbuhan, dan seperti tanaman, Anda juga akan menjadi kuat.

Periksa perilaku Anda sendiri

Kami ingin semua orang berhenti menjadi racun, tetapi kami jarang meninjau tindakan kami sendiri. Hubungan terpenting yang Anda miliki adalah hubungan dengan diri Anda sendiri, jadi tidak ada alasan untuk tidak melepaskan diri dari cara-cara beracun Anda sendiri. Jadi, penting bagi Anda untuk mengidentifikasi kecenderungan beracun yang mungkin Anda miliki dan yang menyakiti orang lain – atau diri Anda sendiri.

Saat kita kesal atau kesal, kita menganggap bahwa semua orang di sekitar kita baik-baik saja. Kita memaafkan diri kita sendiri karena bertindak dengan cara yang tidak baik dengan menyalahkan suasana hati kita, tidak menyadari bahwa orang lain mungkin juga sedang mengalami masa-masa sulit. Ini dapat menjatuhkan orang lain, yang berarti bahwa Anda tidak hanya merasa terluka, tetapi sekarang orang lain juga.

Bahkan mereka yang percaya bahwa mereka memimpin dengan memberi contoh sering lupa untuk meninjau tindakan mereka sendiri, seperti yang ditunjukkan oleh pengalaman yang saya alami sendiri. Jika Anda telah melihat halaman Instagram saya,

Anda akan tahu bahwa saya memposting kutipan dan saran. Apa yang mungkin tidak Anda ketahui adalah bahwa cukup sering kata-kata saya diangkat oleh halaman media sosial lain dan diposting ulang sebagai kata-kata inspiratif orang lain.

Betapa menyanjungnya melihat kata-kata dan pemikiran saya dibagikan oleh orang-orang, tidak memuaskan melihat tanda air saya dihapus dan tidak ada penghargaan yang diberikan kepada saya.

Selalu tinjau perilaku Anda dan berusahalah untuk mengubah semua yang beracun – terhadap diri sendiri atau orang lain.

Ini bukan hanya bagaimana Anda tumbuh, ini juga merupakan tindakan mencintai diri sendiri. Anda menunjukkan pada diri sendiri bahwa Anda pantas mendapatkan yang lebih baik daripada perilaku yang membatasi kemajuan Anda.

Apa yang benar-benar mengejutkan saya adalah bahwa ada sejumlah halaman yang mempromosikan kepositifan kepada audiens besar yang masih menolak untuk memperbaiki kesalahan mereka. Ketika saya menghubungi, orang-orang di balik halaman ini memberi tahu saya bahwa mereka tidak ingin menghapus posting dan memposting ulang dengan benar karena mereka memiliki keterlibatan yang besar pada mereka dan mereka akan kehilangan pengikut. Beberapa dari orang-orang ini mendapat untung dari kata-kata saya tetapi masih tidak merasa perlu untuk mengakui pesan saya. Seseorang berkata bahwa semua orang melakukannya, jadi saya harus melupakannya. Di antara tanggapan yang paling menarik adalah: 'Biarkan saja – nama Anda tidak perlu dicantumkan.'

Jika Anda adalah orang yang positif, maka Anda tidak perlu menghubungi saya lagi.' Hal ini membuat saya menyadari bahwa bahkan mereka yang paling banyak berkhotbah, dan tampak mempromosikan kepositifan dan cinta, tidak selalu mengikuti saran mereka sendiri.

Sebenarnya, saya memang perlu melupakannya begitu mereka menolak untuk melakukan apa pun tentang hal itu. Saya harus fokus bekerja tanpa pamrih. Saya

telah berhasil mengatasi kekecewaan saya dan mengingatkan diri sendiri bahwa hal terpenting bagi saya adalah pesan positif tersampaikan. Ini adalah bagaimana saya menemukan kedamaian saya.

Namun, respons ini mengungkap sesuatu yang sangat umum di dunia: mengalihkan kesalahan. Kami dengan cepat menunjukkan apa yang salah dengan orang lain sehingga kami dapat menghindari tanggung jawab atas tindakan kami sendiri.

Kita bisa mengatakan bahwa itu bukan tanggung jawab kita jika orang lain tersinggung dengan tindakan kita. Lagi pula, hanya persepsi dan gagasan mereka tentang tindakan kita yang benar-benar menyakiti mereka.

Jika saya merasa saya benar, namun orang lain merasa saya salah, siapa yang benar?

Tetapi bahkan ketika Anda berpikir seseorang bereaksi berlebihan, Anda harus mencoba memahami akar penyebab mengapa mereka merasakan hal itu. Biasanya itu karena Anda telah melanggar salah satu nilai pribadi mereka. Dan jika seseorang mengatakan bahwa mereka terluka oleh tindakan Anda, Anda harus percaya bahwa mereka terluka; Anda tidak dapat memutuskan untuk mereka apakah mereka merasa terluka atau tidak.

Saya telah mempelajari ini dengan pasangan saya. Kadang-kadang saya mengambil lelucon saya terlalu jauh dan menyebabkan pelanggaran. Jika dia kemudian dengan berani mengakui kerentanannya kepada saya, hal terburuk yang bisa saya lakukan adalah membuatnya merasa tidak enak karena membuka diri kepada saya dengan bersikap defensif dan mengalihkan kesalahan padanya. Anda tidak dapat memberi tahu seseorang bahwa perasaan mereka tidak valid. Anda harus mencoba mencari pengertian terlebih dahulu. Identifikasi mengapa mereka merasa seperti itu dan kemudian lihat apa yang dapat Anda lakukan untuk membuatnya lebih baik.

Ini penting untuk semua hubungan. Kita semua berbeda dan kita semua pantas dihormati atas perasaan kita. Mengakui dan memahami rasa sakit seseorang tidak hanya memungkinkan Anda untuk belajar tentang mereka, tetapi juga membantu

Anda untuk tumbuh. Anda tidak diharapkan untuk menjadi sempurna. Kita semua membuat kesalahan. Tapi Anda harus mau belajar, tumbuh dan tetap hormat.

Kekuatan pasangan yang baik Menjauh dari sesuatu yang tidak sehat menunjukkan keberanian yang besar, bahkan jika Anda sedikit tersandung saat keluar dari pintu.

Terkadang dalam hubungan, satu pasangan akan menghukum yang lain karena rasa tidak aman mereka sendiri. Mereka membuat orang lain merasa memiliki kekurangan, hanya untuk menutupi keterbatasan mereka sendiri dan untuk mencapai rasa superioritas atau otoritas. Hubungan ini seringkali sangat tidak sehat dan beracun. Mereka dapat membuat orang yang dihukum mempertanyakan diri mereka sendiri dan merasa rendah atau kosong di dalam.

Misalnya, jika Anda berpikir hidung Anda terlalu besar dan kemudian Anda melihat pasangan Anda bersikap ramah dengan seseorang yang Anda anggap menarik, Anda mungkin melihat hidung mereka lebih kecil dan membuat perbandingan. Saat Anda berfokus pada gagasan bahwa hidung mereka lebih baik daripada hidung Anda, Anda mungkin merasakan aliran emosi negatif seperti kecemburuan, keraguan, dan kebencian. Akibatnya, harga diri, kepercayaan diri, dan bahkan energi Anda, menurun.

Pikiran Anda mungkin juga menyarankan ide-ide mengerikan kepada Anda, seperti pasangan Anda menganggapnya menarik karena hidungnya sempurna. Anda kemudian dapat melampiaskan rasa sakit Anda pada pasangan Anda, menuduh mereka menggoda, bahkan jika itu benar-benar tidak bersalah.

Anda akan memproyeksikan rasa tidak aman Anda ke mereka dan menyiratkan bahwa mereka jahat, mereka kurang cinta dan mereka tidak sopan. Ini adalah manipulasi emosional, di mana alih-alih bertanggung jawab atas emosi Anda sendiri, Anda melampiaskannya pada orang lain.

Anda akan memastikan pasangan Anda juga merasakan rasa sakit Anda. Anda akan mempertanyakan integritas dan moral mereka, mencoba meyakinkan mereka bahwa mereka jahat. Anda akan menunjukkan semua yang salah dengan mereka.

Ini hanya mengarah pada konflik, di mana bahkan lebih banyak rasa tidak aman dapat terungkap, kata-kata yang merusak dipertukarkan dan tindakan yang berpotensi menghancurkan dihasilkan. Tetapi Anda perlu memahami dari mana tindakan Anda berasal. Apakah rasa tidak aman Anda, atau karena pasangan Anda telah bertindak dengan cara yang beracun?

Pada akhirnya, ini berakhir dengan rasa sakit.

Atau, pasangan Anda mungkin benar-benar menggoda.

Dalam beberapa hubungan, ini mungkin dapat diterima. Namun, di sebagian besar, itu tidak akan terjadi. Meskipun Anda tidak dapat menuntut rasa hormat dari seseorang, Anda dapat mengekstrak diri Anda dari situasi di mana Anda tidak dihormati.

Konon, ada banyak hubungan sehat yang penuh dengan rasa tidak aman. Tetapi mereka harus mengandung rasa saling menghormati dan mendukung. Mitra harus jujur tentang rasa tidak aman mereka, terbuka untuk bekerja dengan satu sama lain untuk meningkatkan mereka dan cukup hormat untuk tidak menyakiti yang lain atau menggunakan rasa tidak aman mereka untuk melawan mereka. Semua hubungan membutuhkan kerja. Mereka membutuhkan komunikasi tanpa akhir dan pemahaman yang luar biasa, dan mereka bisa sangat menantang. Tapi sementara menyerah tidak selalu merupakan jawaban, terkadang Anda harus pergi, terutama saat Anda kehilangan rasa percaya diri.

Terkadang Anda harus melepaskan diri dari racun agar Anda bisa sembuh.

Hubungan yang tidak sehat menguras semua kebaikan dari kita. Kami memberikan segalanya kepada seseorang yang tidak akan cocok dengan upaya dan kemauan kami untuk mencoba. Kami mengosongkan bank cinta kami untuk membuat mereka

merasa lebih kaya, sementara kami menjadi bangkrut. Kita menyerahkan diri kita kepada seseorang yang tidak cukup menghormati kita untuk memperlakukan kita dengan baik sebagai balasannya.

Anda tidak perlu menjadi ahli untuk menyadari bahwa hubungan harus memberdayakan. Mereka seharusnya tidak secara konsisten membuat Anda merasa terbatas atau kurang. Anda seharusnya tidak pernah merasa kosong dalam suatu hubungan, terutama jika itu untuk membuat orang lain merasa kenyang.

Terkadang, kita menyukai gagasan tentang seperti apa seseorang itu, atau seperti apa seseorang untuk sesaat; kami mencintai potensi mereka. Faktanya, jika Anda merenungkan masa lalu Anda dengan mantan pasangan yang serius, mungkin ada titik di mana Anda berpikir bahwa mereka adalah hal terbaik yang pernah ada. Belakangan, Anda mungkin menemukan bahwa mereka tidak seperti yang Anda harapkan.

Tak satu pun dari kita yang sempurna, jadi tidak ada hubungan yang sempurna. Tetapi mudah untuk jatuh ke dalam perangkap bergantung pada orang-orang karena Anda melihat cahaya mereka dan potensi mereka untuk menjadi pasangan yang hebat;

Namun, jauh di lubuk hati Anda tahu bahwa Anda berpegang teguh pada harapan palsu. Jika Anda bersama seseorang yang tidak ingin menjadi lebih baik, Anda mungkin membuang-buang waktu.

Anda tidak dapat mengubah mereka yang tidak siap untuk berubah.

Anda juga harus memastikan bahwa mereka tidak berpura-pura ingin menjadi lebih baik. Taktik ini bisa digunakan untuk membangun harapan palsu, sehingga Anda bertahan lebih lama. Tentu saja, ini adalah tindakan egois dan karakteristik seseorang yang tidak mau mencapai potensi penuh mereka.

Saya benar-benar mengerti bahwa mungkin menyakitkan untuk meninggalkan orang beracun yang Anda cintai; keluar dari hubungan beracun jauh lebih mudah diucapkan

daripada dilakukan. Itu sebabnya banyak yang tetap diam dan menghibur hal-hal negatif selama mereka bisa. Tapi Anda sepadan dengan rasa sakit sementara itu.

Terkadang, orang akan menerima hubungan yang tidak memadai karena mereka yakin tidak akan menemukan seseorang yang lebih baik, atau bahwa tugas menemukan seseorang yang baru dan membangun kembali sesuatu dari awal terlalu panjang dan sulit. Intuisi mereka akan memberi tahu mereka bahwa mereka pantas mendapatkan yang lebih baik tetapi mereka tidak akan berani bertindak berdasarkan itu.

Berikut adalah contoh yang dapat membantu Anda mengetahui apakah Anda berada dalam hubungan yang beracun. Seseorang pernah meminta pendapat saya tentang hubungan mereka. Mereka mengalami masalah dengan pasangan mereka dan tidak tahu apakah mereka harus pergi. Saya tidak suka memberi tahu orang-orang apa yang harus mereka lakukan dalam hubungan mereka karena saya tidak terlibat dan tidak dapat melihat gambaran lengkapnya. Seseorang dapat menjelaskannya kepada saya dan saya dapat membuat asumsi, tetapi pilihan pada akhirnya ada di tangan mereka.

Jadi saya membalikinya dan bertanya kepada orang ini apa yang mereka sarankan untuk dilakukan putri mereka jika dia berada di posisi yang sama. Ini memberi mereka jeda untuk berpikir. Saya sudah tahu apa yang mereka pikir harus mereka lakukan – tetapi mereka membutuhkan saya baik untuk membenarkan atau membujuk mereka keluar dari itu. Keputusan itu membuat mereka takut, jadi mereka menghindarinya. Namun ketika saya menanyakan pertanyaan ini, mereka menyadari bahwa mereka sudah tahu jawabannya.

Sebagai orang tua, Anda memiliki naluri pelindung alami atas anak Anda. Bahkan jika Anda tidak memiliki anak, Anda mungkin bisa membayangkannya. Anda akan sangat peduli dengan mereka sehingga Anda tidak ingin mereka terluka dan kehilangan kebahagiaan apa pun. Perut orang ini sudah memiliki jawabannya, bahkan sebelum mereka meminta saran saya. Saya selalu mengatakan kepada orang-orang untuk

mempercayai naluri mereka, karena itulah jiwa mereka membisikkan nasihat kepada mereka.

Anda akan tahu bahwa itu adalah naluri Anda ketika Anda merasa hampir mengetahui bahwa Anda telah sampai pada jawaban tanpa proses penalaran.

Ketika Anda memikirkan pikiran tertentu, Anda akan mendapatkan perasaan kecil yang aneh di perut Anda, dan itulah yang saya yakini sebagai intuisi Anda.

Ini adalah salah satu sistem panduan terbaik!

Bahkan pikiran Anda yang paling dominan belum tentu intuisi Anda berbicara, karena mereka dapat berakar pada ketakutan atau keinginan. Intuisi adalah perasaan tenang dan memberi Anda rasa keterpisahan yang meyakinkan. Terkadang, akan terasa seperti ada sesuatu di dalam diri Anda yang mendesak Anda untuk memperhatikan. Ini hampir fisik.

Ingat saja, suatu hubungan harus menambah nilai dalam hidup Anda dan memberi Anda getaran yang baik di sebagian besar waktu. Hubungan yang beracun akan menurunkan kesehatan psikologis Anda dan bahkan kesejahteraan fisik Anda.

Jangan berada dalam suatu hubungan demi menjadi satu. Jika sudah waktunya untuk mengucapkan selamat tinggal, jadilah berani dan lakukanlah. Mungkin menyakitkan sekarang, tetapi itu akan menjadi sumber dari sesuatu yang lebih besar di masa depan.

Pilih persahabatan sejati

Suatu malam, saya menerima email dari seorang remaja yang telah mendiagnosis dirinya sendiri dengan depresi dan harga diri rendah. Dia tidak merasa baik tentang hidup. Dia tidak merasa percaya diri dan merasa sangat sulit untuk tetap positif.

Memberitahu dia untuk tetap positif tidak berhasil; itu hanya membuatnya merasa lebih buruk.

Setelah berbicara dengan remaja itu, menjadi jelas bahwa teman-temannya telah memasukkan banyak ide yang mengganggu ke dalam kepalanya, mengatakan kepadanya bahwa dia jelek, bodoh, memalukan berada di dekatnya. Teman-teman ini tidak mengenali nilainya, dan ini memengaruhi cara dia melihat dirinya sendiri juga.

Jika seseorang tidak menghormati Anda atau mengatakan Anda memiliki kekurangan, ada kemungkinan besar Anda akan mulai mengintegrasikan pendapat mereka ke dalam rasa diri Anda. Faktanya, banyak pemikiran di kepala kita yang awalnya bukan milik kita. Ketika kita masih muda, kita mungkin diberitahu bahwa kita tidak ditakdirkan untuk jalan tertentu dalam hidup. Kami tumbuh dengan mempercayai apa yang diberitahukan kepada kami dan persepsi orang lain menjadi kenyataan kami.

Seluruh hidup kita dibentuk oleh komentar yang dibuang dan program sosial.

Terkadang, solusi paling sederhana adalah berada di sekitar orang yang berbeda, terutama ketika Anda tidak bisa membuat orang-orang di sekitar Anda berubah. Begitu remaja itu melepaskan teman-teman yang dimilikinya dan menjalin pertemanan baru, dia mulai merasa lebih percaya diri tentang hidupnya.

Sederhanakan lingkaran pertemanan Anda. Pertahankan mereka yang menambah nilai dalam hidup Anda; singkirkan yang tidak. Lebih sedikit selalu lebih ketika Anda lebih sedikit berarti lebih.

Sejak evolusi platform jejaring sosial, definisi teman telah berubah. Mereka bukan lagi orang yang Anda kenal baik. Persahabatan virtual telah mempengaruhi cara masyarakat melabeli persahabatan. Kami sekarang menyebut siapa pun sebagai teman – bahkan orang yang pernah kami temui di malam hari.

Berapa banyak dari orang-orang ini yang benar-benar teman Anda? Bisakah Anda berpaling kepada mereka pada saat dibutuhkan? Sayangnya, banyak persahabatan modern tidak didasarkan pada dukungan emosional atau hubungan seperti keluarga. Sebaliknya, mereka didasarkan pada minum, merokok, berpesta, berbelanja, atau

bergosip bersama – beberapa di antaranya merupakan kebiasaan yang akan menurunkan getaran Anda.

Banyak dari jenis persahabatan ini mungkin didasarkan pada keuntungan bersama jangka pendek. Misalnya, beberapa teman mungkin hanya berperan aktif dalam hidup Anda ketika Anda berdua membutuhkan seseorang untuk menemani Anda ke acara publik, seperti pesta. Orang yang pergi ke gym dengan Anda mungkin dianggap sebagai teman, tetapi jika Anda membutuhkan bantuan untuk pindah rumah, apakah mereka bersedia membantu? Apakah mereka menawarkan bantuan? Meskipun persahabatan ini mungkin tidak buruk, karena mereka membantu Anda dalam mencapai suatu tujuan, mereka dengan cepat hilang ketika Anda membutuhkan bantuan.

Anda tidak bisa selalu mengharapkan orang-orang itu ada untuk Anda.

Terkadang, kita memiliki persahabatan yang lebih dangkal daripada persahabatan yang bermakna. Pertimbangkan apakah teman Anda menunjukkan dukungan kepada Anda. Apakah mereka bertepuk tangan saat Anda menang? Apakah mereka mendorong Anda untuk mengambil tindakan positif? Apakah mereka membantu Anda tumbuh sebagai pribadi? Jika Anda tidak yakin, pertemanan Anda mungkin tidak sehat yang Anda pikirkan.

Jika Anda mencurigai kecemburuan atau kebencian yang diarahkan pada Anda dalam lingkaran pertemanan, Anda tidak mengelilingi diri Anda dengan orang yang tepat. Sahabat sejati menginginkan yang terbaik untukmu. Kesuksesan Anda dibagikan kepada mereka. Mereka tidak menjadi pahit ketika Anda menjadi lebih baik; mereka membantu Anda menjadi lebih baik dan memastikan Anda tidak menjadi pahit!

Beberapa teman ingin Anda melakukannya dengan baik, tetapi tidak terlalu baik. Penting bagi kita untuk tidak puas dengan persahabatan yang biasa-biasa saja ini, karena mereka akan mengisi hidup kita dengan energi negatif.

Kita semua tumbuh dan matang pada tingkat yang berbeda, tetapi beberapa orang memiliki pertumbuhan yang lambat karena mereka memilih untuk tetap terjebak. Anda akan sering bertemu orang-orang yang terjebak dalam rutinitas yang sama, melakukan hal yang sama dengan rekan yang sama, dan mengeluh tentang masalah yang sama. Orang-orang ini secara aktif menolak perubahan dan tidak keluar dari zona nyaman mereka untuk mencari kehidupan yang lebih baik. Mereka menjadi nyaman dengan ketidakpuasan mereka.

Anda mungkin salah satu dari orang-orang ini, atau mereka mungkin teman dekat Anda. Anda mungkin sangat ambisius dan akhirnya mengumpulkan keberanian untuk melangkah lebih jauh dalam hidup Anda. Teman-teman Anda, di sisi lain, mungkin tidak mengerti, dan perbedaan frekuensi di antara Anda dapat menyebabkan perpisahan. Misalnya, jika Anda ingin bertumbuh secara spiritual, Anda mungkin tertarik pada konsep yang sama sekali asing – bahkan menakutkan – bagi teman-teman Anda.

Sebenarnya, semua teman Anda mengajarkan Anda sesuatu yang berharga dalam hidup. Mereka punya peran masing-masing. Beberapa memiliki posisi sementara, yang lain permanen. Tidak apa-apa untuk melampaui orang dan melanjutkan hidup Anda. Anda harus selalu fokus pada hidup Anda sendiri, mengembangkannya dan tumbuh sebagai individu. Anda hanya dapat melakukan hal-hal besar bagi orang lain di dunia jika Anda benar-benar merasa gembira, penuh kasih, dan berprestasi. Jika orang-orang di sekitar Anda memilih jalan yang berbeda atau tidak berada di tempat Anda sekarang, tidak apa-apa. Jika mereka seharusnya ada dalam hidup Anda, cepat atau lambat mereka akan ada di sana; perjalanan Anda akan selaras lagi pada akhirnya.

Menghadapi keluarga

Anda dapat mengatasi pakaian, hobi, pekerjaan, teman – dan bahkan anggota keluarga. Kami berevolusi melewati hal-hal yang tidak berkontribusi pada kegembiraan dan kesejahteraan kami.

Hanya karena mereka adalah keluarga Anda, bukan berarti mereka memiliki niat terbaik untuk Anda. Banyak dari kita diajari bahwa tidak ada yang lebih penting daripada keluarga. Tetapi hubungan biologis tidak selalu sama dengan hubungan yang mendukung dan dekat. Teman bisa lebih seperti keluarga daripada keluarga itu sendiri. Kita tidak boleh menyembunyikan fakta bahwa terkadang anggota keluarga kita sendirilah yang menjadi orang paling beracun dalam hidup kita.

Mengakhiri hubungan ini bisa menjadi yang paling memilukan karena, jujur saja, orang-orang ini sering kali paling berarti bagi kita, bahkan jika mereka terus-menerus menjatuhkan kita. Sulit untuk membenarkan mengakhiri hubungan dengan orang tua Anda, misalnya, jika mereka telah melakukan banyak hal untuk Anda sepanjang hidup Anda.

Terkadang, Anda tidak perlu melakukannya. Anda hanya perlu berkomunikasi dan memberi tahu mereka bagaimana perasaan Anda. Anda akan terkejut dengan betapa banyak orang yang tidak menyadari perilaku beracun mereka terhadap orang lain.

Ketika mereka mengetahui bahwa mereka benar-benar menyakiti Anda, mereka mungkin akan mengubah cara mereka.

Kita juga bisa mencoba memahami niat mereka. Sebagian besar orang yang kita cintai benar-benar memiliki niat baik untuk kita. Mereka ingin melihat kita bahagia, sukses dan sejahtera. Tetapi mereka dapat disesatkan atau dibatasi dalam pandangan mereka, yang terkadang dianggap negatif.

Seorang teman memiliki ide menarik tentang bisnis online yang ingin dia kejar, dan mencari persetujuan orang tuanya. Yang membuatnya kecewa, reaksi mereka tidak seperti yang dia harapkan. Mereka mencemooh idenya dan mencoba membujuknya

untuk tidak melakukannya; mereka tidak bisa mengerti bagaimana itu bisa menguntungkan. Sebaliknya, mereka menyarankan agar dia berhenti tinggal di alam mimpi dan fokus belajar dan mendapatkan nilai yang dia butuhkan untuk masuk universitas.

Dia merasa bahwa keyakinannya pada ide briliannya diredam oleh skeptisisme mereka. Ini juga bukan yang pertama kali. Dia merasa seolah-olah orang tuanya selalu mengetuk aspirasinya, dan akibatnya dia menganggap mereka negatif terhadapnya.

Dia tidak ingin menutup orang tuanya dari hidupnya, karena dia mencintai mereka – dan tinggal bersama mereka. Tetapi kadang-kadang dia merasa mereka tidak mencintainya!

Apa yang gagal dia pahami adalah bahwa meskipun orang tuanya kritis, itu tidak sepenuhnya salah mereka. Ide-ide mereka tentang apa yang layak dalam hidup dan seperti apa kesuksesan itu berbeda dari idenya. Keyakinan mereka, yang dibentuk oleh pengalaman dan kondisi sosial mereka, berarti mereka memiliki pandangan hidup yang berbeda.

Untuk mengenali cinta terlepas dari kritik, Anda harus memahami bahwa perspektif setiap orang – termasuk Anda sendiri – terbatas dan subjektif. Kita semua terus-menerus mengumpulkan informasi dari mana saja, dan semua yang kita pelajari berdampak pada apa yang kita yakini dan cara kita berpikir – tetapi ini bergantung pada informasi apa yang kita ambil.

Jika tidak ada seorang pun di keluarga Anda yang pernah melihat kesuksesan dengan bolos kuliah dan memulai bisnis online, prospek Anda melakukan ini benar-benar baru bagi mereka dan mungkin akan ditolak mentah-mentah. Orang cenderung takut pada apa yang tidak dapat mereka pahami. Jadi, berusaha untuk memahami dari mana orang yang Anda cintai berasal dan apa yang mungkin menjadi akar keprihatinan atau sinisme mereka.

Kebanyakan orang telah mempercayai hal-hal yang mereka lakukan selama bertahun-tahun.

Anda tidak dapat mengharapkan mereka untuk menjatuhkan keyakinan mereka dalam sekejap karena cara Anda memandang dunia. Jika Anda merasa bahwa mereka ditahan oleh keyakinan mereka, Anda dapat menawarkan perspektif alternatif, tetapi Anda tidak dapat memaksakan keyakinan Anda pada orang lain.

Jika Anda menginginkan dukungan mereka, Anda harus membangun kepercayaan mereka. Ini adalah tugas Anda, sebanyak itu juga tugas mereka. Cobalah untuk terbuka dengan mereka; berbicara dengan mereka dan memberitahu mereka bagaimana perasaan Anda. Libatkan mereka dalam rencana Anda: beri mereka lebih banyak informasi atau jelaskan pandangan alternatif Anda; yakinkan mereka bahwa Anda telah memikirkan apa yang akan terjadi jika Anda gagal. Anda perlu meminimalkan rasa takut mereka agar mereka lebih beriman. Ketika mereka memiliki lebih banyak keyakinan, mereka cenderung menunjukkan dukungan positif yang Anda inginkan.

Teman saya menunjukkan kepada orang tuanya rencana yang tepat tentang apa yang ingin dia lakukan, contoh kisah sukses dan bahkan ajaran dari tokoh-tokoh ikonik yang dihargai keluarganya yang mendukung pandangannya.

Perlahan-lahan, dia membantu mereka mengubah pandangan mereka.

Jika Anda menemukan diri Anda dalam posisi yang sama, terserah Anda untuk menunjukkan kepada orang-orang yang ragu bahwa Anda melakukan segala daya untuk membuat jalan yang Anda pilih bermanfaat.

Jika Anda tidak membuktikan bahwa Anda serius dengan apa yang ingin Anda lakukan, Anda juga tidak dapat mengharapkan orang lain untuk serius tentang hal itu.

Jangan meremehkan kekuatan memimpin dengan memberi contoh. Jika pemikiran terbatas dari orang-orang di sekitar Anda yang membuat mereka bersikap dingin terhadap Anda, tunjukkan kepada mereka bahwa mereka dapat membebaskan diri

dari keadaan tidak bahagia ini. Bersikaplah terbuka dan lakukan yang terbaik untuk bersikap hangat terhadap mereka. Tunjukkan pada mereka bagaimana seseorang harus berperilaku, bahkan jika diperlakukan tidak adil. Iman dan tekad Anda dapat, dengan lembut dan bertahap, mengilhami perubahan di dalamnya. Mereka mungkin melihat betapa hebatnya Anda sebagai individu dan betapa berharganya menjadi seperti Anda!

Terkadang, hanya dengan mengubah perspektif kita dan berfokus pada hal-hal positif yang kita lihat pada orang-orang yang menantang kita, kita dapat merasa lebih baik tentang hubungan kita dengan mereka. Ini sangat berguna ketika Anda tinggal di rumah yang sama dengan mereka yang meredam semangat Anda. Ini tidak memberikan perbaikan penuh, tetapi jika Anda menghargai kebaikan di dalamnya dan membuat jarak sampai semuanya membaik, ini bisa menjadi katalis untuk penyembuhan.

Sangat penting untuk diingat bahwa Anda tidak dapat mengubah orang lain kecuali mereka ingin mengubah diri mereka sendiri. Anda dapat mempengaruhi mereka dan memfasilitasi perubahan, tetapi Anda tidak dapat membuat mereka berubah. Dan mereka hanya akan memutuskan untuk berubah ketika mereka memiliki insentif – seperti kehidupan yang lebih baik atau hubungan yang lebih baik dengan Anda. Jika mereka tidak mengidentifikasi masalah dengan cara mereka hidup, mereka tidak akan termotivasi untuk berubah.

Dalam beberapa kasus, perilaku anggota keluarga bisa menjadi ekstrem, seperti menimbulkan kerugian fisik atau emosional. Kita tidak ditempatkan di planet ini untuk menderita di tangan – atau kata-kata – orang lain, terlepas dari hubungan kita dengan mereka. Dan berpura-pura perilaku berbahaya seseorang baik-baik saja itu sendiri berbahaya. Jika Anda perlu memutuskan hubungan dengan seseorang karena perilaku merusak yang berkelanjutan, lakukanlah tanpa penyesalan.

Berada di sana untuk orang lain

Sebelumnya, saya menulis tentang pentingnya berada di sekitar orang-orang yang berada dalam suasana hati yang lebih positif daripada Anda, bergetar lebih tinggi, jika Anda ingin merasa baik. Ini seringkali merupakan solusi yang bagus, tetapi tentu saja dapat memiliki kerugian bagi mereka yang memiliki getaran yang lebih tinggi.

Mereka mungkin menemukan bahwa ketika mereka berada di sana untuk seseorang yang tidak merasa baik, mereka merasa sulit untuk tetap stabil dalam keadaan emosional mereka sendiri. Menghabiskan waktu dengan seseorang yang mencari getaran yang lebih tinggi dapat menarik mereka ke bawah.

Anda mungkin merasa seperti ini ketika seorang teman menjelaskan semua masalahnya kepada Anda dan kesedihan tiba-tiba menyebar ke seluruh tubuh Anda. Ini menarik. Saya belajar pelajaran ini di universitas ketika teman flat saya merasa sedih setelah patah hati oleh seorang pacar yang memutuskan hubungan mereka. Suatu malam saat kami keluar dengan teman-teman, dia kembali ke flat lebih awal, putus asa karena putus. Gadis yang membuatnya patah hati menjadi sangat khawatir dari teks yang dia kirimkan padanya bahwa dia akan melakukan sesuatu untuk menyakiti dirinya sendiri. Dia memberi tahu kami agar kami bisa memeriksanya.

Ketika teman-teman saya dan saya kembali ke flat, pintunya terkunci dan musiknya dikeraskan. Kami terus mengetuk pintunya, tetapi dia tidak mengizinkan kami masuk. Kami mulai panik dan memanggil penjaga, yang memiliki kunci cadangan di kamarnya.

Saat kami masuk, kami melihatnya meringkuk di tempat tidur dengan air mata mengalir di wajahnya. Kami melihat lebih dekat pada pergelangan tangannya dan melihat tanda-tanda dari apa yang tampak seperti luka yang disebabkan oleh diri sendiri. Pada saat itu, kami menyadari bahwa dia sangat rendah sehingga dia ingin mengakhiri hidupnya. Untungnya, pintu masuk kami menghentikan keputusasaannya dan kami dapat menghiburnya.

Selama beberapa hari berikutnya, ada getaran yang sangat aneh di flat kami. Semua orang terguncang. Teman flatnya yang mencoba bunuh diri tidak banyak bicara tentang kejadian itu, tapi dia ingin menghabiskan waktu bersamaku. Saya

menghabiskan malam saya bersamanya, menawarkan dukungan dan mencoba menawarkan nasihat lembut untuk membuatnya merasa lebih baik.

Tetapi setelah beberapa saat, saya menyadari bahwa saya tidak merasa seperti diri saya yang normal; Aku mulai merasa benar-benar down. Saya menyadari bahwa sebanyak saya ingin berada di sana untuknya, saya juga harus memikirkan diri saya sendiri. Saya merasa kosong, dan saya tidak bisa menuangkan dari cangkir kosong.

Sebelum Anda mencoba memperbaiki getaran orang lain, pastikan Anda tidak membunuh diri Anda sendiri dalam prosesnya.

Lindungi energi Anda sendiri terlebih dahulu.

Saya membuat jarak di antara kami untuk sementara waktu, menjaga interaksi kami seminimal mungkin. Di dalam, aku menghukum diriku sendiri karena tidak berada di sana untuknya lagi; Saya merasa bahwa saya harus menjadi seperti Tuhan dan menerimanya begitu saja. Namun, saya sudah tercabik-cabik dan saya tahu bahwa kecuali saya merasa baik dalam diri saya, saya tidak akan bisa memberikan dukungan yang layak untuknya. Saya akan merasa munafik karena menawarkan kenyamanan ketika saya sendiri bingung.

Dia tampaknya baik-baik saja dan ini memberi saya sedikit ketenangan pikiran. Akhirnya, saya bisa meningkatkan getaran saya dan berada di sana untuknya dengan lebih efektif.

Ini bertahun-tahun yang lalu dan sejak itu banyak yang telah berubah. Pertama, saya memiliki kesadaran dan pemahaman yang jauh lebih dalam. Saya beruntung berada di posisi di mana ribuan orang merasa mereka dapat berbagi masalah mereka dengan saya, tetapi karena apa yang telah saya pelajari, saya sekarang dapat menjaga getaran saya tetap stabil, bahkan jika getaran orang lain sangat rendah.

Ada pengecualian dan saya masih berhati-hati untuk melindungi energi saya dari orang-orang yang ingin mengurasnya atau menyalahgunakan kesediaan saya untuk membantu mereka.

Jika keadaan emosi saya tidak cukup tinggi untuk memulai, saya tahu bahwa dengan mencoba membantu seseorang yang merasa rendah, saya mungkin menderita dampak emosional yang mendalam.

Jika Anda mendengarkan seseorang mengoceh tentang betapa menyusahkan hidup mereka dan Anda sendiri tidak merasa hebat, Anda mungkin sedang mengalami pengurasan energi yang besar. Meskipun meminjamkan telinga dapat membantu, meningkatkan jumlah orang yang tidak bahagia di dunia tidak menguntungkan siapa pun.

Hal yang paling bijaksana untuk Anda lakukan dalam situasi ini adalah mengubah keadaan Anda dengan bergetar setinggi mungkin. Ini adalah bagaimana Anda melindungi getaran Anda sendiri. Dengan melakukan ini, Anda membangun kekuatan yang dibutuhkan untuk membantu orang lain.

Menangani orang negatif

Tidak semua orang akan memahami Anda, menerima Anda, atau bahkan mencoba memahami Anda.

Beberapa orang tidak akan menerima energi Anda dengan baik. Berdamailah dengan itu dan teruslah bergerak menuju kebahagiaan Anda.

Hampir setiap orang di dunia, tidak peduli seberapa baik atau luar biasa mereka dianggap oleh mayoritas, akan memiliki setidaknya satu orang yang tidak menyukai mereka. Hanya jika Anda tinggal sendirian di rumah sepanjang hari dan tidak ada yang melihat Anda, berbicara kepada Anda atau mengetahui keberadaan Anda, tidak akan ada yang menunjukkan kebencian terhadap Anda. Anda mendapatkan pembenci dengan menjadi seseorang.

Saya menerima komentar negatif dari orang-orang sesekali, bahkan jika saya telah melakukan perbuatan baik. Ini sebagian karena jenis pelecehan ini sangat umum

secara online pada umumnya, terutama karena orang tidak perlu mengungkapkan identitas mereka. Online mereka bebas untuk meninggalkan komentar pahit – hal-hal yang tidak akan mereka impikan untuk dikatakan dalam kehidupan nyata – tanpa harus bertanggung jawab atas kata-kata mereka.

Saya ingat pertama kali saya diejek. Itu ketika saya berusia lima tahun. Saya di sekolah dan kelas kami harus menggambarkan orang tua kami. Semua orang di kelas saya menggambarkan ibu dan ayah mereka.

Ketika giliran saya, saya menggambarkan ibu saya dan bukan ayah saya.

Ini mengundang pertanyaan dari anak-anak lain, yang menanyakan apa yang terjadi pada ayah saya. Saya tidak tahu harus berkata apa, dan untungnya guru saya turun tangan. Sejujurnya, saya tidak tahu bahwa anak-anak seharusnya memiliki dua orang tua. Saya terbiasa hanya memiliki ibu saya dan saya tidak mempertanyakannya.

Saat istirahat, beberapa anak di kelas saya mulai mengejek saya.

Mereka mengatakan hal-hal seperti, 'Dia bahkan tidak punya ayah.' 'Ayahnya mungkin sudah meninggal.' 'Ibunya adalah ayahnya.' Saya menjadi semakin terluka, dan bereaksi dengan agresi kekerasan. Saya mendapat masalah besar, meskipun memberi tahu guru mengapa saya melakukan apa yang saya lakukan.

Jika saya tidak bersekolah, saya tidak akan memiliki pengalaman itu.

Bahkan ketika kita masih sangat muda, biasanya kurangnya pemahaman dan kasih sayang yang menciptakan kebencian terhadap orang lain. Jika orang tidak sama dengan kita, kemungkinan besar kita akan melabeli mereka sebagai orang yang tidak cocok dan mengejek mereka. Dan semakin banyak orang yang kita temui, semakin tinggi peluang kita untuk menerima penilaian dan kritik. Ini karena kita sekarang berada di depan banyak orang, masing-masing dengan persepsi mereka sendiri tentang apa itu normal.

Pikirkan saja tentang selebriti. Mereka hanya manusia, tetapi karena menjangkau begitu banyak orang, mereka menerima banyak sekali kritik. Kami berbicara tentang kebaikan kepada orang lain tetapi mengecualikan selebriti seolah-olah mereka bukan manusia. Sayangnya, setiap orang memiliki Injil mereka tetapi gagal untuk mempraktekkan apa yang mereka khotbahkan. Mereka adalah orang yang sama yang membaca dan melafalkan kata-kata suci, dengan perilaku yang tidak suci. Mereka adalah orang yang sama yang percaya bahwa mereka berada di jalan yang benar, tetapi akan menghakimi orang lain karena tidak berada di jalan yang sama seperti mereka.

Ingatkan diri Anda bahwa hal negatif dari orang lain tidak dapat dihindari.

Dengan keterpaparan kita yang terus-menerus ke seluruh dunia, dan interaksi kita dengannya, kita pasti akan menghadapi beberapa orang yang memiliki getaran rendah dan bertindak tidak baik terhadap kita.

Mencoba menjaga jarak dari orang-orang seperti itu bisa menjadi pertanyaan besar ketika hanya sedikit yang dapat Anda lakukan untuk menghindarinya.

Berikut adalah beberapa pengingat penting untuk membantu Anda tetap damai ketika orang berbicara negatif tentang Anda. Anda akan mulai menyadari bahwa pertahanan terbaik adalah keheningan dan kegembiraan.

'Tidak ada yang bisa menyakiti saya tanpa izin saya.'

MAHATMA GANDHI

Penderitaan mencintai perusahaan

Sayangnya, orang yang bergetar pada frekuensi rendah sering ingin menyeret orang lain ke level mereka. Terkadang mereka akan mencoba mengekspos apa yang salah dengan Anda, karena mereka tidak dapat menangani semua yang benar dengan Anda. Mereka mungkin tidak akan suka ketika orang lain menunjukkan cinta atau perhatian

kepada Anda, dan kebencian mereka mungkin akan meningkat ketika, terlepas dari upaya mereka untuk membuat orang lain membenci Anda, mereka masih mencintai Anda.

Internet penuh dengan orang-orang yang senang melihat orang lain diejek dan ditendang saat mereka sedang down. Mereka cepat menerima asumsi negatif dan ingin merayakan kegagalan.

Orang-orang yang telah melakukan kesalahan atau jatuh pada masa-masa sulit dengan cepat menjadi trending topik karena kecanduan budaya terhadap kejatuhan orang lain.

Orang-orang menentang kemajuan

Saat Anda membuat keributan, seseorang akan mencoba mengecilkan volume suara Anda. Saat Anda bersinar terang, seseorang akan mencoba meredupkan cahaya Anda. Sederhana saja: jika Anda tidak menonjol dari yang lain, orang tidak akan punya alasan untuk membenci.

Pembenci ini sering kali adalah individu yang merasa terancam, cemburu, atau terluka oleh kepercayaan diri kita saat kita berjuang untuk menjadi hebat. Mereka mungkin merasa bahwa kesuksesan kita akan membatasi kesuksesan mereka, atau takut kehilangan tempat bagi kita. Mereka mungkin tidak menyukai gagasan bahwa kepercayaan diri kita membuat kita dirayakan ketika mereka sangat menginginkan pujian mereka sendiri. Mereka mungkin tersinggung oleh keyakinan kita yang tidak terbatas jika keyakinan mereka dibatasi oleh pikiran terkondisi yang merasa tidak berdaya untuk mengubah apa pun.

Mereka ingin meredam kemauan dan dorongan kita agar ego mereka tidak terasa dibayangi. Dengan meremehkan kita, mereka percaya bahwa mereka sendiri tidak akan merasa begitu kecil. Orang-orang ini ada dan mereka akan muncul di jalan kita menuju kehidupan yang lebih besar. Kita tidak boleh menyangkal keberadaan

mereka, tetapi kita juga tidak boleh bereaksi. Sebuah reaksi adalah apa yang mereka inginkan untuk membuat kita merasa sedih dan melindungi ego mereka.

Orang yang terluka menyakiti orang lain

Cara orang bertindak terhadap dunia luar menggambarkan apa yang terjadi di dunia batin mereka. Ketika seseorang mencoba membuat Anda merasa tidak mampu, itu karena mereka sendiri merasa tidak mampu. Memahami hal ini akan membantu Anda menangani situasi terkait dengan lebih efektif.

Misalnya, kesedihan membuat orang bertindak pahit dan tanpa cinta; rasa sakit dan penderitaan internal mencakar kita menjadi getaran rendah.

Ini menyebabkan efek domino rasa sakit, karena terlalu sering orang tidak dalam suasana hati yang baik karena mereka telah disakiti oleh orang lain yang sedang tidak dalam suasana hati yang baik. Orang-orang yang baru terluka ini kemudian menyakiti orang lain, dan seterusnya.

Tetapi mencoba menyembuhkan rasa sakit dengan menimpakannya pada orang lain tidak akan berhasil.

Guru India dan guru spiritual Osho pernah menyamakan ini dengan membenturkan dinding. Pandangannya adalah bahwa menyerang orang lain untuk menghidupkan kembali rasa sakit Anda adalah seperti seseorang yang sedang marah dan kemudian meletakkan semuanya di dinding, mencoba untuk merusaknya. Mereka tidak mendefinisikan dinding dan dinding tidak memiliki masalah – mereka melakukannya.

Akhirnya mereka akan berakhir lebih terluka, meskipun tembok tidak menyakiti mereka sendiri.

Tidak menyukai perbedaan

Orang cenderung merasa tertarik pada individu yang mirip dengan mereka dalam beberapa hal. Ini ditunjukkan oleh teknik pemrograman neuro-linguistik (NLP) yang disebut mirroring, yang menunjukkan bahwa meniru perilaku seseorang mendorong mereka untuk menyukai Anda.

Jadi, jika Anda umumnya keras, ceria dan penuh kehidupan, dan Anda menemukan seseorang yang serupa, Anda mungkin akan berpikir mereka cukup keren. Dan jika pola bicara, bahasa tubuh, dan nada suaranya mirip dengan Anda, Anda mungkin berpikir, 'Tahukah Anda, ada sesuatu tentang orang ini yang sangat saya sukai.' Itu karena mereka sama seperti Anda.

Kita juga dapat mengasumsikan kebalikannya yang benar: orang cenderung tidak merasakan kedekatan dengan individu yang berbeda dari mereka.

Dan seseorang yang berbeda dari Anda mungkin menganggap Anda agak aneh atau 'di luar sana'. Pada akhirnya, mereka tidak akan memahami Anda, atau ingin memahami Anda, karena energi Anda tidak sesuai dengan energi mereka.

Apa yang terjadi maka terjadilah

Anda mungkin pernah mendengar kata 'karma'. Banyak orang tidak nyaman dengan istilah ini karena merupakan konsep teologis (ditemukan dalam agama Buddha dan Hindu, antara lain) yang melibatkan reinkarnasi. Keyakinannya adalah bahwa tindakan Anda akan memiliki konsekuensi pada siklus hidup Anda berikutnya; semakin banyak perbuatan baik yang Anda lakukan dalam hidup ini, semakin baik kehidupan Anda selanjutnya.

Apakah Anda percaya atau tidak pada reinkarnasi, kebanyakan dari kita menerima gagasan bahwa seseorang menuai apa yang ia tabur. Dalam sains, kita mungkin mengenali ini sebagai 'sebab dan akibat', atau menghubungkannya dengan hukum ketiga Newton – 'Untuk setiap tindakan ada reaksi yang sama besar dan berlawanan

arah.' Dan jika Anda melihat sebagian besar teks agama, Anda akan menemukan referensi yang berkaitan dengan gagasan bahwa apa yang terjadi akan terjadi.

Tetapi ketika orang memperlakukan kita dengan tidak adil, kita jarang meyakinkan diri sendiri bahwa karma akan menyusul mereka dan melanjutkan hidup kita. Sebaliknya, kita terjebak dalam emosi kita sementara pikiran rasional kita mengambil kursi belakang.

Misalnya, jika seseorang berkeliling mengatakan Anda melakukan kekerasan padahal Anda jelas tidak melakukan kekerasan, Anda mungkin merasa tersinggung. Jika mereka terus-menerus melakukan ini, Anda mungkin merasa kemarahan menumpuk di dalam diri Anda.

Suatu hari, Anda mungkin muak dan bosan dengan tuduhan dan bereaksi keras. Bahkan jika rumor itu tidak benar, tindakanmu sekarang membuatnya terlihat seperti itu.

Sebelumnya, kita telah mempelajari bahwa tindakan yang didorong oleh keadaan getaran rendah, seperti kemarahan, hanya akan menyakiti kita lebih jauh, dan itu termasuk karma buruk yang akan diciptakan oleh tindakan ini. Jadi jangan biarkan kekejaman orang lain menentukan masa depan Anda.

Kesepian dan Kebosanan Mendambakan Perhatian

Ketika hidup Anda tidak menarik, Anda cenderung fokus pada orang lain. Anda mencari kegembiraan dan perhatian dari membenci orang lain dan memprovokasi reaksi. Inilah sebabnya mengapa meme sangat populer di Internet. Orang ingin orang lain menertawakan upaya mereka untuk mengejek orang lain. Mereka akan melakukannya untuk suka, komentar, dan berbagi – untuk kepuasan instan. Ini akan membuat mereka merasa baik untuk waktu yang singkat dan seolah-olah mereka melakukan sesuatu yang berharga. Yang mengarah ke poin terakhir saya...

Apa yang orang katakan tentang Anda mengatakan lebih banyak tentang mereka daripada tentang Anda

Ketika orang lain menilai Anda, mereka mengungkapkan diri mereka sendiri. Mereka menunjukkan rasa tidak aman, kebutuhan, pola pikir, sikap, sejarah, dan keterbatasan mereka. Dan mereka melukiskan gambaran yang jelas tentang masa depan mereka: mereka tidak akan melangkah terlalu jauh, atau menjalani kehidupan yang menyenangkan, jika mereka membuang waktu berharga mereka untuk menghakimi orang lain.

Mencoba menyenangkan semua orang

Jika Anda terus berusaha memuaskan orang lain, Anda tidak akan pernah bisa mengikutinya. Pada akhirnya, Anda tidak akan memuaskan mereka maupun diri Anda sendiri.

Mudah-mudahan, jelas bagi Anda sekarang bahwa kita melakukan banyak hal untuk diterima, tetapi jika kita ingin hidup dengan baik dan menjaga kedamaian kita, kita harus sedikit egois. Kami tidak akan pernah bisa memuaskan semua orang, dan itulah mengapa kami tidak boleh mencoba. Hentikan kebiasaan menjadi orang yang menyenangkan dan mulailah menyenangkan Anda!

Sebagai seseorang yang suka membantu orang lain dengan masalah pribadi mereka, saya merasa sulit untuk berhenti berusaha membuat semua orang bahagia. Di masa lalu, saya menerima ratusan email seminggu dari orang-orang yang memberi tahu saya masalah mereka dan meminta bantuan. Secara alami, saya ingin membantu mereka.

Beberapa orang menulis email yang sangat panjang, lebih dari 2000 kata. Saya tidak percaya melakukan sesuatu dengan setengah hati, jadi tanggapan saya akan selalu menyeluruh. Pada saat saya membaca dan membalas email selama ini, saya telah menghabiskan banyak waktu.

Menanggapi semua orang hampir tidak mungkin dan beberapa orang menjadi marah karena mereka merasa saya mengabaikan mereka. Itu membuatku merasa tidak enak dan aku mulai menghukum diriku sendiri karenanya.

Meskipun saya memiliki tugas lain yang lebih mendesak untuk diselesaikan, saya mencurahkan waktu yang tidak masuk akal untuk membalas email-email ini.

Saya menjadi kewalahan. Saya menyadari bahwa saya tidak bisa menyenangkan semua orang, jadi saya tidak boleh berusaha, saya juga tidak boleh terlalu keras pada diri saya sendiri. Penting untuk memprioritaskan kebutuhan saya dan inilah yang saya lakukan. Saya tidak pernah melihat ke belakang.

Saya yakin Anda dapat menghubungkan beberapa cara dengan pengalaman saya dibesarkan di komunitas yang sangat menghakimi. Sebagai seorang anak, pilihan karir tertentu dijual kepada saya sebagai cerminan baik dalam masyarakat. Jika saya menjadi dokter, saya akan dianggap cerdas, kaya, dan dermawan.

Namun komunitas saya masih akan menilai saya jika saya menjadi dokter.

Misalnya, jika saya tetap melajang sampai saya berusia 30 tahun karena saya bekerja sepanjang waktu, maka itu menunjukkan ada sesuatu yang salah dengan saya. Jika saya tidak memiliki rumah sendiri, saya akan dianggap mengalami kesulitan keuangan. Jika saya menjadi dokter dan memiliki segalanya selain seorang anak, mereka akan menganggap saya mengalami masalah kesuburan. Begitulah cara komunitas ini bekerja. Seseorang akan selalu melihat kekurangan dalam dirimu.

Terkadang, saya dituduh sombong atau keras kepala karena tidak terlalu memikirkan pendapat orang lain. Ini adalah perpanjangan dari etos penilaian yang membawa orang ke kesimpulan ini.

Opini yang membangun bisa sangat bermanfaat bagi pertumbuhan kita, tetapi opini destruktif yang melemahkan semangat kita tidak memiliki tujuan positif. Pelecehan dan kritik yang disamarkan sebagai 'umpan balik' tidak pantas Anda perhatikan.

Biarkan getaran baik Anda melindungi Anda

Beberapa orang negatif alergi terhadap kepositifan. Bersikaplah positif sehingga mereka tidak tahan berada di dekat Anda.

Setelah saya berkomitmen untuk menjalani hidup dengan cara yang lebih optimis, saya meninggalkan kebiasaan tidak sehat saya dan memeluk hal positif sesering mungkin. Saya kemudian mulai memperhatikan bahwa beberapa orang yang berhubungan dengan saya tidak menyukai ini. Mereka lebih menyukai perilaku lama saya – mereka ingin saya mengeluh dan menjadi agresif dan menghakimi.

Seolah-olah sikap saya terlalu positif untuk mereka. Beberapa orang menyebut saya palsu. Saya bisa mengerti mengapa: Saya telah berubah dari seseorang yang banyak mengeluh menjadi seseorang yang membuat upaya sadar untuk melihat kebaikan dalam segala hal. Saya membawa diri saya ke frekuensi yang berbeda dari mereka, secara emosional. Semakin jauh Anda secara emosional dari orang lain, semakin tidak nyata penampilan Anda di mata mereka. Ini didasarkan pada Hukum Getaran. Jarak ini dapat membuat kedua individu merasa tidak nyaman di sekitar satu sama lain karena Anda tidak merasa nyaman bersama. Terkadang ini adalah indikator yang bagus tentang siapa Anda harus menjaga jarak.

Apa yang tampak dari perilaku baru saya yang positif adalah bahwa hal itu mendorong orang-orang tertentu menjauh. Ketika orang-orang bersikap kasar kepada saya, saya mulai bereaksi dengan baik kepada mereka. Saya tidak muncul ke pertempuran yang mereka persiapkan. Ini menolak mereka karena mereka tidak memiliki jawaban atas tanggapan saya terhadap kekasaran mereka. Ini bagus, karena orang-orang itu adalah orang-orang yang frekuensinya jauh lebih rendah daripada

saya, tetapi tidak tertarik untuk membesarkan mereka; mereka terlalu nyaman dengan cara mereka yang sinis. Energi kami tidak cocok dan mereka menyusut dari bidang keberadaan saya. Saya tidak perlu menjauhkan diri dari mereka karena mereka telah melakukan pekerjaan untuk saya.

Berani meninggalkan pekerjaan yang beracun

Percaya atau tidak, tujuan Anda bukanlah berada di pekerjaan yang tidak Anda sukai selama sisa hidup Anda.

Jika Anda mengetahui gang tertentu yang terkenal sebagai situs pembunuhan, Anda akan memilih untuk menghindarinya. Anda akan tahu bahwa dengan berjalan melewatinya, Anda akan mengambil risiko sesuatu yang buruk terjadi pada Anda, terlepas dari keadaan pikiran Anda.

Kurang dramatis, jika Anda diundang ke perayaan ulang tahun di mana Anda tahu seseorang yang secara teratur menyerang Anda akan hadir, Anda dapat memilih untuk menghindarinya dan melindungi kedamaian batin Anda. Anda tahu kehadiran Anda hanya akan menarik drama.

Tetapi ada juga pengaturan beracun yang jauh lebih sulit untuk dihindari. Salah satu yang paling umum adalah tempat kerja Anda. Mungkin ada orang di sana yang membuat hidup Anda sengsara, tetapi Anda tidak bisa hanya berdiam diri di rumah.

Saya mengalami ini dengan manajer baru di pekerjaan kantor yang saya sebutkan sebelumnya. Ketika saya melihat kembali pengalaman itu, saya tidak sepenuhnya menyalahkan dia atas tindakannya. Dia memiliki hidupnya sendiri dan tekanan sendiri dari orang-orang yang dia laporkan. Dan saya bukan karyawan terbaik karena saya tidak menikmati pekerjaan yang saya lakukan sehingga saya tidak terlibat di dalamnya.

Meskipun saya bersyukur memiliki pekerjaan yang layak, semua tanda menunjukkan bahwa saya harus pergi dan mengejar hasrat saya. Saya tahu saya ingin menyebarkan kepositifan di dunia dan membantu orang untuk memperbaiki kehidupan mereka. Jadi suatu hari saya mengambil langkah besar dan berani: saya berhenti dari pekerjaan saya dan melompat ke tempat yang tidak diketahui.

Itu adalah risiko yang sangat besar. Saya pergi dengan keamanan finansial yang sangat sedikit, karena saya tidak memiliki banyak uang yang disimpan. Beberapa orang mungkin mengatakan saya berani dan berani; orang lain mungkin menganggapnya naif. Tetapi setelah saya pergi, saya bangun setiap hari dengan rasa syukur yang meluap-luap. Meskipun saya memiliki sedikit beban keuangan, tidak ada harga yang dapat saya berikan untuk rasa damai yang saya temukan. Saya segera dapat mengikuti hasrat saya dan memulai blog gaya hidup, berbagi artikel pengembangan pribadi.

Saya tidak pernah menyesali keputusan saya dan saya berterima kasih atas semua kesulitan yang saya hadapi sebelum saya memulai kembali; misalnya, luka akibat melakukan pekerjaan yang salah memberi saya kebijaksanaan dan tekad yang membantu saya menciptakan kehidupan yang lebih baik untuk diri sendiri dan orang lain. Meskipun demikian, sangat umum bagi orang untuk terjebak di tempat kerja yang berbahaya. Tapi mereka mendorong kita ke kondisi mental yang tidak sehat dan sangat mempengaruhi kesejahteraan kita.

Meninggalkan pekerjaan yang tidak memuaskan itu menakutkan, dan sebagian besar waktu kewajiban keuangan mencegah Anda untuk mengatakan 'cukup sudah' dan bertindak berdasarkan itu. Kita semua mendambakan keamanan dan kenyamanan, dan memasuki hal yang tidak diketahui bisa menakutkan. Tetapi Anda juga tidak dapat memastikan keamanan dari suatu pekerjaan; Anda tidak memiliki kendali atas gaji, kenaikan gaji, promosi, atau apa pun tentang pekerjaan Anda – bahkan Anda akan terus memilikinya.

Ketika Anda menyadari bahwa Anda pantas mendapatkan yang lebih baik daripada situasi beracun yang membuat Anda terjebak, cukup berani untuk melanjutkan. Anda tidak perlu terburu-buru dalam prosesnya, tetapi semakin lama Anda berada dalam kondisi berbahaya, semakin Anda menyabot kehidupan Anda sendiri.

BAGIAN EMPAT

Menerima Diri Sendiri

Pendahuluan

Anda tidak akan selalu penting bagi orang lain, dan itulah mengapa Anda harus menjadi penting bagi diri sendiri. Belajarlah untuk menikmati perusahaan Anda sendiri. Jaga dirimu. Dorong self-talk yang positif – dan jadilah sistem pendukung Anda sendiri. Kebutuhan Anda penting, jadi mulailah memenuhinya sendiri. Jangan mengandalkan orang lain.

Seseorang pernah mengajukan pertanyaan: 'Jika saya meminta Anda untuk menyebutkan semua hal yang Anda sukai, berapa lama waktu yang Anda perlukan untuk menyebutkan diri Anda sendiri?' Pertanyaan ini berfungsi sebagai pengingat bahwa banyak dari kita mengabaikan cinta diri. Ini adalah hasil dari masalah umum dalam masyarakat kita: kita dikondisikan untuk lebih peduli tentang apa yang orang lain pikirkan tentang kita daripada apa yang kita pikirkan tentang diri kita sendiri.

Belajar berinteraksi secara efektif dengan orang lain dan membuat mereka menyukai Anda akan membantu Anda mencapai tujuan. Tetapi ada masalah yang lebih dalam yang harus ditangani terlebih dahulu: Apakah Anda menyukai diri Anda sendiri?

Kita belajar untuk peduli tentang bagaimana perasaan orang lain tentang kita tetapi menghindari fokus pada bagaimana perasaan kita tentang diri kita sendiri. Ini menciptakan masyarakat di mana orang mencoba untuk mengesankan orang lain agar disukai, tetapi jauh di lubuk hati mereka tetap tidak puas karena mereka tidak menyukai diri mereka sendiri.

Memang, bagus ketika bakat Anda diakui, ketika pekerjaan Anda dihargai, prestasi Anda diapresiasi atau penampilan Anda dihargai. Pada saat-saat ini kita membenarkan keberadaan kita.

Kami tersanjung. Kami merasa dicintai. Kami merasa penting. Hidup terasa baik.

Tapi kami melanjutkan misi abadi untuk menyenangkan orang lain, untuk membuktikan nilai kami. Kami menciptakan tekanan keuangan kami sendiri dengan

membeli barang-barang yang tidak kami butuhkan, hanya agar kami dapat mengesankan orang-orang yang tidak terlalu peduli dengan kesejahteraan kami. Kita mengubah diri kita sendiri untuk menyesuaikan diri, daripada mengubah dunia dengan menjadi diri kita sendiri. Kami mengubah kecantikan alami kami untuk beradaptasi dengan harapan masyarakat. Kami berjuang untuk tujuan eksternal tanpa akhir sambil mengabaikan pertumbuhan spiritual kami sendiri.

Kekuatan cinta dan kebaikan sangat besar, dan membaginya dengan orang lain dapat mengubah dunia. Tapi kita juga harus baik dan mencintai diri kita sendiri. Alih-alih mencoba mengubah siapa diri Anda, mulailah memberi diri Anda izin untuk merasa baik.

Ubah dunia Anda sendiri dan Anda akan mengasah keterampilan yang dibutuhkan untuk mengubah dunia di sekitar Anda.

Jika, seperti yang sering terjadi, kita tidak memperlakukan diri kita sendiri dengan kebaikan dan rasa hormat yang pantas kita terima, kita menjadi tidak aman, dan ini memengaruhi kepercayaan diri, sikap, dan kesehatan kita. Hal ini mengakibatkan perjuangan untuk menunjukkan cinta kepada orang lain dengan cara yang kita inginkan, yang pada gilirannya mempengaruhi ekspresi cinta yang kita terima.

Orang-orang cenderung menikmati berada di sekitar, dan jatuh cinta dengan, mereka yang dengan anggun menerima diri mereka sendiri. Untuk alasan ini, cinta diri adalah elemen penting dalam membangun hubungan yang kuat.

Katakanlah seorang wanita muda bernama Kierah kurang mencintai diri sendiri dan menunjukkan tanda-tanda ketidakamanan dalam hubungannya dengan pasangannya, Troy, karena dia tidak merasa dirinya secantik gadis-gadis lain yang dikenal Troy. Ini membuatnya berperilaku dengan cara yang, dari sudut pandang Troy, menunjukkan kurangnya rasa hormat dan kepercayaan, seperti membuka teleponnya dan membaca pesan pribadinya.

Terlepas dari apakah mereka benar-benar mencintai satu sama lain, hubungan mereka menderita karena Kierah tidak memiliki cinta diri. Perilaku Kierah mulai mempengaruhi kesejahteraan Troy. Dia kemudian mulai percaya bahwa tindakannya menunjukkan bahwa dia tidak benar-benar mencintainya, dan akibatnya harga dirinya rusak. Hubungan mereka memasuki spiral ke bawah dan akhirnya berakhir.

Ketika Anda menerima diri Anda apa adanya, Anda menekankan kesejahteraan dan kegembiraan Anda sendiri – dan Anda akan puas dengan gagasan bahwa tidak semua orang akan menerima Anda apa adanya. Anda akan tahu nilai Anda, jadi Anda tidak akan peduli jika orang lain tidak mengenalinya. Faktanya, Anda akan memahami mengapa mereka tidak mengenalinya:

Sayangnya, karena kebanyakan orang tidak menerima diri mereka sendiri, mereka mencari kekurangan orang lain.

Kami kembali ke tempat kami memulai: pentingnya mencintai diri sendiri tanpa syarat.

Ide-ide berikut dalam Bab 1 akan meningkatkan kesadaran dan pemahaman Anda tentang mengapa Anda memegang keyakinan Anda saat ini, sehingga Anda dapat membuat perubahan yang berarti dalam hidup Anda. Perjalanan pertumbuhan pribadi ini akan memandu Anda menuju penerimaan diri dan membawa pengalaman menyenangkan ke dunia Anda.

Hargai kecantikan fisik Anda

Sangat bagus untuk menjaga diri sendiri dalam hal penampilan fisik. Kita harus selalu merasa nyaman dengan kulit kita sendiri dan merawat tubuh adalah kebiasaan yang sehat. Fakta bahwa Anda memiliki tubuh sama sekali luar biasa. Anda adalah cerminan dari keajaiban alam.

Apakah Anda percaya pada Tuhan atau tidak, ketika dunia diciptakan, tidak ada aturan atau instruksi untuk membantu manusia menilai apa itu kecantikan fisik. Tidak – ide-ide ini dibentuk oleh kami dan saat ini sering dimoderasi dan dimanipulasi oleh media arus utama.

Anda hanya dapat mengenali kecantikan Anda sendiri jika Anda mempraktikkan cinta-diri, tetapi saya akan jujur kepada Anda: itu sulit. Dengan platform media yang memainkan ketidakamanan kita, sulit untuk tidak membandingkan diri kita dengan orang lain.

Kami dibombardir oleh gambar yang menunjukkan orang-orang dengan tubuh konvensional yang menarik. Kami tahu bahwa sebagian besar gambar ini tidak nyata, bahwa mereka telah diedit atau diolah untuk menjual ide, produk, atau mimpi, tetapi

kami dengan mudah melupakan ini dan mereka dengan cepat memperbesar masalah kepercayaan diri.

Kami mendefinisikan kekurangan fisik kami dalam kaitannya dengan apa yang kami katakan adalah 'tubuh yang sempurna'. Kami terus-menerus diberi tahu seperti apa kecantikan itu dan jika kami tidak mempertanyakannya, pesan-pesan tak berujung ini menanamkan di kepala kami definisi bawah sadar tentang apa artinya menjadi cantik. Apa pun yang tidak sesuai dengan definisi populer tentang kecantikan tampak bagi kita sebagai cacat dan membuat kita menghakimi, selalu menilai kecantikan fisik berdasarkan tolok ukur itu. Ini tidak hanya mempengaruhi bagaimana kita memandang orang lain, tetapi juga bagaimana kita memandang diri kita sendiri.

Melalui pekerjaan saya, saya cukup beruntung untuk terlibat dengan banyak anak muda. Beberapa memiliki pengikut online yang besar, sementara yang lain hanya remaja biasa. Saya mengenal salah satu tokoh terkenal dengan sangat baik, dan sedih mengetahui bahwa dia telah memperoleh banyak kebencian sebagai akibat dari peningkatan tajam dalam popularitas. Ketika dia memposting foto alami dirinya di media sosial, dia mendapat kecaman karena jelek. Tekanan dihakimi dan diejek membuatnya menjalani operasi kosmetik untuk mempertahankan citra publiknya.

Jangan biarkan gagasan yang dibangun secara sosial tentang kecantikan menurunkan harga diri Anda. Tidak ada aturan untuk kecantikan. Terima dan cintai dirimu apa adanya. Rangkul kekurangan Anda dan merasa nyaman dengan kulit Anda sendiri. Kenakan ketidaksempurnaan Anda seperti mereka tidak membutuhkan musim untuk menjadi modis.

Tapi kebencian itu terus berlanjut. Pertama, dia dinilai karena tidak tampil sempurna menurut standar masyarakat, dan kemudian dia diadili karena mencoba memperbaikinya. Kebenarannya jelas: Anda tidak bisa memuaskan semua orang.

Saya juga berbicara dengan seorang wanita muda yang mengagumi sosok publik ini, dan dia mengakui bahwa dia sering merasa tidak aman karena membandingkan penampilan fisiknya dengan idolanya. Dia mengakui bahwa ini bahkan membuatnya bertindak dengan cara yang tidak mencintai orang lain - dia tidak berpikir untuk meninggalkan komentar negatif tentang penampilan figur publik lainnya, hanya karena mereka tidak secantik idolanya. Saya menunjukkan bahwa komentar serupa adalah alasan idolanya melakukan operasi.

Ada budaya negatif yang berputar-putar di Internet dan bahkan muncul kembali pada orang-orang yang kita sukai. Perbandingan terus-menerus antara satu manusia dengan yang lain mendorong Anda ke dalam jaring pikiran negatif dan tanpa cinta.

Jangan pernah biarkan cita-cita masyarakat untuk kecantikan fisik merendahkan keberadaan Anda. Hampir semua cita-cita itu didorong dari rasa tidak aman dan keinginan untuk merasa lebih percaya diri – atau untuk menjual sesuatu. Jika Anda memikirkannya, berapa banyak bisnis yang akan gulung tikar jika Anda benar-benar menerima diri sendiri?

Ukuran jeans Anda tidak menentukan Anda.

Warna dan bayangan kulit Anda tidak mendefinisikan Anda.

Angka pada timbangan itu tidak mendefinisikan Anda.

Tanda-tanda di wajah Anda tidak mendefinisikan Anda.

Harapan itu tidak mendefinisikan Anda.

Pendapat itu tidak mendefinisikan Anda.

Kecantikan pribadi Anda bukan untuk semua orang, dan itu tidak masalah. Itu tidak berarti Anda kurang cantik dari manusia lainnya. Kesempurnaan itu subjektif dan sepenuhnya didasarkan pada persepsi. Kenakan 'ketidaksempurnaan' Anda dengan bangga, karena itu membuat Anda unik. Jangan pernah berhenti menghargai kecantikan Anda sendiri.

Jika Anda merasa lebih suka menjadi orang lain selain diri Anda sendiri, Anda tidak sendirian. Tetapi jika Anda dapat mengenali dan merangkul kecantikan unik Anda sendiri, Anda dapat hidup dengan keaslian dan bangga dengan siapa Anda. Seseorang yang menerima dirinya apa adanya dapat menginspirasi dunia. Dan itu bisa jadi Anda. Anda bisa menunjukkan kepada dunia bagaimana mencapai kebahagiaan melalui penerimaan diri.

Bandingkan hanya dengan diri Anda sendiri.

Abaikan apa yang dilakukan orang lain.

Hidup Anda bukan tentang orang lain; ini tentang Anda. Alih-alih berfokus pada jalur mereka, perhatikan jalur Anda sendiri. Di situlah perjalanan Anda berlangsung.

Perbandingan adalah salah satu alasan paling umum mengapa kita mengalami kesedihan. Saya akui bahwa perbandingan telah mencuri kegembiraan saya dalam banyak kesempatan. Sampai pada tahap di mana saya sering malu dengan hidup saya karena tidak semenarik kehidupan orang-orang di sekitar saya. Saya ingat selama

sekolah saya jarang mengundang teman-teman saya ke rumah saya karena saya merasa malu dengan ukuran dan kondisinya.

Sangat sulit di dunia ini untuk tidak membandingkan diri Anda dengan orang lain. Dalam salah satu meditasi saya, saya menemukan sebuah kenangan tentang pernikahan yang saya hadiri sebagai seorang anak. Saya bergabung dalam beberapa permainan dengan anak-anak lain; Saya pasti baru berusia 10 tahun. Ada seorang anak laki-laki yang beberapa tahun lebih tua dari saya dan dia mendikte permainan apa yang akan kami mainkan selanjutnya. Ternyata dia adalah pemimpinnya.

Ada satu kejadian di mana kami semua berhenti bermain dan pemimpin ini memperhatikan kami semua untuk melihat apa yang kami kenakan. Dia berpakaian sangat rapi dengan pakaian bermerek desainer yang mahal.

Dia sangat kasar kepada anak-anak lain tentang pakaian mereka. Aku mulai sedikit cemas saat dia mendekatiku. Pakaian saya jauh dari kata mahal. Saya tidak ingin dia mengejek saya di depan yang lain dan menyebut saya miskin. Ini akan membuat saya merasa malu, terutama karena saya sudah merasa tidak aman tentang kehidupan rumah tangga saya.

Untungnya bagi saya, ada gangguan dan saya lolos tanpa dipanggil. Namun, rasa takut dihakimi karena kurangnya kekayaan saya tidak pernah meninggalkan saya. Itu semakin buruk seiring bertambahnya usia. Pada hari-hari istimewa di sekolah ketika kita harus memakai apa yang kita inginkan, anak-anak yang tidak memakai pakaian bermerek sering diganggu.

Saya tidak yakin bagaimana ibu saya melakukannya, dengan kami bertiga anak-anak dan pekerjaan berupah minimum, tetapi dia memastikan kami tidak pernah dalam posisi ini. Namun demikian, jika saya memakai sepatu bermerek Nike, itu akan menjadi sepatu termurah yang bisa Anda beli. Saya terus melihat anak-anak yang memakai yang mahal, merasa miskin dan tidak berarti. Saya menginginkan apa yang mereka miliki dan momen-momen ini mengingatkan saya akan segala kekurangan saya.

Anak-anak dapat memperoleh kebiasaan membandingkan diri mereka dengan orang lain dari orang tua mereka. Orang tua menginginkan yang terbaik untuk anak mereka, sehingga mereka dapat merayakan anak-anak lain sebagai cara untuk memotivasi anak mereka sendiri untuk berbuat lebih baik. Misalnya, mereka mungkin berkata, 'Saira mendapat nilai A dalam ujiannya. Dia sangat cerdas dan memiliki masa depan yang menakjubkan di depannya.' Meskipun niatnya mungkin tidak berbahaya, ini berpotensi melemahkan kemampuan anak, terutama jika prestasinya tidak dipuji juga. Jika perbandingan langsung dibuat, maka seorang anak dapat merasa terdegradasi dan tidak berharga. Kalimat seperti, 'Kamu harus secerdas Saira,' sangat merusak dan dapat membuat anak selamanya merasa bahwa itu tidak cukup baik.

Pemasaran merek mendorong kita untuk membuat perbandingan sepanjang waktu. Anda tidak trendi jika bukan Apple, Anda tidak sukses jika bukan Lamborghini dan Anda tidak modis jika itu bukan sesuatu yang dikenakan selebriti papan atas. Implikasi ini dibuat melalui strategi pemasaran licik yang dirancang untuk memangsakan rasa takut dan harga diri yang rendah.

Ketika kita membandingkan, kita selalu melihat mereka yang kita anggap lebih baik dari kita; jarang kita melihat mereka yang menghadapi perjuangan yang lebih besar dari kita. Jadi kita tidak pernah merasa bersyukur atas apa yang kita miliki.

Mencari inspirasi dari orang lain boleh saja, tetapi ada perbedaan antara inspirasi dan kecemburuan.

Munculnya media sosial juga terbukti bermasalah. Kelompok usia yang lebih muda dari anak-anak dan orang dewasa sekarang menjadi sangat terserap di dalamnya, tidak menyadari bahwa media sosial menyajikan versi kehidupan yang diwarnai mawar sebagai kebenaran, dan bertentangan dengan fiksi inilah mereka membandingkan diri mereka sendiri.

Saya telah belajar bahwa terkadang pasangan sejati yang hampir menyerah pada hubungan mereka akan memposting banyak gambar penuh cinta secara online sehingga tidak ada yang menyadari apa yang mereka alami dan menghakimi mereka.

(Bukannya pasangan ini akan cenderung berbagi argumen dan ketidaksepakatan mereka secara online sebagai gantinya; tidak ada yang mengatakan di tengah-tengah argumen, 'Tunggu, biarkan saya mengambil gambar ini.') Orang-orang akan memposting komentar yang memberi hormat betapa menakjubkan hubungan pasangan itu. dan bagaimana mereka berharap bisa memiliki hal yang sama – membuat perbandingan. Mereka tidak tahu apa yang terjadi di balik layar. Kita tidak dapat melihat atau memahami semuanya dari satu bidikan.

Membandingkan hidup kita dengan kehidupan orang lain yang kita lihat secara online adalah pemborosan energi. Orang-orang hanya berbagi foto di mana mereka terlihat menarik, bahagia, dan sukses; bukan saat mereka lelah, takut dan kesepian.

Demikian pula, saya juga mengetahui bahwa beberapa hubungan di layar dibuat untuk tujuan menguntungkan mereka yang terlibat – misalnya, untuk membangun profil publik mereka. Itu sebabnya beberapa pasangan ini tampaknya lebih menyukai kamera daripada satu sama lain. Meskipun demikian, foto-foto mereka masih bisa dijual.

Ingat, jika seseorang membagikan gambar atau video tentang kehidupan mereka yang indah, Anda tidak tahu apa yang mereka lalui untuk mendapatkannya. Untuk setiap kemenangan, mungkin ada seember darah, keringat, dan air mata. Bahkan untuk beberapa figur publik yang terus-menerus terlihat sedang jatuh cinta, mungkin ada riwayat penolakan dan intimidasi. Untuk setiap foto cantik, mungkin ada 50 yang dihapus.

Saya telah menemukan orang-orang yang sama sekali berbeda di media sosial dari siapa mereka di kehidupan nyata. Kebenaran terdistorsi dengan filter dan keterangan inspirasional untuk membuat segalanya tampak lebih baik dari itu. Kita semua tahu ini, tetapi mudah untuk melupakannya.

Ini menarik bagi sifat manusia untuk beralih ke media sosial untuk validasi instan melalui suka, komentar, dan pengikut. Ketika kita terlibat dengan media sosial, otak kita melepaskan dopamin, hormon yang membuat kita merasa baik (dan juga terlibat

dalam kecanduan). Pernahkah Anda mempertimbangkan bahwa Anda mungkin membandingkan hidup Anda dengan orang-orang yang menggunakan media sosial untuk mengisi kekosongan dalam diri mereka sendiri karena mereka lupa bagaimana mempraktikkan cinta-diri?

Ini bukan tentang apa yang orang lain lakukan atau bagikan secara online.

Ini bukan tentang apa yang mereka lakukan dalam hidup atau seberapa jauh mereka telah melangkah. Ini tentang Anda. Saingan Anda adalah Anda. Mengalahkan diri sendiri adalah tugas harian Anda, dan di situlah perbandingan Anda harus diarahkan: pada diri Anda yang kemarin. Jika Anda ingin menjadi versi terbaik dari diri Anda, Anda harus tetap fokus pada hidup dan tujuan Anda sendiri.

Bersaing dengan orang lain mendorong kepahitan, bukan perbaikan.

Tidak ada dua perjalanan yang sama. Anda berada di jalan Anda sendiri. Kita semua menjalani hidup dengan langkah kita sendiri dan mencapai tahap yang berbeda pada waktu yang berbeda. Orang lain mungkin sudah berada di bagian paling menarik dari acara mereka saat Anda masih membuat persiapan di balik layar untuk acara Anda. Ini tidak berarti bahwa Anda tidak akan mendapatkan kesempatan untuk naik ke atas panggung dan bersinar.

Lihatlah kehidupan orang lain dan tepuk tangan atas keberhasilan mereka. Dan kemudian terus mengejar Anda sendiri. Syukuri apa yang kamu miliki saat ini. Dan ingat seberapa jauh Anda telah melangkah saat Anda melanjutkan ke arah impian Anda.

Hargai kecantikan batin Anda

Berapa kali Anda mendengar seseorang disebut cantik karena pikiran atau tindakannya terhadap orang lain? Ini sangat jarang, terutama dalam kaitannya

dengan berapa kali orang disebut cantik karena penampilan fisiknya. Orang terlalu sering melabeli orang lain 'cantik' untuk alasan yang dangkal sementara mengabaikan mereka yang menunjukkan kecantikan batin:

cinta dan kebaikan tanpa syarat. Ini karena kualitas-kualitas ini, sayangnya, tidak menarik bagi orang-orang yang mengejar kesuksesan yang dangkal.

Untuk alasan ini, sangat umum bagi orang untuk mengubah cara mereka tampil untuk mencerminkan cita-cita kecantikan yang telah dikondisikan oleh masyarakat untuk disebarkan – tetapi jauh lebih jarang mengubah cara Anda berpikir dan bertindak.

Jika kita berusaha untuk menyebut lebih banyak orang cantik karena kebaikan mereka, maka kita akan menjadi lebih tertarik untuk mengubah cara kita berperilaku. Kecantikan jauh lebih dari sekadar penampilan fisik.

Mengalami ketertarikan fisik terhadap seseorang tidak berarti Anda harus menginvestasikan energi Anda di dalamnya. Hati, pikiran, dan jiwa mereka pasti indah untukmu juga. Mobil sport mewah tidak ada gunanya tanpa mesin, seperti halnya seseorang yang cantik bagi Anda hanya secara fisik; akan sulit untuk bergerak maju dalam hidup dengan mereka jika mereka tidak berbagi nilai-nilai batin Anda.

Kecantikan fisik tidak melakukan apa-apa selain memuaskan kebutuhan fisik. Hanya mereka yang memiliki substansi nyata yang dapat memuaskan hati, pikiran, dan jiwa orang lain.

Kecantikan sejati harus lebih dalam dari apa yang terlihat. Itu harus melampaui kulit. Tubuh kita selalu bisa berubah tetapi kecantikan internal kita bisa bertahan seumur hidup. Di sinilah nilai Anda dan mengapa sangat penting untuk meluangkan waktu untuk membangun karakter Anda. Bagaimanapun, Anda dapat membeli operasi tetapi Anda tidak dapat membeli kepribadian baru. Anda dapat menarik banyak orang dengan penampilan Anda, tetapi Anda hanya dapat mempertahankan orang yang hebat dengan apa yang Anda miliki di dalam.

Rayakan pencapaian Anda

Kami menganggap kesuksesan adalah tentang menjadi terkenal, kaya, dan memiliki barang-barang mahal. Tetapi jika Anda telah menarik diri Anda keluar dari tempat yang gelap, itu sendiri merupakan kesuksesan besar. Jangan lupa bahwa Anda menang setiap hari, Anda tidak menyerah dan Anda berhasil melewati hari berikutnya.

Tahukah Anda bahwa Anda mencapai hal-hal hebat setiap hari? Mungkin tidak terlihat seperti itu jika Anda selalu melihat ke depan untuk hal berikutnya. Namun demikian, banyak hal yang telah Anda capai hari ini adalah hal-hal yang Anda impikan di masa lalu. Anda hanya tidak memperhatikannya pada saat itu terjadi. Atau mereka melewati Anda terlalu cepat.

Meskipun kita seharusnya tidak terlalu nyaman dengan pencapaian kita sehingga kita menjadi terlena dan berhenti bergerak maju, kita harus meluangkan waktu untuk merayakannya. Jika tidak, Anda akan melihat kembali kehidupan Anda dan berpikir Anda tidak melakukan sesuatu yang signifikan. Tetapi jika ini benar, hidup Anda akan selalu tetap sama.

Kita terlalu keras pada diri kita sendiri. Kita mengingat semua kesalahan yang kita lakukan, tetapi hampir tidak pernah memikirkan hal-hal yang telah kita lakukan dengan benar. Apakah itu terdengar familiar? Jika ya, itu karena Anda terlalu kritis terhadap diri sendiri.

Anda harus memberi tepukan pada diri sendiri sesekali. Anda telah melakukan hal-hal yang beberapa orang katakan tidak dapat Anda lakukan.

Anda telah melakukan hal-hal yang bahkan Anda pikir tidak bisa Anda lakukan. Banggalah pada dirimu sendiri. Anda telah berjuang keras untuk mencapai posisi Anda hari ini. Mengakui ini akan membawa kepuasan dan meningkatkan getaran Anda.

Hormati keunikan Anda

Individualitas Anda adalah berkah, bukan beban. Jika Anda mencoba menjadi seperti orang lain, hidup Anda tidak akan lebih besar dari mereka. Dengan mengikuti kerumunan, Anda akan menjadi bagian darinya dan gagal menonjol. Dengan menempuh jalan yang sama dengan mereka, Anda tidak akan mendapatkan kesempatan untuk melihat sesuatu yang berbeda dari apa yang mereka lihat.

Sebagai anak kecil, kita sering diingatkan bahwa kita semua adalah individu dan tidak perlu malu untuk menjadi diri kita sendiri.

Kami didorong untuk mengejar impian terliar kami! Tapi seiring bertambahnya usia, dunia kemungkinan kita menyusut. Orang-orang berkata, 'Ya, jadilah dirimu sendiri... tapi tidak seperti itu!' atau 'Kamu bisa menjadi apa saja di dunia... tapi ini adalah jalan yang benar untuk diambil.' Dalam psikologi, konsep 'bukti sosial' menunjukkan bahwa orang suka ikuti keramaian. Jika semua orang melakukannya, Anda menganggap itu hal yang benar untuk dilakukan. Orang lain memengaruhi tindakan Anda lebih dari yang Anda sadari. Misalnya, jika Anda harus memilih di antara dua batang baru dan Anda dapat melihat bahwa yang satu penuh sementara yang lain tidak, Anda akan berasumsi bahwa yang kosong payah dan yang populer jauh lebih baik! Tetapi hanya karena semua orang melakukannya tidak berarti itu benar. Perbudakan dulunya legal, tetapi sekarang hampir semua orang akan setuju bahwa itu tidak manusiawi, merendahkan, dan tidak bermoral.

Mulailah mempertanyakan tindakan Anda. Mengapa Anda melakukan apa yang Anda lakukan, dan memilih apa yang Anda pilih? Apakah Anda melakukan apa yang menurut Anda benar, atau apakah Anda mengikuti orang banyak? Jika Anda menemukan pilihan Anda sering didikte oleh pandangan orang lain, Anda tahu Anda melepaskan kendali atas hidup Anda. Tanpa kendali, kita panik dan berakhir dalam kondisi getaran rendah, seperti kecemasan. Pada akhirnya, kita akhirnya tidak

memiliki kendali atas seberapa banyak kegembiraan yang kita alami, karena kita menjadi budak pendapat orang lain.

Ketakutan dan kelangkaan biasanya digunakan untuk mengendalikan masyarakat. Saya mengenal banyak orang yang, alih-alih menjalani kehidupan yang telah mereka pilih, telah menjalani kehidupan yang diperintahkan oleh orang lain dalam bentuk bimbingan dan dukungan yang bermaksud baik. Dan sementara beberapa orang menginginkan yang terbaik untuk Anda, mereka mungkin tidak mengerti apa yang terbaik untuk Anda. Mereka mungkin juga membuat keputusan untuk Anda berdasarkan rasa takut yang diturunkan kepada mereka oleh orang lain.

Anda dapat mendengarkan orang banyak atau Anda dapat mendengarkan jiwa Anda dan berada di panggung Anda sendiri.

Tetapi Anda seharusnya tidak merasa seperti Anda menjalani keyakinan orang lain. Anda seharusnya tidak merasa seperti Anda harus memenuhi harapan orang lain atau menjalani hidup Anda dengan cara tertentu untuk mendapatkan persetujuan mereka. Anda seharusnya tidak merasa harus menghindar dari diri Anda yang sebenarnya, dari keunikan Anda. Hidup seharusnya tidak terasa membatasi.

Yang benar adalah, bagaimanapun juga, Anda akan diadili, apakah Anda menjalani hidup dengan cara Anda sendiri atau orang lain.

Seseorang pernah berkata bahwa seekor harimau tidak bisa tidur karena pendapat domba. Harimau tidak terpengaruh oleh penilaian dari hewan yang perilakunya ditentukan oleh pengkondisian sosial.

Domba terus-menerus mencari validasi, mengubah arah dan kehilangan identitasnya sendiri; oleh karena itu, ia tetap tersesat dan bernasib buruk.

Ucapkan kata 'sutra' 10 kali dengan lantang.

Sekarang beri tahu saya: apa yang diminum sapi?

Apakah Anda mengatakan 'susu'?

Jika Anda melakukannya, Anda telah jatuh ke dalam perangkat teknik psikologis yang disebut priming. Saya mengatur Anda untuk jawaban tertentu, meskipun itu salah. Contoh lain: jika saya menceritakan sebuah cerita tentang bagaimana saya tersesat di antah berantah sekali dan tidak tahu bagaimana keluar, dan kemudian menyuruh Anda untuk menyelesaikan kata 'st_ck', Anda akan lebih cenderung mengatakan 'terjebak' bukannya 'tongkat'.

Priming juga memberikan isyarat untuk membantu memori tanpa menyadari koneksi. Bayangkan jika Anda bisa mengatur orang untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, tanpa mengetahuinya. Inilah yang dilakukan perusahaan pemasaran sepanjang waktu untuk meningkatkan penjualan.

Keaslian jarang terjadi akhir-akhir ini, dan banyak tindakan kita atas saran orang lain.

Tanpa menarik Anda ke dalam paranoia, kami dengan mudah diprogram ulang untuk memenuhi kebutuhan manusia lain – atau, memang, sebuah perusahaan.

Jangan biarkan individualitas Anda diambil dari Anda, hanya agar Anda dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat lainnya. Rangkullah keunikan Anda. Apakah Anda dianggap aneh? Luar biasa! Ini hanya karena kebanyakan orang hidup di dalam kotak imajiner dan Anda tidak cocok di dalamnya; dan kami dituntun untuk percaya bahwa ketika Anda tidak sesuai dengan kebutuhan masyarakat, ada sesuatu yang salah dengan Anda. Siapa yang ingin dibatasi oleh kotak yang bahkan tidak ada? Bukan saya!

Kebebasan tidak memiliki batasan.

Kami selalu dapat meningkatkan diri dan tumbuh sebagai individu. Kita bisa keluar dari zona nyaman dan menantang diri kita sendiri. Tetapi masyarakat sering membuat kita merasa salah karena hanya menjadi diri kita sendiri.

Mereka akan menyebut Anda pendiam karena Anda sangat bahagia dalam diam.

Mereka akan menyebut Anda lemah karena Anda menghindari konflik dan drama.

Mereka akan menyebut Anda terobsesi karena bergairah tentang hal-hal yang Anda sukai.

Mereka akan menyebut Anda kasar karena tidak terlibat dalam basa-basi sosial.

*Mereka akan menyebut Anda sombong karena memiliki harga diri.
Mereka akan menyebut Anda membosankan karena tidak ekstrovert.*

Mereka akan menyebut Anda salah karena memiliki keyakinan yang berbeda.

Mereka akan menyebut Anda pemalu ketika Anda memilih untuk tidak berinteraksi dalam obrolan ringan.

Mereka akan menyebut Anda aneh karena Anda memilih untuk tidak mengikuti tren masyarakat.

Mereka akan menyebut Anda palsu karena mencoba yang terbaik untuk tetap positif.

Mereka akan menyebut Anda seorang penyendiri karena Anda merasa nyaman sendirian.

Mereka akan menyebut Anda tersesat karena tidak mengikuti rute yang sama dengan orang lain.

Mereka akan menyebut Anda seorang geek karena menjadi pencari pengetahuan.

Mereka akan menyebut Anda jelek karena tidak terlihat seperti selebriti.

Mereka akan menyebut Anda bodoh karena tidak menjadi akademisi.

Mereka akan menyebut Anda gila karena berpikir berbeda dari orang lain.

Mereka akan menelepon Anda murah untuk mengetahui nilai uang.

Mereka akan menyebut Anda tidak setia karena menjauhkan diri dari orang-orang negatif.

Biarkan mereka memanggil Anda apa yang mereka inginkan. Anda tidak harus memainkan peran yang mereka ingin Anda mainkan. Buat bagian Anda sendiri untuk dimainkan di dunia.

Bersikap baik dan maafkan diri Anda sendiri

Maafkan diri Anda atas keputusan buruk yang telah Anda buat, untuk saat-saat Anda kurang percaya diri, untuk saat-saat Anda menyakiti orang lain dan diri Anda sendiri.

Maafkan dirimu atas semua kesalahan yang pernah kamu lakukan. Yang paling penting adalah Anda bersedia untuk bergerak maju dengan pola pikir yang lebih baik.

Seberapa sering Anda mendapati diri Anda tidak menghargai kecerdasan Anda sendiri ketika Anda melakukan kesalahan? Apakah Anda pernah bertanya pada diri sendiri pertanyaan yang mengecilkan hati seperti, 'Mengapa saya tidak bisa melakukan ini?' 'Mengapa saya begitu jelek?' atau 'Mengapa saya terus gagal?' Suara hati yang kita miliki bisa sangat kritis. Jenis pertanyaan ini sering merupakan praanggapan, memaksa Anda untuk menerima ide-ide dalam pertanyaan sebagai kebenaran. Ini adalah cara yang sangat efektif untuk merendahkan diri.

Tetapi Anda harus memastikan suara di kepala Anda selalu baik kepada Anda. Anda akan menemukan banyak orang dalam hidup yang bersedia menjatuhkan Anda, tetapi Anda tidak boleh menjadi salah satu dari mereka. Anda tidak dapat mengharapkan orang lain untuk bersikap baik kepada Anda jika Anda tidak baik kepada diri sendiri. Anda harus mengubah dialog internal Anda sehingga mendukung Anda dalam hidup.

Alih-alih mengatakan pada diri sendiri bahwa Anda bodoh karena melakukan kesalahan, katakan pada diri sendiri bahwa Anda hanya manusia dan Anda akan melakukan yang lebih baik lain kali.

Kata-kata Anda adalah energi kreatif – sebuah ide yang akan kami kembangkan di bagian selanjutnya. Mereka sangat kuat dalam mendukung Anda atau membatasi pengalaman hidup Anda. Ketika Anda menggunakan kata-kata untuk meremehkan diri sendiri, Anda mengurangi kegembiraan Anda sendiri.

Apakah Anda masih menghukum diri sendiri atas kesalahan yang Anda buat sebagai seorang anak? Lebih sering daripada tidak jawabannya adalah tidak, karena kita

menyadari bahwa kita masih muda dan naif, dan kebanyakan dari kita telah belajar dari mereka. Mereka telah memungkinkan kita untuk menjadi lebih baik. Pengampunan diri ini juga berlaku untuk kesalahan Anda baru-baru ini.

Setiap kesalahan yang Anda buat dapat membantu Anda meningkatkan diri sebagai pribadi.

Tetapi untuk memanfaatkan pelajaran dari setiap kesalahan Anda, pertama-tama Anda harus belajar untuk melepaskannya. Terima apa yang telah terjadi.

Tarik napas, hembuskan dan lepaskan. Anda hanya manusia dan Anda diizinkan untuk melanjutkan hidup, terlepas dari besarnya kesalahan. Jangan menghukum diri sendiri atas apa yang telah Anda lakukan, dan alih-alih fokus pada apa yang dapat Anda lakukan dengan lebih baik.

Menyalahkan diri sendiri tidak akan mengubah situasi.

Apa yang Anda perjuangkan selanjutnya yang paling penting.

Pernahkah Anda bertemu seseorang yang sudah lama tidak bertemu, dan mereka memberi tahu Anda, 'Kamu sudah sangat dewasa!'? Dan jika mereka berbicara dengan orang lain tentang Anda sebelum Anda bertemu lagi, mereka mungkin akan berbicara tentang versi Anda yang terakhir mereka kenal; seseorang dari masa lalu?

Yang benar adalah bahwa 'Kamu di Masa Lalu' mungkin benar-benar berbeda dari siapa kamu sekarang. Jadi, jika seseorang menilai Anda dari masa lalu Anda, itu masalah mereka. Mereka adalah orang-orang yang tinggal di tempat yang sudah tidak ada lagi. Jika mereka tidak mengerti bahwa orang tumbuh dan menjadi dewasa, mereka mungkin memiliki beberapa pertumbuhan sendiri untuk dilakukan. Jangan biarkan siapa pun menggunakan masa lalu Anda sebagai alasan untuk menghakimi Anda; mereka hanya mencoba membatasi Anda untuk membangun masa depan yang bahagia. Ingatlah bahwa tidak ada yang tetap sama, termasuk Anda, dan pikirkan kembali semua pencapaian dan pencapaian Anda.

Sama pentingnya bagi Anda untuk melepaskan masa lalu juga. Orang-orang mungkin telah melakukan hal-hal kepada Anda di masa lalu yang menurut Anda tidak dapat dimaafkan. Anda mungkin bahkan tidak ingat apa yang mereka lakukan, tetapi Anda berpegang pada bagaimana mereka membuat Anda merasa. Melampirkan diri Anda pada perasaan sakit ini hanya akan merusak suasana hati Anda, menyeret getaran Anda ke bawah.

Ketika Anda memaafkan orang, Anda tidak memperbaiki masa lalu, Anda memperbaiki masa kini dan masa depan Anda. Anda memberi diri Anda lebih banyak kedamaian dan membangun lebih banyak energi positif secara internal.

Mereka yang tidak bisa memaafkan orang yang telah menyakiti mereka hanya akan menjadi korban mereka. Bayangkan memiliki kejatuhan besar dengan seseorang karena mereka mengkhianati Anda. Awalnya, Anda marah dan terluka. Anda melepaskan diri dari mereka dan akhirnya Anda melupakannya – sampai Anda melihatnya lagi. Pada titik ini Anda memutar ulang ingatan tentang apa yang mereka lakukan pada Anda dan rasa sakit Anda kembali, karena Anda belum benar-benar memaafkannya. Ini akan meredam semangat Anda dan bisa membuat Anda mengambil keputusan yang merusak.

Pengampunan bukan tentang memaafkan perilaku buruk seseorang dan itu tidak selalu berarti bahwa Anda perlu mengundang individu kembali ke dalam hidup Anda; itu hanya berarti bahwa Anda tidak akan lagi membiarkan mereka menguasai pikiran Anda dan mengendalikan keadaan emosional Anda. Dengan begitu, mereka tidak bisa mendikte nasib Anda.

BAGIAN LIMA

Mewujudkan Tujuan: Kerja Pikiran

Pendahuluan

'Apa pun yang dapat dibayangkan dan diyakini oleh pikiran manusia, itu dapat dicapai.'

NAPOLEON HILL

Ketika mencoba mewujudkan tujuan Anda, penting untuk menjaga getaran tinggi. Perasaan dikembalikan atas dasar suka-untuk-suka, jadi sangat penting bagi Anda untuk menguasai semua yang telah Anda pelajari di bagian sebelumnya dari buku ini.

Namun, tanpa ragu, keyakinan Anda sangat mendasar dalam hal manifestasi. Jika Anda tidak percaya pada sesuatu, Anda akan jarang melihatnya dalam hidup Anda. Jadi, mari luangkan waktu untuk mengeksplorasi pentingnya keyakinan kita dan bagaimana keyakinan itu memengaruhi realitas kita.

Pentingnya berpikir positif

Berpikir positif adalah tindakan memilih ide-ide yang memberdayakan Anda daripada ide-ide yang membatasi Anda.

Saya yakin bahwa pikiran positif memberi Anda kehidupan yang positif. Mari kita menganalisis pernyataan itu dari sudut pandang yang murni logis, tanpa korelasi mistik apa pun. Jika Anda memandang sesuatu sebagai sesuatu yang negatif,

bagaimana hal itu dapat juga menjadi positif pada saat yang bersamaan? Oleh karena itu, bagaimana seseorang dapat menilai kehidupan sebagai sesuatu yang positif, dari persepsi yang negatif?

Pikiran positif lebih besar daripada pikiran negatif. Berpikir positif adalah tindakan memilih pikiran dan tindakan yang mendukung kita daripada menghalangi kita, dan itu membawa hasil terbaik dalam situasi apa pun.

Misalnya, seorang pemukul kriket membutuhkan enam putaran untuk memenangkan permainan dari bola terakhir. Jika dia takut dan yakin dia tidak bisa mencapai angka enam untuk memenangkan permainan, dia mungkin tidak akan mencobanya, jadi dia tidak akan berhasil.

Namun, jika dia memilih pemikiran yang memberdayakan seperti saya dapat mencapai enam ini, dia akan mencoba, dan memiliki peluang untuk berhasil. Either way, batsman bisa terpesona – tetapi pola pikirnya berbeda.

Pikiran yang memberdayakan menciptakan kemungkinan, sedangkan pikiran yang membatasi menghilangkan peluangnya.

Pikiran negatif seperti Anda tidak bisa melakukannya, akan membuat Anda enggan mengambil langkah untuk mencapai tujuan. Jelas, Anda cenderung tidak mencapai tujuan.

Pikiran positif seperti Anda bisa melakukannya, akan memungkinkan Anda untuk mencoba – memberi Anda kesempatan lebih besar untuk mencapai tujuan Anda.

Satu pikiran membatasi Anda, sementara yang lain menggerakkan Anda lebih dekat ke apa yang Anda inginkan.

Percaya bahwa ada sesuatu yang tidak mungkin berarti Anda terlalu fokus pada hambatan menuju kesuksesan. Saya ingat seorang anak mengatakan kepada saya bahwa dia tidak bisa bermain sepak bola tingkat atas dan karena itu ingin menyerah

pada mimpinya. Dia tidak punya alasan untuk mempercayainya karena dia melihat hidupnya dan melihat tugas itu tidak realistis;

tampaknya mustahil dari tempatnya berdiri.

Temannya memiliki tingkat keterampilan yang sama tetapi memiliki sikap yang benar-benar berlawanan. Ketika saya bertanya kepada anak muda yang lebih optimis mengapa dia percaya dia bisa mencapai level teratas, dia memberi tahu saya tentang pesepakbola lain dan kisah sukses mereka. Dia melihat tugas itu realistis karena fokusnya adalah pada kemungkinan, bukan ketidakmungkinan.

Saya melakukan ini sepanjang waktu untuk memberi diri saya harapan dan untuk mengubah perspektif saya. Ketika saya tidak punya rumah, banyak hal yang telah saya capai mungkin tampak tidak realistis. Tapi saya terinspirasi oleh orang-orang yang memiliki awal yang sulit dalam hidup namun terus mencapai hal-hal yang luar biasa. Saya berkata pada diri sendiri, 'Jika mereka bisa melakukannya, mengapa saya tidak?' Saya akhirnya mengubah fokus saya ke apa yang bisa dilakukan, daripada apa yang tidak bisa dilakukan. Setiap pencapaian besar di dunia telah berkembang dari gagasan bahwa itu mungkin.

Setiap pikiran Anda membantu Anda maju dalam hidup atau menahan Anda. Berpikir positif adalah tentang menyukai orang yang membuat Anda maju. Dan tidak ada kata terlambat untuk mengubah pikiran Anda dan membentuk kembali keyakinan Anda untuk mendukung, daripada menghalangi, diri Anda sendiri.

Anda tidak dapat bergerak maju dengan pikiran yang menahan Anda.

Mentalitas Anda adalah realitas Anda

'Apakah Anda berpikir Anda bisa atau berpikir Anda tidak bisa, Anda benar.'

HENRY FORD

Filsuf Immanuel Kant menunjukkan lebih dari 200 tahun yang lalu bahwa semua pengalaman kita, termasuk semua warna, sensasi dan objek yang kita rasakan, hanya representasi dalam pikiran kita. Realitas hanya didasarkan pada persepsi individu.

Pikirkan tentang ini: jika Anda meminta 100 orang yang berbeda untuk menggambarkan sebuah batu besar dalam lima cara yang berbeda, seseorang yang mendengar deskripsi tersebut mungkin percaya bahwa ada 500 batu yang berbeda. Tentu saja, sebenarnya batu yang sama dirasakan dalam 500 cara berbeda.

Persepsi kita tentang dunia berakar pada keyakinan kita. Keyakinan ini adalah kebenaran individu kita yang membangun realitas subjektif kita. Semua manusia pada dasarnya hanyalah sistem kepercayaan. Keyakinan adalah perasaan pasti tentang hal tertentu; itu adalah pengetahuan pasif. Kami menjalani hidup kami berdasarkan keyakinan yang kami peroleh melalui pengalaman dan akumulasi pengetahuan kami. Akibatnya, kita semua memandang dunia secara berbeda.

Berguna bagi pertumbuhan pribadi kita untuk terbuka terhadap keyakinan orang lain, dan bersedia mengubah keyakinan kita jika kita yakin bahwa cara alternatif dalam memandang sesuatu memberikan pandangan yang lebih akurat dan memberdayakan. Tetapi kita tidak boleh mengubah keyakinan kita hanya karena orang lain. Sebaliknya, kita harus mempertanyakan keyakinan kita sendiri dan bertanya pada diri sendiri, 'Apakah keyakinan saya membantu saya menjalani kehidupan yang benar-benar saya cintai?' dan 'Berapa banyak keyakinan saya yang saya miliki – dan berapa banyak yang diberikan kepada saya?'

Mentalitas Anda membentuk realitas anda. Jadi, lain kali seseorang memberi tahu Anda bahwa Anda tidak realistis tentang tujuan Anda dan kembali ke kenyataan, sadarilah bahwa hanya kenyataan mereka yang mereka bicarakan, bukan milik Anda.

Percaya pada sesuatu adalah kunci untuk melihatnya. Jika Anda tidak mempercayainya, itu tidak benar bagi Anda sehingga itu tidak bisa menjadi kenyataan Anda.

Seperti yang kita ketahui dari Hukum Getaran, ketika kita percaya pada hal-hal negatif, kita mengalami hal-hal negatif. Pengalaman negatif ini terus memperkuat keyakinan awal, membuat Anda menjadi lebih percaya pada keyakinan tersebut. Dan kebenaran yang tidak menyenangkan bisa menjadi lebih benar kecuali Anda memutuskan untuk mengubah keyakinan Anda.

Memahami pikiran bawah sadar

Ini adalah pikiran bawah sadar Anda yang bertanggung jawab atas keyakinan Anda. Semua yang Anda rasakan adalah hasil dari apa yang Anda terima sebagai kebenaran dalam pikiran bawah sadar Anda.

Pikiran sadar berpikir, pikiran bawah sadar menyerap.

Pikiran sadar Anda adalah taman Anda dan pikiran bawah sadar Anda seperti tanah yang dalam dan subur. Benih keberhasilan dan kegagalan dapat ditanam di tanah ini tanpa kebijaksanaan. Pikiran sadar Anda berperan sebagai tukang kebun, memilih benih mana yang ditaburkan di tanah Anda.

Tetapi kebanyakan dari kita membiarkan benih baik dan benih buruk jatuh di tanah ini. Ini berarti bahwa ide-ide yang membatasi termasuk di antara ide-ide yang terus-menerus berakar di alam bawah sadar kita, karena mereka berulang kali ditanam di sana. Karena alam bawah sadar tidak mengevaluasi ide-ide ini, mereka secara bertahap membentuk kembali keyakinan kita. Ini berarti orang-orang yang takut, cemburu, dan haus kekuasaan akan terus-menerus memberi benih-benih buruk ke

dalam pikiran Anda yang akan membatasi potensi Anda dalam hidup. Anda mungkin diminta untuk 'Bangun dan Bersikaplah realistis'.

Pemikiran kebiasaan yang mendalam yang berasal dari kesan bawah sadar yang tidak diinginkan akan membawa Anda menjauh dari tujuan hidup Anda yang sebenarnya, tetapi kenyataannya adalah, begitu Anda membungkam kebisingan dunia, Anda akan menyadari bahwa tidak ada yang tidak dapat Anda lakukan.

Melampaui pikiran

Jika Anda tidak dapat mengubah suatu situasi, ubahlah persepsi Anda tentangnya. Di situlah kekuatan pribadi Anda berada. Entah dikendalikan – atau dikendalikan.

Tumbuh, saya tinggal di lingkungan yang agak rasis. Begini: jika saya ingin bermain di luar, seperti yang dilakukan anak-anak saat itu, saya akan menghabiskan setengah jam pertama melawan setidaknya dua atau tiga anak.

Akhirnya, saya tertarik untuk melawan kakak laki-laki mereka juga.

Ketika mereka mengatakan kepada saya untuk kembali ke negara saya sendiri, saya tersinggung. Ini adalah negara saya dan itu adalah hak saya untuk bisa bermain di luar. Saya ingat berpikir bahwa tidak ada yang berhak meremehkan saya karena warna kulit saya. Pikiran ini membangun begitu banyak kemarahan di dalam diri saya sehingga, meskipun saya tidak suka berkelahi, saya merasa – ironisnya – bahwa berkelahi adalah satu-satunya cara saya dapat mempertahankan kebebasan saya dan menciptakan perdamaian. Setiap kali seseorang bersikap rasis terhadap saya, respons otomatis saya adalah kekerasan. Kekerasan saya lahir dari kemarahan, yang merupakan pertahanan terhadap rasa sakit. Namun saya bukan orang yang kejam; Saya sering menyakiti anak-anak secara fisik dan kemudian saya langsung merasa bersalah dan bertanya apakah mereka baik-baik saja.

Tapi gagasan kekerasan menciptakan perdamaian adalah kesalahpahaman yang biasa kita amati di berita hari ini. Ketika saya memenangkan pertarungan, itu hanya mendorong lebih banyak orang untuk terlibat. Tak lama kemudian, saya berhenti bermain di luar karena dramanya tidak sepadan.

Otak kita pintar. Mereka ingin membuat hidup kita mudah dan berpikir sesedikit mungkin. (Ini mungkin terdengar agak aneh, terutama jika Anda seorang pemikir yang berlebihan.) Jadi otak dioptimalkan untuk membuat keputusan bawah sadar berdasarkan emosi sebelumnya yang melekat pada pengalaman. Perilaku autopilot yang diciptakan oleh pengulangan ini memungkinkan kita untuk menjalani hari kita tanpa harus mempelajari kembali proses, seperti mengemudi, dan tanpa harus memikirkan semua hal kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, karena pikiran bawah sadar kita tidak memiliki kesadaran, tanpa disadari dapat menahan kita untuk berperilaku tidak sehat. Fakta bahwa saya merasa tidak enak setiap kali saya bereaksi keras terhadap pelecehan yang saya alami membuat saya sadar bahwa saya bukanlah reaksi saya; Saya dikondisikan untuk bereaksi seperti itu oleh pengalaman masa lalu saya, dan saya tidak mempertanyakan reaksi saya karena saya kurang kesadaran.

Anda bukan pikiran Anda. Anda adalah saksi dari setiap pikiran.

Dengan prinsip ini, saya tidak pernah benar-benar berpikir, 'Saya marah'; Saya hanya menyadari pikiran dan emosi ini. Dengan menumbuhkan kesadaran ini, kita dapat belajar membuat keputusan yang lebih baik tentang bagaimana bertindak.

Bagaimana kita memandang suatu peristiwa menentukan bagaimana kita mengalaminya.

Acara bersifat netral, tetapi kami memberi mereka label. Ketika peristiwa buruk terjadi, berhentilah sejenak – lalu amati pikiran Anda. Ini membuat pikiran bawah sadar menjadi sadar; menggantikan pikiran dengan kesadaran. Hanya sekali Anda memperhatikan pikiran Anda, Anda dapat membuat pilihan tentang bagaimana Anda merespons. Meditasi adalah alat yang ampuh untuk mengasah keterampilan ini.

Lihatlah pikiran yang melemahkan sebagai bukan diri Anda yang sebenarnya dan biarkan berlalu begitu saja. Atau pilih pemikiran yang lebih memberdayakan. Misalnya, jika Anda baru saja kehilangan pekerjaan, Anda dapat fokus pada pemikiran

yang mengatakan bahwa Anda akan menganggur dan bangkrut, yang akan membuat Anda merasa putus asa dan menurunkan getaran Anda. Atau Anda bisa fokus pada kesempatan untuk menemukan pekerjaan baru yang membayar lebih. Pikiran kedua akan membuat Anda merasa lebih baik dan meningkatkan getaran Anda.

Ini adalah praktik hidup secara sadar: tidak mempelajari dan mengkondisikan kembali pikiran sehingga Anda dapat memiliki lebih banyak kebebasan untuk menjadi diri Anda yang sebenarnya. Ini bukan proses yang cepat, tetapi dengan dedikasi, ini akan memungkinkan Anda untuk beralih dari siklus berpikir negatif ke cara berpikir positif yang baru.

Singkatnya: daripada mencoba mengendalikan peristiwa eksternal, berkonsentrasilah untuk mengendalikan bagaimana pikiran Anda meresponsnya.

Ini memberi Anda kembali kekuatan pribadi Anda dan merupakan kunci menuju kehidupan yang bahagia.

*Tujuan Anda bukanlah untuk menyingkirkan pikiran negatif;
itu untuk mengubah tanggapan Anda terhadap mereka.*

Hanya satu pemikiran yang diperlukan

Anda hanya memiliki satu pemikiran positif yang jauh dari hasil yang lebih diinginkan.

Teori chaos adalah bidang studi dalam matematika, dengan aplikasi pada disiplin ilmu termasuk fisika, biologi, ekonomi dan filsafat. Ini menunjukkan bahwa bahkan perbedaan kecil dalam parameter awal dapat menyebabkan hasil yang kompleks dan tidak terduga. Ini sering dikenal sebagai efek kupu-kupu: kepakan sayap kupu-kupu di

Amazon dapat menyebabkan perubahan atmosfer kecil yang, selama periode waktu tertentu, dapat memengaruhi pola cuaca hingga New York.

Misalnya, bayangkan kita berulang kali menembakkan bola meriam dari posisi dan sudut tertentu, dengan kondisi yang sama persis setiap saat. Dengan menggunakan matematika dan fisika, kita dapat menghitung di mana bola akan mendarat setiap saat. Ini dapat diprediksi. Namun, jika Anda mengubah apa pun dengan cara sekecil apa pun – seperti posisi, sudut, atau hambatan udara – bola akan mendarat di tempat yang berbeda.

Demikian pula, jika kita mengubah hanya satu pemikiran ke pemikiran yang lebih positif, dan kita benar-benar mempercayainya, kita mengubah seluruh persepsi kita tentang dunia. Persepsi baru ini memiliki kekuatan untuk mengubah hasil.

Kita tidak bisa mengandalkan lingkungan kita untuk menciptakan hasil baru;

itu biasanya tidak dalam kendali kita. Namun, sebagai laras meriam dalam hidup Anda, Anda dapat dengan mudah menembakkan bola pada sudut yang berbeda atau dari ketinggian yang berbeda, sehingga bola itu mendarat lebih jauh atau di tempat yang berbeda, hanya dengan mengubah pikiran Anda. Ini dalam kendali Anda.

Mengubah keyakinan Anda

Akan menyenangkan untuk mengubah keyakinan Anda dalam semalam, tetapi ini adalah hal yang sangat sulit untuk dicapai. Seperti yang telah kita tetapkan, keyakinan kita digali jauh ke dalam tanah pikiran bawah sadar kita. Ketika kita menerima gagasan tanpa pertanyaan, kita hidup dengan mereka untuk sebagian besar hidup kita. Beberapa dari ide ini masuk akal bagi kami, tetapi tidak memberdayakan kami. Mereka membatasi potensi kita dalam hidup.

Langkah pertama adalah mengidentifikasi keyakinan inti mana yang ingin Anda ubah. Misalnya, salah satu keyakinan inti saya adalah: 'Saya tidak bisa mengubah masa depan saya, jadi saya tidak akan pernah bisa mencapai hal-hal besar.' Keyakinan ini tidak membuat saya merasa baik, tetapi jika saya mencoba untuk berubah. mereka segera, aku akan merasa seolah-olah aku berbohong pada diriku sendiri.

Bagaimanapun, kepercayaan ini adalah kebenaran saya. Tapi mengapa saya pikir mereka adalah kebenaran?

Ketika saya menghadapi keyakinan saya yang membatasi, saya menemukan bahwa saya memercayai apa yang saya lakukan karena apa yang telah diberitahukan kepada saya oleh seseorang yang saya kagumi. Mereka mengatakan kepada saya bahwa setiap orang diberikan kehidupan tertentu dan kami tidak memiliki kendali atas itu sama sekali.

Rupanya, beberapa orang terlahir beruntung dan yang lainnya tidak, dan kita harus menerimanya. Kita tidak boleh membuang waktu untuk mencoba menciptakan sesuatu yang berbeda. Itu dijelaskan jauh lebih halus daripada yang saya jelaskan. Namun, ideologi ini tidak hanya dimasukkan ke dalam pikiran saya sejak usia muda, tetapi juga diulangi oleh semua orang di sekitar saya. Jadi saya percaya bahwa saya tidak memiliki kekuatan untuk mengubah jalan hidup saya.

Seiring bertambahnya usia dan segalanya menjadi lebih sulit, keyakinan saya sendiri membuat saya sedih. Saya merasa saya tidak punya alternatif dan saya harus hidup seperti ini karena itulah yang dimaksudkan untuk saya. Tapi saya tidak ingin memercayai ini – saya ingin jalan keluar.

Saya mulai mempertanyakan validitas keyakinan saya. Saya juga menjadi skeptis tentang seberapa kredibel sumber kepercayaan ini.

Tentu, mereka datang dari seseorang yang dihormati dan semua orang di sekitar saya membenarkannya, tetapi tidak satu pun dari orang-orang ini adalah tipe orang yang saya cita-citakan.

Di akhir masa remaja saya, saya ingin menjadi kaya dan terkenal, jadi saya memutuskan untuk mempelajari orang-orang yang kaya dan terkenal, dan melihat apakah kepercayaan mereka berbeda dengan saya. Orang-orang ini berpikir tanpa batas. Mereka juga tampak seperti orang-orang yang positif. Mereka berbicara tentang amal, menghormati orang lain, menjadi sehat.

Melarikan diri dari keterbatasan mental Anda.

Jangan menghabiskan hidup Anda terpenjara oleh sistem kepercayaan yang membatasi potensi Anda dan mencegah impian Anda menjadi kenyataan.

Ketika saya mulai melihat orang-orang yang telah mencapai beberapa pencapaian terbesar di planet kita, temanya tampaknya sama. Saya juga mempelajari beberapa pemimpin spiritual yang paling dikagumi. Saya menemukan banyak orang yang menyatakan bahwa keyakinan kita menciptakan kehidupan yang kita alami.

Saya menyadari bahwa apa yang telah diajarkan kepada saya tidak selalu salah; itu benar untuk orang yang mengatakannya kepada saya dan untuk orang lain di sekitar saya. Ketika saya melihat kehidupan orang-orang itu, ada satu tema yang sama: perjuangan. Mereka tidak punya alasan untuk percaya sebaliknya. Hidup tidak memperlakukan mereka dengan baik, jadi yang mereka tahu hanyalah kesulitan.

Otak rasional kita mencoba memahami kehidupan di sekitar kita. Jika seseorang menawarkan teori yang beresonansi, kami menerimanya sebagai kebenaran kami. Ketika saya diberitahu bahwa hidup akan sulit, jauh lebih mudah untuk percaya daripada mempertanyakannya. Saya menganggapnya sebagai kebenaran karena cocok dengan pengalaman hidup saya selama ini.

*Keyakinan kita seperti lensa yang kita gunakan untuk melihat kehidupan;
kita melihat apa yang kita yakinkan adalah benar.*

Dengan kesadaran ini, saya tahu bahwa jika saya dapat mengubah keyakinan saya, saya dapat mengubah hidup saya. Saya ingin tahu apakah ada orang di luar sana yang terlahir dalam keadaan seperti saya tetapi masih berhasil mencapai hal-hal hebat.

Tidak hanya ada banyak kasus orang-orang seperti itu, tetapi juga banyak dari mereka dilahirkan dalam situasi yang lebih buruk daripada saya.

Membaca kisah sukses mereka menyangkal semua yang telah saya percayai. Mereka membantu saya membangun kasus yang kuat melawan pikiran rasional saya sendiri, menggunakan bukti. Semakin banyak cerita yang saya baca, semakin kuat tekad saya.

Saya sekarang dapat menerima keyakinan baru: Saya dapat mengubah masa depan saya dan mencapai hal-hal besar.

Poin kuncinya di sini adalah jika Anda ingin mengubah keyakinan Anda, Anda harus menyangkal keyakinan Anda saat ini dengan menemukan cukup bukti untuk mendukung keyakinan yang Anda inginkan. Selalu ada kisah sukses di luar sana yang akan membantu Anda dalam proses ini.

Afirmasi berulang

Apa yang Anda ungkapkan pada akhirnya akan terwujud. Anda memiliki kekuatan untuk berbicara aspek realitas Anda menjadi ada.

Jangan meremehkan kekuatan afirmasi. Afirmasi adalah pernyataan positif yang menggambarkan apa yang ingin Anda capai.

Cukup dengan mengatakan sesuatu berulang-ulang, dengan keyakinan yang besar, akan menciptakan keyakinan jauh di dalam alam bawah sadar kita bahwa pernyataan ini benar.

Itu terlihat dalam masyarakat sehari-hari. Kami diberi gagasan tertentu tentang dunia dan itu berulang-ulang. Misalnya, seorang ibu yang terus-menerus memberi tahu anaknya bahwa mereka pemalu akan memperkuat ide ini di kepala anak. Anak mungkin sebenarnya tidak merasa malu. Namun, melalui pengulangan ide ini, anak mungkin mulai mempercayainya. Akibatnya, anak mungkin tumbuh menjadi pemalu – kata-kata ibu menjadi ramalan yang terpenuhi dengan sendirinya.

Sekali lagi, ini membuat saya menekankan pentingnya mengelilingi diri Anda dengan orang-orang yang memberi Anda pemikiran yang memberdayakan. Ini bukan untuk mengatakan bahwa Anda hanya boleh menjaga teman yang mengatakan hal-hal baik

tentang Anda. Tapi itu berarti Anda harus memilih orang yang mendukung, bukan merusak.

*Jika Anda terus diberi tahu bahwa Anda tidak bisa melakukan sesuatu,
Anda akan percaya bahwa Anda tidak bisa.*

Pengulangan afirmasi adalah proses sadar. Ini adalah tindakan mengirimkan instruksi ke pikiran bawah sadar Anda. Begitu keyakinan ini ditanam, pikiran bawah sadar Anda akan melakukan apa saja untuk mewujudkan ide-ide ini. Ini seperti menulis instruksi ke dalam program komputer untuk melakukan proses untuk Anda. Setelah baris kode masuk, program dapat berjalan secara otomatis untuk memberikan hasil yang diinginkan.

Dari pengalaman pribadi, mengucapkan pernyataan bahwa saya tidak bisa menipu diri sendiri untuk percaya tidak bekerja secara efektif.

Kembali ke contoh saya tentang mengubah keyakinan, saya tidak bisa hanya mengatakan pada diri sendiri bahwa saya bisa mengubah masa depan saya dan melakukan hal-hal besar. Saya harus menemukan bukti untuk menantang keyakinan lama saya secara rasional.

Hal yang sama harus dilakukan sebelum menegaskan ide, agar pernyataan ini tidak ditolak. Ini adalah cara yang jauh lebih efektif untuk menggunakan afirmasi. Menambahkan substansi ke afirmasi sebelum Anda mengulanginya memberi mereka kekuatan yang lebih besar.

Mempertahankan getaran tinggi adalah penting sepanjang hidup, dan saya menemukan bahwa jika Anda dapat mengatakan afirmasi Anda selama periode ketika Anda merasa baik, mereka akan memiliki momentum yang lebih besar;

meskipun afirmasi berulang dapat meningkatkan getaran Anda apa pun suasana hati Anda. Mengatakan sesuatu dengan lantang seperti Anda benar-benar bersungguh-sungguh dapat mengubah keadaan Anda sepenuhnya.

Afirmasi harus dengan kata-kata Anda sendiri. Ucapkan dengan suara Anda, seolah-olah Anda menceritakan fakta kepada teman. Hanya ulangi pernyataan positif – jangan melafalkan apa yang tidak Anda inginkan. Apa yang kita tolak seringkali bertahan, karena energi yang kita pancarkan untuk menghindarinya juga dikembalikan kepada kita. Jadi, misalnya, Anda mungkin mengatakan, 'Saya sangat percaya diri dalam semua yang saya lakukan,' daripada, 'Saya tidak gugup lagi.' Dan afirmasi harus diucapkan dalam present tense.

Ketika Anda bertindak seolah-olah tujuannya sudah menjadi kebenaran, pikiran bawah sadar Anda percaya bahwa itu adalah kebenaran dan bertindak sesuai dengan itu.

Jumlah waktu yang Anda habiskan untuk afirmasi Anda sepenuhnya terserah Anda. Apa pun antara dua dan lima menit sehari adalah wajar. Namun, investasi emosional lebih penting daripada durasi, jadi katakan seperti yang Anda maksudkan.

Kekuatan kata-kata

Kata-kata bisa menyakiti, membantu atau menyembuhkan. Ada kekuatan dalam segala hal yang Anda tulis dan katakan. Pesan Anda penting; bijaksanalah dengan itu.

Pada 1990-an, Dr Masaru Emoto melakukan eksperimen terobosan tentang dampak energi emosional pada air.¹¹ Dalam sebuah penelitian, ia menulis kata-kata positif dan negatif pada wadah yang penuh air. Dia kemudian membekukan sampel air dari setiap wadah.

Di antara kata-kata negatif adalah 'kamu bodoh' sementara yang positif adalah 'cinta'. Pemikiran Dr Emoto adalah jika kata-kata kita adalah energi dan air adalah penyerap energi, maka pasti kata-kata itu akan mempengaruhi air dalam beberapa cara.

Dia benar sekali. Air yang terkena kata-kata positif membentuk kristal es yang indah, dengan kata 'cinta' dan 'terima kasih' membentuk yang paling menakjubkan. Sebaliknya, air yang terkena kata-kata negatif membentuk pola yang tidak menarik dengan bentuk yang menyimpang. Dia menemukan hasil yang sama dengan mengkomunikasikan kata-kata secara verbal ke wadah air yang berbeda. Jelas bahwa kata-kata kami membawa getaran.

Seperti yang saya sebutkan di Bagian Dua buku ini, tubuh kita sebagian besar terdiri dari air. Sekarang bayangkan seberapa besar pengaruh kata-kata kita terhadap kita.

Tetapkan niat

Jika Anda tidak yakin tentang apa yang Anda inginkan, Anda akan berakhir dengan banyak hal yang tidak Anda yakini.

Sebelum mengejar tujuan Anda, Anda harus tahu apa yang Anda inginkan. Anda tidak dapat mencapai apa yang tidak Anda yakini. Anda tidak akan pergi ke restoran dan berkata, 'Saya pikir saya ingin kari sayur,' saat melakukan pemesanan. Anda menginginkannya atau tidak.

Jika Anda bingung tentang niat Anda, hasil yang mengikuti akan mencerminkan hal itu. Misalnya, jika pelayan bertanya seberapa pedas Anda ingin kari sayuran tetapi mengatakan Anda tidak yakin, Anda bisa menerima tingkat kepedasan apa pun. Jika Anda kemudian merasa terlalu pedas, itu akan menjadi kesalahan Anda sendiri karena Anda tidak memberikan instruksi yang jelas.

Menetapkan tujuan yang tepat adalah segalanya. Itu harus mencerminkan apa yang sangat Anda inginkan – bukan apa yang menurut Anda seharusnya Anda inginkan. Selama bertahun-tahun, hal-hal yang saya yakini saya inginkan sebenarnya hanya untuk membuat orang lain terkesan. Terkadang saya mencapai hal-hal ini dan merasa terkejut bahwa itu tidak memuaskan saya.

Tujuan Anda harus mencerminkan siapa Anda sebagai pribadi. Mereka harus menjadi hal-hal yang Anda pikirkan sepanjang waktu yang Anda tahu akan meningkatkan kualitas hidup Anda. Memiliki keinginan materialistis baik-baik saja; hanya mereka yang telah sepenuhnya melampaui ego mereka yang tidak memilikinya. Namun demikian, tujuan Anda harus sangat berarti bagi Anda. Misalnya, seseorang mungkin menginginkan rumah yang lebih besar untuk menampung keluarga besar, sehingga mereka dapat berbagi waktu yang menyenangkan bersama. Ada arti yang lebih besar untuk tujuan ini daripada menginginkan rumah yang lebih besar hanya untuk membuktikan seberapa kaya Anda.

Setelah Anda membuat niat yang jelas, Semesta akan bekerja dengan cara yang ajaib. Ketika kita meletakkan apa yang kita inginkan di luar sana, proses manifestasi dimulai dan hal-hal mulai terungkap sesuai keinginan kita. Mimpi kita menjadi hidup.

J. Cole adalah rapper, penulis, dan produser terkenal Amerika, yang sebelumnya memiliki pekerjaan di bidang periklanan dan penagihan utang. Dalam sebuah wawancara tahun 2011, Cole mengklaim bahwa setelah menonton film rapper 50 Cent *Get Rich or Die Tryin'*, dia terinspirasi untuk membuat sendiri T-shirt yang memuat pernyataan berani: *'Produce for Jay-Z or Die Tryin'*. Dalam wawancara, Cole mengatakan dia pikir dia bisa mengambil rute yang berbeda untuk menjadi seorang rapper dengan terlebih dahulu diperhatikan sebagai produser. Dia ingin menciptakan

jalan untuk tujuan utamanya, dan itulah mengapa dia menciptakan T-shirt.¹² Setelah mengenakan T-shirt dengan harapan seseorang dari industri musik atau Jay-Z sendiri akan mengenalinya, ternyata tidak. sampai beberapa tahun kemudian sesuatu yang luar biasa terjadi: dengan tujuan yang ditetapkan dan etos kerja yang besar bermitra dengan kepercayaan diri, Cole dihubungi oleh Jay-Z dan kemudian masuk ke label rekamannya Roc-A-Fella. Cole sekarang telah melakukan rap dengan Jay-Z di beberapa lagu dan memproduserinya sendiri.

Tuliskan tujuan Anda

Anda adalah penulis masa depan Anda. Tulis tentang apa yang Anda inginkan dan jalani kisah Anda.

Saya pernah membaca bahwa jika Anda menuliskan tujuan Anda, kemungkinan besar itu akan menjadi kenyataan. Saya tertarik, jadi saya memutuskan untuk menyelidikinya. Saya mulai mengungkap semua statistik luar biasa ini dari studi dan kisah luar biasa tentang orang-orang yang menuliskan tujuan mereka di atas kertas dan akhirnya mewujudkannya bertahun-tahun kemudian.

Contoh yang populer adalah gelandang sepak bola profesional Amerika Colin Kaepernick. Ketika dia duduk di kelas empat, Kaepernick menulis surat untuk dirinya sendiri di mana dia memprediksi dengan tepat bahwa dia akan menjadi pemain sepak bola profesional, tim apa yang akan dia mainkan, dan bahkan berat dan tinggi badannya.¹³ Colin bukanlah seorang cenayang; dia hanya tahu apa yang dia inginkan, dan dia sangat spesifik tentang visinya untuk masa depan. Ide-idenya akhirnya terwujud menjadi kenyataan.

Ketika Anda menuliskan tujuan Anda, Anda mengubah niat Anda menjadi sesuatu yang nyata. Definisikan secara rinci, dan ini akan membantu Anda untuk tetap fokus sehingga Anda tidak kehilangan arah.

Saya memiliki keberuntungan besar dalam hal menuliskan tujuan saya. Di masa lalu saya telah menulis detail yang sangat spesifik tentang tujuan saya dan itu telah memanifestasikan dengan tepat bagaimana saya menulisnya. Cara saya menulis tujuan saya cukup spesifik. Saya membagikan detail ini kepada Anda di sini sehingga Anda juga dapat menggunakannya.

Tuliskan tujuan Anda dengan pena atau pensil

Tindakan menuliskan tujuan Anda di atas kertas, bukan di layar, menciptakan apa yang saya pikir adalah kesan magis di pikiran Anda. Ketika Anda membaca ulang tujuan-tujuan ini, dengan tulisan tangan Anda sendiri, kesan dalam pikiran ini semakin dalam, memberikan kekuatan yang lebih besar pada tujuan Anda.

Jujur

Tulislah persis seperti yang Anda inginkan. Jangan membatasi diri atau menulisnya dengan cara yang menurut Anda 'benar'. Jika Anda memiliki tujuan besar, tidak apa-apa. Berpikir besar berarti Anda terbuka untuk menerima yang besar.

Tulis dalam present tense

Sama seperti dengan afirmasi, tuliskan tujuan Anda dalam present tense, seolah-olah Anda telah mencapainya, seperti 'Saya ahli matematika yang hebat' (jika itu yang Anda inginkan).

Pikiran bawah sadar Anda akan memilih jalan yang paling tidak tahan untuk mewujudkan tujuan Anda.

Jadikan mereka positif

Ingat, selalu tuliskan tujuan Anda dari sikap positif: fokus pada apa yang Anda inginkan, bukan pada apa yang tidak Anda inginkan.

Tulis dengan suara Anda sendiri

Tulis persis seperti yang Anda katakan. Anda tidak perlu menggunakan bahasa yang mewah. Tujuan-tujuan ini harus dipahami oleh Anda dan Anda sendiri. Tulislah dengan cara yang mudah Anda hubungkan;

Anda tidak perlu mencoba menerjemahkannya di kepala Anda.

Spesifik

Tuliskan sebanyak mungkin detail yang Anda bisa. Semakin jelas tujuannya, semakin jelas hasilnya. Ingat, pikiran bawah sadar bekerja dari serangkaian instruksi, dan hasilnya hanya bisa sebaik instruksi yang diberikan.

Jika memungkinkan, tulis tujuan Anda tanpa mempertimbangkan kerangka waktu. Jika tidak, ketika tujuan tidak terwujud seperti yang Anda harapkan, Anda mungkin berkecil hati dan menjadi ragu, yang menurunkan getaran Anda dan mendorong tujuan Anda lebih jauh.

Namun, jika Anda adalah seseorang yang termotivasi oleh tekanan, tenggat waktu mungkin membantu Anda untuk bertindak. Itu panggilan Anda: jika kerangka waktu akan membantu, sertakan satu. Jika tidak, jangan.

Tetapkan tujuan yang Anda yakini. Cara terbaik untuk membangun kepercayaan diri adalah memulai dengan tujuan yang lebih kecil. Setelah Anda mewujudkannya, Anda juga akan yakin tentang tujuan yang lebih besar yang terwujud.

Setelah Anda mengidentifikasi dan menuliskan tujuan Anda, ucapkan dengan lantang setiap hari. Jika Anda perlu membuat penyesuaian kecil pada mereka, lakukanlah. Namun, mengubahnya secara drastis dan sering hampir seperti menanam benih baru setiap kali, jadi ingatlah itu. Anda perlu tahu apa yang Anda inginkan.

Bayangkan untuk menjalaninya

Apa yang menjadi nyata dalam pikiran Anda akan menjadi nyata dalam hidup Anda.

Visualisasi adalah proses menciptakan pengalaman atau niat dalam pikiran Anda, sebelum Anda memilikinya dalam hidup Anda.

Superstar global Arnold Schwarzenegger telah membuat beberapa referensi untuk memvisualisasikan tujuannya sebelum dia benar-benar mencapainya. Michael

memvisualisasikan tujuannya sebelum dia benar-benar mencapainya. Michael

Jordan, pemain bola basket legendaris, mengklaim bahwa dia memvisualisasikan tipe pemain yang dia inginkan sebelum dia menemukan kesuksesan. Bahkan, atlet papan atas sering menggunakan visualisasi. Salah satu pemain tenis terbaik yang pernah menghiasi planet kita, Roger Federer, mengatakan dia menggunakannya dalam rezim pelatihannya.

Para olahragawan ini berlatih dan tampil dengan sempurna – dalam pikiran mereka.

Psikolog Alan Budley, Shane Murphy dan Robert Woolfolk menyarankan dalam buku mereka tahun 1994 bahwa latihan mental menghasilkan kinerja yang lebih baik daripada tidak berlatih fisik sama sekali.¹⁴ Pola otak yang diaktifkan ketika Anda membayangkan suatu tindakan sangat mirip dengan yang diaktifkan ketika Anda melakukan aksi secara fisik, sehingga visualisasi benar-benar dapat melatih otak Anda untuk acara tersebut.

Ketika kita memvisualisasikan apa yang kita inginkan, kita tidak hanya menyelaraskan diri kita untuk bergetar pada frekuensi yang sama dengan objek visualisasi kita, tetapi kita juga mempengaruhi pikiran bawah sadar kita dengan cara yang sama seperti yang kita lakukan dengan afirmasi.

Otak dan sistem saraf tidak dapat membedakan antara apa yang dibayangkan dan apa yang nyata.

Kita bisa memanfaatkan ini. Jika otak kita percaya bahwa ide yang kita berikan itu benar, maka hidup kita akan mulai mencerminkan hal itu juga. Jika Anda membayangkan diri Anda lebih percaya diri daripada saat ini dan otak berpikir itu benar, Anda akan lebih percaya diri!

Libatkan indera Anda

Ketika kita berbicara tentang visualisasi sebagai sebuah proses, kami tidak bermaksud menciptakan gambaran mental tunggal. Anda harus membuat adegan, bukan gambar. Dalam adegan-adegan itu Anda harus melibatkan semua indra Anda:

rasa, penglihatan, sentuhan, penciuman dan pendengaran.

Pergilah ke detail sebanyak yang Anda bisa. Misalnya, jika Anda menginginkan mobil baru, jangan hanya membayangkan mobilnya saja. Tempatkan diri Anda di dalam mobil, mengemudikannya. Pikirkan tentang bagaimana perasaan Anda saat mengendarainya;

suara mobil; melihat mobil lain di jalan; suhu udara di sekitar Anda, dan sebagainya. Jalani pengalaman seolah-olah itu benar pada saat yang tepat. Jadilah kreatif dengan adegan Anda. Benar-benar menghidupkannya dengan membuatnya cerah, penuh warna, nyaring, dan besar. Yang perlu Anda lakukan hanyalah memejamkan mata dan mulai berkreasi.

Sangat penting untuk menciptakan suasana yang membuat Anda merasa baik. Imajinasi Anda harus memicu emosi positif, dan ini membutuhkan banyak fokus, jadi selalu lakukan di tempat yang tenang di mana Anda dapat bersantai dan menjauhkan diri dari gangguan apa pun.

Ketika saya menggunakan teknik ini, saya mendapatkan konfirmasi bahwa saya melakukannya secara efektif ketika saya mulai merasa sedikit geli. Artinya, saya mulai merasa seolah-olah itu benar-benar terjadi dan itu memenuhi saya dengan kegembiraan.

Jika Anda merasa sulit untuk membuat visual di kepala Anda, ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk membantu diri Anda sendiri. Papan visi sangat populer. Kumpulkan gambar dan klip yang menggambarkan apa yang ingin Anda wujudkan dan pasang ke papan. Ini akan membantu Anda memperjelas tujuan Anda, dan Anda dapat menempatkan papan di tempat yang jelas di rumah Anda untuk membuat Anda tetap fokus pada niat mereka.

Saya suka menyimpan papan visi serta mempraktekkan visualisasi. Saya tidak menyimpan papan fisik, tetapi mengumpulkan gambar di situs web pribadi dan mencoba meluangkan beberapa menit untuk melihatnya setiap hari.

Ini telah bekerja dengan baik untuk saya. Saya bahkan mewujudkan proposal impian saya kepada pasangan hidup saya dengan mengumpulkan gambar di Pinterest, platform papan visi yang populer, tentang tampilan yang saya inginkan.

Sebagai seorang remaja, saya digunakan untuk memproduksi musik sebagai hobi. Saya adalah penggemar berat grup bernama So Solid Crew, salah satu grup band terbesar saat itu. Saya mencetak logo mereka di kotak pensil sekolah saya. Di kelas, saya melamun tentang bekerja dengan mereka.

Satu atau dua tahun kemudian, salah satu anggota So Solid Crew, yang dikenal dengan Swiss, merilis album berjudul Pain 'n' Musiq. Saya benar-benar jatuh cinta dengan album ini dan akan mendengarkannya siang dan malam. Itu membuat saya kesurupan dan saya memvisualisasikan diri saya bekerja dengan Swiss dan menciptakan musik yang hebat bersama.

Hebatnya, tidak lama setelah ini saya memiliki kesempatan untuk bekerja dengan Swiss; melalui seorang seniman musik dan mentor saya bernama Clive, yang kebetulan berteman dengannya.

Akhirnya kami bertiga berkolaborasi dalam beberapa lagu, sebelum hanya Swiss dan saya yang bekerja sama.

Semesta mendukung Anda

Jangan khawatir tentang bagaimana hal itu akan terjadi, jika tidak, Anda akan mulai membuat batasan. Pastikan saja tentang apa yang Anda inginkan dan seluruh Alam Semesta akan mengatur ulang dirinya sendiri untuk Anda. Apa pun jalan yang Anda jalani saat ini, itu akan mendukung

untuk Anda. Apa pun jalan yang Anda jalani saat ini, itu akan mendukung

Anda. Ini akan memberi Anda tanda-tanda untuk membawa Anda ke tempat yang Anda inginkan.

Penyair abad ke-13 Rumi menulis: 'Alam Semesta tidak berada di luar Anda. Lihatlah ke dalam diri Anda; semua yang Anda inginkan, Anda sudah ada.' Rumi mungkin juga setuju bahwa satu-satunya alasan Semesta mungkin tidak tersedia untuk Anda adalah jika Anda tidak terbiasa dengannya. Semesta sudah ada di dalam diri Anda, tetapi itu tidak dapat dilihat oleh Anda jika Anda tidak bergetar cukup tinggi.

Namun, Anda dapat mengungkapkannya melalui kata-kata, tindakan, emosi, dan keyakinan Anda.

Semesta membantu kita menciptakan, atau lebih tepatnya, membawa kemungkinan ke dalam realitas kita. Ini memberi Anda tanda untuk diikuti dan mengirimkan ide untuk ditindaklanjuti. Terserah Anda untuk menanggapi.

Anda mungkin memutuskan bahwa tujuan Anda adalah bekerja untuk diri sendiri pada sesuatu yang Anda sukai. Kemudian suatu hari Anda secara acak memikirkan ide tertentu, seperti menjual resep makanan Anda secara online. Jika Anda tidak terlalu memikirkannya, Anda mungkin tidak akan menindaklanjutinya; Anda mungkin akan mengabaikannya sebagai pemikiran yang lewat.

Dalam minggu-minggu berikutnya, Anda mungkin mulai menemukan blogger yang membagikan resep mereka sendiri. Ini tampaknya kebetulan, jadi Anda terus mengabaikan tanda-tandanya dan alih-alih menginvestasikan upaya Anda di tempat lain. Tetapi dengan mengabaikan tanda-tandanya, Anda bisa kehilangan semua yang Anda inginkan. Terkadang, kita mengabaikan tanda-tandanya karena kita pikir kita seharusnya mencapai tujuan kita dengan cara tertentu.

Yang benar-benar ingin saya lakukan adalah memanfaatkan keterampilan kreatif saya untuk mengubah dunia dengan cara yang positif – dan, tentu saja, hidup dengan nyaman. Dulu saya berpikir bahwa satu-satunya jalan untuk ini adalah pakaian. Begitu saya melepaskan gagasan tentang bagaimana hal itu akan terjadi, saya

mendapati diri saya mencoba gagasan lain. Pikiran yang tampaknya biasa-biasa saja membawa saya ke tempat saya sekarang. Saya percaya ke mana mereka akan membawa saya selanjutnya, mengetahui bahwa mereka akan membawa saya lebih dekat ke tempat yang saya inginkan.

Hari-hari ini, ketika istilah-istilah seperti Hukum Ketertarikan dilemparkan, orang berasumsi bahwa impian Anda akan terwujud tanpa usaha apa pun dari Anda. Tetapi Anda harus mengambil tindakan atas pemikiran dan gagasan yang muncul di benak Anda; inspirasi yang alam semesta kirimkan kepada Anda. Mereka adalah dorongan dari Semesta yang mengatakan, 'Pergilah ke sini! Coba ini!' Niat tanpa tindakan hanyalah sebuah keinginan. Sebuah tujuan hanya menjadi hidup ketika Anda memutuskan untuk mengejarnya. Semesta selalu mendukung Anda, tetapi Anda harus bersedia melakukan bagian Anda dalam proses manifestasi.

BAGIAN ENAM

Tujuan Mewujudkan: Mengambil Tindakan

Pendahuluan

Ini bukan tentang di mana Anda berada. Ini tentang apa yang Anda lakukan tentang di mana Anda berada.

Saya percaya dalam mengambil tindakan dan membangun momentum menuju tujuan Anda. Ini tidak boleh disamakan dengan mengambil langkah besar;

Anda dapat bergerak maju dengan langkah kecil. Namun, itu selalu merupakan ide yang baik untuk memberikan semua yang Anda miliki.

Misalnya, jika niat saya adalah menjadi artis musik terbesar di dunia, saya tidak harus langsung menjual arena. Saya bisa mulai dengan membuat lagu. Itu langkah kecil ke arah yang benar.

Pada saat yang sama, saya bisa menuangkan setiap bagian kecil dari diri saya ke dalam lagu. Saya bisa memastikan liriknya adalah yang terbaik dan saya bisa menampilkan vokal dengan kemampuan terbaik saya. Ini mungkin berarti saya harus menghabiskan waktu ekstra untuk itu, atau mempelajari keterampilan baru, tetapi itu semua adalah investasi untuk masa depan saya – impian saya.

Semua adalah investasi untuk masa depan saya. Mimpi saya.

Banyak dari kita memiliki serangkaian alasan yang siap untuk menjelaskan mengapa sesuatu tidak dapat dilakukan. Seringkali, Anda akan mendengar orang menyampaikan keraguan mereka atau menjelaskan bagaimana mereka kekurangan waktu, keahlian, sumber daya, uang, dll. Tetapi ketika kami sangat menginginkan tujuan, kami membuat pengorbanan di bidang lain untuk mewujudkannya. Saya mulai menyadari bahwa tidak perlu memiliki banyak waktu luang untuk mencapai sebuah mimpi. Hal yang sama berlaku untuk uang dan sumber daya lainnya. Apa yang Anda butuhkan adalah visi, keyakinan di dalamnya, dan dedikasi yang serius. Anda akan menemukan cara jika Anda terus mengambil tindakan.

Kita mungkin tidak ingin mengorbankan kemewahan kita atau menjalani rasa sakit karena kerja keras untuk mendapatkan hasil yang kita inginkan. Kami tidak ingin melangkah keluar dari zona nyaman kami. Kami menerima yang biasa-biasa saja sementara kami secara bersamaan mengeluh tentang hal itu. Tapi kemudian hasil itu akan tetap di luar jangkauan. 'Saya belum siap,' kata kami. Tapi kapan kamu akan siap? Sir Richard Branson didiagnosis menderita disleksia di sekolah. Dia keluar pada usia 16 untuk memulai sebuah majalah. Dia hampir tidak 'siap' di mata kebanyakan orang. Tapi dia didorong.

Dia tidak tahu apa-apa tentang pesawat, tapi dia tetap memulai Virgin Atlantic. Seiring dengan kekayaan bersih yang luar biasa, Grup Virgin Richard Branson mencakup lebih dari 400 perusahaan.

Dia bersemangat hari ini seperti ketika dia berusia 16 tahun. Dia tidak beruntung; sejarahnya mengungkapkan perdagangan yang buruk di seluruh. Dia hanya seseorang yang percaya pada visinya dan dia bertindak berdasarkan itu.

Perubahan membutuhkan tindakan

Suatu kali, saya membutuhkan uang untuk melunasi hutang. Saya mengatur getaran saya tinggi dan memastikan saya merasa baik. Tapi saya tidak mengambil tindakan. Saya hanya berharap uang datang kepada saya.

Selama ini, saya memenangkan jam tangan gratis dalam kompetisi online. Saya biasanya tidak mengikuti kompetisi karena saya tidak pernah memenangkan apa pun di masa lalu, tetapi saya merasa optimis dan jadi saya masuk. Saya bersyukur bahwa saya memenangkan arloji, tetapi bukan itu yang saya butuhkan saat ini. Aku butuh uang.

Seiring berjalannya waktu, uang yang saya butuhkan tidak muncul dan saya mulai berkecil hati. Saya yakin itu akan datang, jadi mengapa tidak? Nah, Anda lihat: Saya tidak memperhatikan kesempatan yang diberikan Semesta kepada saya untuk mengambil tindakan. Saya telah memenangkan hadiah dan saya tidak menganggap itu dapat membantu saya dalam perjalanan.

Ya – saya bisa saja menjualnya! Segera setelah saya menyadari kesalahan saya, saya menjualnya, dan menghasilkan uang yang saya butuhkan untuk melunasi hutang saya.

Terkadang, langkah menuju tujuan Anda disamarkan sebagai peluang untuk mengambil tindakan. Jika Anda tidak mengambil tindakan, Anda akan kehilangan hadiahnya. Mengharapkan perubahan terjadi ketika Anda tidak mengubah apa pun sendiri adalah seperti membuat kue raspberry coklat dengan cara yang sama persis, setiap hari, dan mengharapkannya berubah menjadi kue stroberi coklat. Jika Anda tidak menambahkan stroberi ke kue alih-alih raspberry, maka itu tidak akan berubah! Kedengarannya agak konyol dan jelas, bukan? Tetapi begitu banyak orang menjalani hidup mereka mengharapkan perubahan ketika mereka melakukan hal yang sama setiap hari. Mereka memberi makan semua energi positif ini melalui pikiran, kata-kata dan emosi mereka, tetapi tidak mengambil tindakan, yang bergetar dalam dirinya sendiri.

Rute mudah

yang saya temukan bahwa banyak orang tahu apa yang harus dilakukan, tetapi mereka masih tidak melakukannya. Mereka mengandalkan pembenaran atau solusi yang lebih mudah karena solusi sebenarnya tampaknya terlalu bertele-tele. Beberapa orang lebih suka menggunakan energi mereka untuk menemukan cara untuk menggunakan lebih sedikit usaha untuk hasil yang sama. Bekerja lebih cerdas sangat penting untuk produktivitas yang efektif, tetapi bahkan menemukan solusi untuk bekerja lebih cerdas membutuhkan banyak usaha. Kita harus menerima gagasan bahwa beberapa hal harus dilakukan dengan cara yang sulit.

Misalnya, jika Anda ingin menurunkan berat badan, Anda harus membuat defisit kalori dengan meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki pola makan, atau keduanya. Kebanyakan orang tahu bahwa mereka perlu melakukan hal-hal ini tetapi mereka tidak berkomitmen untuk melakukannya. Sebaliknya, mereka akan mencari pil ajaib atau jalan pintas lain untuk menyelesaikan masalah mereka. Mereka menghabiskan waktu, tenaga, dan uang yang berlebihan untuk mencoba berbagai pengobatan ajaib, padahal mereka dapat mencapai lebih banyak lagi jika mereka memutuskan untuk berusaha.

Orang lain dalam situasi ini mungkin tidak melakukan apa-apa. Mereka ingin menurunkan berat badan dan mereka akan mengeluh tentang hal itu, tetapi mereka tidak mengambil tindakan apa pun. Banyak dari kita akan melabeli orang-orang ini sebagai pemalas. Orang biasanya bertindak seperti ini karena dua hal. Salah satunya adalah mereka tidak percaya bahwa mereka dapat mencapai hasil yang mereka inginkan, jadi mereka langsung dikalahkan oleh gagasan itu. Yang kedua adalah mereka menganggap gagasan bekerja untuk hasil terlalu menyakitkan. Orang tidak akan mau mengambil tindakan jika mereka menganggap proses mencapai hasil terlalu sulit.

Gagasan pergi ke gym atau makan sehat mungkin tampak jauh lebih menyakitkan daripada tetap seperti itu. Jadi orang-orang ini tidak mengambil tindakan. Mereka

cenderung bertahan dengan pilihan yang lebih mudah dan nyaman – tetapi jarang kita tumbuh dalam zona nyaman kita.

Sayangnya, banyak yang akan menunggu sampai mereka tidak memiliki pilihan lain sebelum mereka berkomitmen untuk berubah, ketika Anda melihat situasi Anda saat ini lebih menyakitkan daripada melalui apa pun yang diperlukan untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan. Rasa sakit dan tekanan yang hebat dapat memaksa terjadinya perubahan besar. Ini adalah alasan yang sama mengapa orang akan bertahan dengan hubungan beracun sampai mereka mencapai titik puncaknya.

Mereka mungkin menemukan gagasan menjadi lajang dan kesepian lebih menakutkan daripada bertahan dengan pasangan mereka yang kasar.

*Keluarlah dari zona nyaman Anda dan hadapi ketakutan Anda.
Pertumbuhan terjadi saat Anda tertantang, bukan saat Anda merasa nyaman.*

Jika Anda menginginkan sesuatu yang cukup, Anda akan mengambil tindakan untuk itu. Tapi jangan menunggu ambang rasa sakit Anda diuji. Ini hanya akan menunda hasil dalam proses manifestasi. Mulailah bertanya pada diri sendiri seberapa besar keinginan Anda untuk mencapai tujuan Anda. Apakah Anda menginginkan mereka lebih dari yang Anda takuti proses untuk sampai ke sana?

Konsistensi mengarah pada hasil

Kita harus konsisten saat kita berusaha untuk mencapai tujuan kita.

Bayangkan Anda ingin membangun otot tanpa lemak, jadi Anda membeli rencana latihan dan nutrisi selama tiga bulan dari pelatih pribadi. Anda kemudian mengikuti 50 persen dari instruksi, tetapi setelah sebulan Anda menyadari bahwa Anda tidak mendapatkan hasil yang Anda harapkan. Anda mungkin menyimpulkan bahwa rencana itu tidak berhasil. Atau, Anda dapat memilih untuk lebih konsisten tetapi nanti

rencana itu tidak berhasil. Atau, Anda dapat mengikuti seluruh rencana tetapi amati

setelah dua atau tiga minggu bahwa hasilnya tidak muncul. Sekali lagi, Anda mengatakan bahwa rencana itu tidak berhasil. Dalam kedua kasus, Anda menyerah begitu saja.

Jika Anda melakukan 50 persen dari rencana, Anda dapat mengharapkan tidak lebih dari 50 persen dari hasil. Jika Anda tidak konsisten dalam tindakan Anda, maka Anda tidak dapat berasumsi bahwa Anda akan melihat hasil akhir yang Anda harapkan. Saya sendiri melakukan serangkaian latihan di rumah. Itu adalah program dua bulan dan setelah sebulan saya tidak bisa melihat hasil yang menarik. Terlepas dari ini, saya berjanji pada diri sendiri bahwa saya akan melihatnya sampai akhir. Saya senang saya melakukannya: Saya turun hampir tiga inci dari pinggang saya pada akhir bulan kedua.

Hal yang sama berlaku untuk meditasi, afirmasi, visualisasi, dan praktik positif lainnya. Jika Anda ingin menuai manfaatnya, Anda harus melakukan latihan yang teratur dan padat. Berkomitmen untuk penyebabnya. Dengan konsistensi, kita dapat menciptakan kebiasaan yang membentuk hidup kita.

Kurangnya waktu bukanlah alasan. Jika Anda tidak dapat meluangkan waktu untuk sesuatu, itu bukan prioritas yang cukup tinggi untuk Anda. Jika ada sesuatu yang penting bagi Anda, Anda akan meluangkan waktu untuk itu.

'Kita adalah apa yang kita lakukan berulang kali.

Maka, keunggulan bukanlah tindakan, tetapi kebiasaan.'

ARISTOTLE

Legenda sepak bola David Beckham pernah dikenal karena tendangan bebasnya yang luar biasa. Setiap kali dia melangkah untuk mengambil satu, penonton yakin bahwa bola akan mendarat di belakang jaring.

Beckham tidak menjadi ahli tendangan bebas dalam semalam. Dia berlatih berulang kali. Dia tidak berlatih sampai tendangan bebasnya benar, tetapi sampai dia tidak bisa

salah. Bahkan ketika dia mencetak gol, dia memastikan bahwa dia tetap konsisten dengan latihannya. Dengan pengulangan datanglah kebiasaan.

Tidak semuanya akan bekerja, atau paling cocok, untuk Anda.

Meninjau metode Anda dan beradaptasi dengan perubahan sangat penting. Jika Anda telah mencoba sesuatu yang bagus tetapi Anda masih belum mengalami kemajuan, ini mungkin pertanda bahwa Anda perlu mencoba pendekatan baru. Gunakan intuisi Anda untuk membimbing Anda. Jika ada sesuatu yang terasa salah, biasanya begitu!

Biasa atau luar biasa?

Perbedaan antara biasa dan luar biasa sederhana: orang luar biasa akan menyelesaikan sesuatu bahkan ketika mereka tidak menyukainya, karena mereka berkomitmen penuh pada tujuan mereka.

Ketika Anda mengejar tujuan yang Anda sukai, Anda secara alami akan termotivasi untuk mencapainya. Jika Anda tidak merasa prosesnya menyenangkan, maka Anda mungkin ingin mengevaluasi kembali di mana Anda menginvestasikan upaya Anda.

Ini bukan untuk mengatakan bahwa Anda tidak akan mengalami hari-hari buruk, bahkan jika Anda sangat fokus pada tujuan Anda. Jika Anda memegang getaran tinggi atau berusaha meningkatkannya, motivasi akan datang dengan mudah kepada Anda, tetapi prospek harus mengambil tindakan dapat menurunkan getaran Anda jika Anda tidak dalam kerangka berpikir yang benar.

Mempertahankan motivasi Anda tidak selalu merupakan tugas yang mudah, terutama setelah kemunduran atau pada hari yang gelap dan suram.

Motivasi datang dan pergi. Motivasi yang rendah mungkin menunjukkan bahwa Anda perlu waktu untuk mengisi ulang. Atau bisa juga berarti Anda perlu keluar dan mencari inspirasi.

Jika Anda masih tidak merasa termotivasi, tetap lanjutkan dan bersiaplah untuk menyelesaikan sesuatu. Anda tidak mengharapkan saya untuk mengatakan itu, bukan? Mungkin kedengarannya tidak menarik, tetapi pengalaman telah mengajari saya bahwa perilaku ini – ketabahan ini – adalah perbedaan utama antara biasa dan luar biasa. Ini tentang komitmen.

Ketika Anda tidak ingin bangun dari tempat tidur pada dini hari, atau ketika Anda benar-benar tidak ingin diganggu untuk pergi ke pertemuan di sisi lain kota – Anda tetap melakukannya! Anda menyadari bahwa upaya yang Anda lakukan akan sepadan dengan imbalan yang datang kemudian.

Meskipun menulis adalah gairah saya, saya akan dengan mudah mengakui bahwa saya telah mengeluh pada beberapa tugas yang terlibat dalam pembuatan buku ini. Beberapa sangat membosankan – tetapi bahkan saat saya menulis baris ini, saya fokus pada hasilnya.

Segalanya selalu lebih mudah ketika Anda ingin melakukannya, tetapi jika Anda ingin menjalani kehidupan yang lebih baik daripada orang kebanyakan, Anda harus melakukan upaya yang sama bahkan ketika Anda tidak ingin melakukannya.

Penundaan akan menunda impian Anda

Penundaan adalah kebiasaan. Jika tugas di depan Anda tampak begitu tidak dapat diatasi sehingga Anda tidak tahu harus mulai dari mana, Anda akan menundanya – lagi dan lagi; mungkin Anda memilih pengalih perhatian sebagai hal yang lebih menguntungkan atau nyaman. Penting untuk menghentikan kebiasaan ini jika Anda ingin mewujudkan tujuan Anda. Lakukan sebelum penundaan menjadi pembunuhan impian Anda.

Perilaku prokrastinator kronis meliputi:

- menunda sesuatu sampai nanti atau menit terakhir

• menunda sesuatu sampai nanti atau menit terakhir

- melakukan tugas yang kurang mendesak sebelum yang mendesak
- terganggu sebelum atau saat melakukan sesuatu
- menghadapi sesuatu hanya ketika mereka tidak dapat dihindari
- mengklaim bahwa Anda tidak punya waktu untuk melakukan sesuatu
- menunggu waktu yang tepat atau mood untuk melakukan sesuatu
- tidak menyelesaikan tugas sama sekali

Apakah ini terdengar seperti Anda? Penunda menghindari hal-hal yang membutuhkan tindakan. Beberapa dari kita melakukan segalanya selain dari apa yang perlu kita lakukan agar selaras dengan tujuan kita. Misalnya, ketika mengetik esai untuk tenggat waktu, seorang penunda mungkin pertama kali menelusuri Internet dan membuang waktu yang berharga.

Kami tidak hanya menunda-nunda tugas kecil, tetapi juga tujuan terbesar kami. Klien mentor teman saya Tony, Malcolm, adalah contoh nyata dari seseorang yang menunda-nunda sebelum mengambil tindakan atas mimpinya. Malcolm takut, tidak mau meninggalkan zona nyamannya, dan terlalu analitis. Ini adalah ciri-ciri umum pada orang yang suka menunda-nunda. Kualitas-kualitas ini membawanya untuk menyimpang dari jalan untuk mencapai tujuannya.

Kisah dengan Malcolm dimulai ketika dia pertama kali pergi menemui Tony untuk mendapatkan dukungan untuk mencapai tujuannya – sesuatu yang sangat dia inginkan: memulai bisnisnya sendiri. Itu akan membutuhkan komitmen penuh waktu, yang berarti dia harus meninggalkan pekerjaannya saat ini.

Malcolm takut dengan apa yang tidak dapat dia pahami, yaitu bagaimana dia akan menghasilkan pendapatan yang layak dengan ide bisnisnya. Dia kurang percaya diri. Dia meragukan potensinya sendiri dan dia tidak ingin merasa tidak nyaman dengan mengorbankan gaya hidupnya yang ada. Dia mengatakan pada dirinya sendiri bahwa dia tidak realistis, jadi dia tidak mengejar hasratnya.

Setelah Tony mengarahkan Malcolm untuk memulai bisnisnya, Malcolm tiba-tiba

meyakinkan dirinya sendiri bahwa dia tidak memiliki cukup informasi untuk

menjalankannya. Dia merasa perlu melakukan lebih banyak penelitian, yang membutuhkan lebih banyak waktu. Dia percaya ini karena, sekali lagi, dia takut gagal.

Riset tentu saja sangat penting jika Anda berniat memulai bisnis yang sukses, jadi niatnya masuk akal. Masalahnya adalah dia memiliki semua informasi yang dia butuhkan; dia menggunakan kebutuhan yang dibayangkan untuk penelitian lebih lanjut sebagai alasan untuk menunda mengambil tindakan. Malcolm sangat ingin memulai bisnisnya sendiri, dan dia percaya itu akan menambah nilai bagi dunia, tetapi sayangnya dia kurang percaya diri untuk mengambil lompatan dan memulai.

Setelah menghabiskan berbulan-bulan meneliti setiap detail rencananya, Malcolm menyimpulkan bahwa idenya tidak ada gunanya. Dia menulisnya sepenuhnya. Dia berhasil berbicara sendiri keluar dari itu. Ini mengejutkan Tony, karena dia bisa melihat bahwa ide Malcolm memiliki potensi besar dan dia berkomitmen untuk itu.

Tapi ini bukan akhir. Waktu berlalu dan pekerjaan Malcolm menjadi mubazir. Alih-alih mencari majikan lain, Malcolm memutuskan untuk menginvestasikan uang redundansinya ke dalam ide bisnisnya yang diteliti secara menyeluruh. Kali ini dia tidak punya pilihan selain membuatnya bekerja; dia membutuhkan penghasilan untuk hidup.

Dengan sedikit modal untuk bekerja dan tidak ada pilihan lain, Malcolm akhirnya mengambil tindakan. Bisnisnya akhirnya menjadi sukses. Jika dia tidak dibuat mubazir dan menerima pembayarannya, dia mungkin tidak akan pernah memulai bisnisnya. Sekarang Malcolm menyadari bahwa dia ditahan oleh rasa takut dan berharap dia memulai bisnisnya lebih awal.

Anda tidak perlu mengetahui semuanya. Semakin Anda berpikir Anda melakukannya, semakin Anda akan menunda-nunda dan takut bergerak maju. Miliki keberanian dan mulailah sekarang, bahkan jika Anda memulai dari yang kecil. Lakukan saja!

Ketika Anda menemukan diri Anda menunda-nunda, penting untuk menyusun strategi untuk mengatasinya. Sangat mudah untuk melakukan ini untuk tujuan yang

lebih kecil, seperti menyelesaikan esai, tetapi lebih menantang dengan tujuan yang lebih besar, seperti menciptakan bisnis online yang sukses.

Jadi hancurkan tujuan Anda. Tujuan besar bisa membuat Anda kewalahan, dan sulit membayangkan bagaimana Anda akan melewati garis finis.

Lebih efektif untuk menetapkan tujuan yang lebih kecil dan memprioritaskannya dalam urutan urgensi.

Jika sasaran masih tampak besar setelah Anda mengecilkannya, uraikan lebih lanjut.

Jika Anda dapat memenuhi tujuan yang lebih kecil, Anda akan menjadi lebih percaya diri tentang tujuan yang lebih besar. Bahkan jika Anda mencoba mewujudkan uang, mulailah dengan membuat tujuan menjadi sebagian kecil dari jumlah yang diinginkan.

Jadi, jika tujuannya adalah untuk mendapatkan £10.000, usahakan untuk menghasilkan £100 untuk memulainya. Setelah Anda menghasilkan £100, Anda dapat mencoba menghasilkan £100 lagi sampai Anda mencapai jumlah target Anda.

Kami memiliki empat jenis hormon perasaan-baik dalam tubuh kita:

dopamin, serotonin, oksitosin, dan endorfin. Dopamin, khususnya, mendorong kita untuk mengambil tindakan menuju tujuan kita dan memberi kita perasaan senang ketika kita mencapainya.

Ketika kita kurang antusias untuk suatu tugas, itu berarti tingkat dopamin kita rendah.

Ketika Anda memecah tujuan besar menjadi yang lebih kecil, Anda mengatasi ini. Otak Anda akan merayakan setiap kali Anda mencapai tujuan dengan melepaskan dopamin. Anda kemudian akan didorong untuk mengambil tindakan lebih lanjut pada sisa tujuan Anda.

Jika tujuan akhir Anda sensitif terhadap waktu, pastikan setiap tujuan yang lebih kecil memiliki tenggat waktu. Anda hanya dapat mencapai tujuan besar tepat waktu jika

tujuan kecil Anda selesai tepat waktu juga.

Jika Anda masih berjuang untuk mengalahkan penundaan, cobalah teknik berikut:

1. Singkirkan setiap gangguan yang mungkin terjadi, bahkan jika ini berarti mengubah lingkungan Anda. Pernahkah Anda lapar dan akhirnya mengemil

sesuatu yang tidak sehat hanya karena itu ada di sana? Jika tidak ada, godaan tidak akan ada. Kami terganggu oleh hal-hal yang mudah tersedia bagi kami.

2. Beri diri Anda insentif untuk menyelesaikan tugas. Misalnya, katakan pada diri sendiri bahwa Anda dapat bertemu dengan teman-teman Anda nanti jika Anda menyelesaikan apa pun yang perlu dilakukan. Ini akan memberi Anda sesuatu untuk diharapkan dan memotivasi Anda untuk mengambil tindakan.

3. Beristirahatlah untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan. Kita semua membutuhkan sedikit waktu istirahat saat bekerja, tetapi pastikan waktu istirahat Anda dalam durasi yang tetap. Jika Anda ingin menonton episode baru dari sebuah acara, jadwalkan waktu untuk itu dan jangan melebihinya.

4. Jadilah kreatif. Buat tugas Anda lebih menarik. Saat melakukan aktivitas yang tidak membutuhkan banyak pemikiran, Anda dapat memutar musik di latar belakang. Ini akan meningkatkan getaran Anda. Bernyanyi bersama mungkin membuat aktivitas menjadi lebih menyenangkan.

5. Dapatkan bantuan jika diperlukan. Jangan pernah takut untuk meminta bantuan. Bicaralah dengan seseorang yang baru saja mencapai tujuan yang sama dengan Anda. Ini mungkin memberikan inspirasi yang sangat dibutuhkan dan mereka mungkin dapat memberi Anda bimbingan yang berharga.

6. Beri diri Anda konsekuensi karena tidak mengambil tindakan.

Misalnya, Anda dapat mengatakan pada diri sendiri bahwa jika Anda tidak pergi ke gym hari ini, Anda tidak dapat menonton televisi selama seminggu penuh. Untuk memastikan Anda tidak kembali pada apa yang Anda katakan, pastikan Anda memberi tahu orang lain tentang hal itu. Ini membawa saya ke poin terakhir

saya ...

7. Umumkan niat Anda kepada beberapa teman yang dapat dipercaya.

Ini akan memberi Anda tanggung jawab;

mereka akan tahu jika Anda tidak berpegang pada rencana Anda, dan mereka bahkan mungkin memberi Anda sedikit dorongan untuk memastikan bahwa Anda mencapai apa yang ingin Anda lakukan.

Masyarakat yang cepat tanggap

Kesabaran adalah suatu keharusan ketika mengejar tujuan Anda. Keinginan Anda bisa memakan waktu cukup lama untuk terwujud. Jika Anda yakin telah melakukan segala daya untuk mewujudkan tujuan Anda, terkadang yang perlu Anda lakukan hanyalah berlatih sedikit kesabaran. Terima hari ini apa adanya dan tetap optimis dalam menghadapi penundaan, kemunduran, atau tantangan.

Waktu adalah komoditas paling berharga yang Anda miliki. Ketika waktu dihabiskan, itu hilang selamanya. Inilah sebabnya mengapa bisnis yang menghemat waktu pelanggan mereka sering berkembang. Tetapi sementara perusahaan-perusahaan ini mungkin secara signifikan meningkatkan kehidupan kita, mereka juga berkontribusi pada penciptaan masyarakat yang cepat diperbaiki.

Masyarakat cepat menuntut solusi instan. Kami mengharapkan hal-hal yang akan dilakukan segera. Kami ingin menggunakan lebih sedikit usaha dan lebih sedikit waktu untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengecer pakaian online akan mengirimkan pakaian kepada kami pada hari berikutnya. Layanan seperti Amazon Prime mengirimkan segala macam barang kepada kami dalam sehari. Jika Anda ingin menonton film atau acara televisi, Anda bisa langsung membuka Netflix dan memilih sesuatu. Jika Anda ingin berkencan, Anda hanya perlu menggesek melalui aplikasi kencan. Makanan dapat diganti dengan makanan beku yang dapat dipanaskan dalam microwave dalam beberapa menit. Tidak perlu lagi kesabaran – kita bisa

mendapatkan apa yang kita inginkan tanpa penundaan.

Tidak ada yang salah dengan memanjakan diri dalam hal-hal ini sekarang dan kemudian, tetapi mereka telah menciptakan budaya ketidaksabaran. Kami tidak ingin menunggu, dan jika kami harus menunggu, kami mungkin kehilangan kepercayaan pada niat kami. Asumsinya adalah bahwa segala sesuatunya harus tiba dengan cepat, dengan sedikit usaha. Jangan salah paham: jika Anda dapat mencapai sesuatu yang hebat dengan kecepatan kilat, itu luar biasa. Hanya saja, jangan mengabaikan fakta bahwa sebagian besar hal dalam hidup membutuhkan usaha dan kesabaran.

Cara hidup yang cepat ini mendorong kita untuk menyerah pada tujuan kita ketika mereka tidak terwujud secepat yang kita harapkan, dan beralih ke hal berikutnya. Ini tidak akan pernah terpenuhi. Sering kali, tujuan Anda tidak menghindari Anda; Anda belum melakukan upaya yang Anda butuhkan atau Anda mengharapkan sesuatu terjadi secara instan. Berlatih sedikit kesabaran.

Anda akan mendapatkan pekerjaan, pasangan, rumah, mobil, dll. Jangan terburu-buru dalam prosesnya; percayalah. Anda harus tumbuh menjadi impian Anda.

Tukar kesenangan jangka pendek dengan keuntungan jangka panjang

Anda tidak akan kehilangan sesuatu yang hebat jika Anda menggunakan waktu itu untuk membuat hidup Anda lebih baik.

Hari-hari ini, saya cenderung berpesta hanya ketika ada sesuatu untuk dirayakan. Tapi di akhir usia belasan dan awal dua puluhan, saya pergi ke banyak klub di banyak tempat. Saya bahkan terbang jauh-jauh ke Cancun di Meksiko dari Inggris hanya untuk mengalami liburan musim semi Amerika yang terkenal. Saya hidup untuk saat ini.

Ini penting karena, seperti yang telah kita pelajari, kita hanya memiliki momen saat ini dan kita harus menikmatinya. Tetapi keseimbangan yang sehat antara hidup untuk saat ini dan berinvestasi di masa depan selalu diperlukan ketika Anda memiliki tujuan.

saat ini dan berinvestasi di masa depan selalu diperlukan ketika Anda memiliki tujuan.

Ketika saya sedang bekerja di kantor, setiap hari Jumat saya selalu mendapatkan perasaan gembira itu karena saya tahu saya akan merayakan akhir pekan yang bebas dari pekerjaan. Saya mulai hidup untuk akhir pekan, meskipun saya tahu ada lebih banyak hal dalam hidup. Akhir pekan adalah waktu untuk menghargai diri sendiri. Saya akan mabuk dan menghabiskan uang hasil jerih payah saya di klub malam. Pada saat itu, ketika saya mabuk, saya merasa hebat!

Tapi inilah yang sebenarnya dikatakan oleh tindakan saya:

Lihat saya! Saya bekerja berjam-jam dalam pekerjaan yang tidak saya sukai, untuk seseorang yang tidak menghormati saya.

Oleh karena itu, saya hidup untuk akhir pekan, untuk merayakan kebebasan saya dan menghabiskan uang hasil jerih payah saya untuk zat mematikan yang mahal yang datang dalam botol mewah. Dengan cara ini saya bisa merasa lebih baik tentang hidup sejenak, dengan melarikan diri dari kenyataan yang saya hadapi selama seminggu kerja sambil mengesankan orang-orang yang mungkin berada dalam kesulitan yang sama.

Jauh di lubuk hati, saya selalu bertanya-tanya kapan hidup saya akan mulai menyerupai visi saya untuk memiliki bisnis sendiri, melakukan sesuatu yang saya sukai. Saya berharap itu berubah secara kebetulan.

Saya terus-menerus mengeluh bahwa saya tidak punya uang untuk mewujudkan impian saya. Sungguh ironis, tapi saya tahu saya tidak sendirian. Orang sering mengeluh bahwa mereka tidak punya waktu atau uang untuk memulai bisnis mereka sendiri, sementara secara bersamaan menghabiskan banyak waktu dan uang untuk kegiatan rekreasi. Di beberapa tempat, satu gelas minuman beralkohol harganya lebih mahal daripada sebuah buku. Mana yang lebih mungkin untuk mengubah hidup Anda? Orang-orang berinvestasi di tempat yang salah, dan seringkali tanpa disadari

mereka mendanai impian orang lain; seseorang yang telah bekerja keras dan sekarang telah mewujudkan tujuan mereka berkat uang cadangan Anda.

Ada begitu banyak individu yang hidup seperti saya. Dan jika tidak berpesta, itu sesuatu yang lain. Ya, kita harus menikmati hidup kita dan memanfaatkan setiap momen dengan sebaik-baiknya. Namun, melepaskan apa yang paling Anda inginkan untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan sekarang dapat membuat Anda kehilangan harta yang sesungguhnya dalam hidup.

Saya percaya bahwa setiap orang ditakdirkan untuk kehidupan yang lebih besar. Namun saya mengerti bahwa banyak orang tidak mau menunda kepuasan singkat demi imbalan jangka panjang. Ketika Anda tidak mau menunda kesenangan sementara, ini dapat memiliki implikasi besar bagi masa depan Anda.

Kebanyakan orang menjalani cara hidup 'Ketika saya memiliki X, saya akan bahagia', tetapi ini adalah khayalan. Namun, Anda dapat menikmati masa kini dengan hidup dengan penuh perhatian, penuh penghargaan, dan mengubah perspektif Anda.

Anda bebas untuk membuat pilihan Anda sendiri, tetapi Anda tidak dapat menghindari konsekuensinya. Terkadang kita harus mengorbankan hal-hal kecil untuk mendapatkan berkat yang lebih besar dalam hidup.

Saya tidak mengatakan Anda harus mengabaikan semua keinginan Anda atau berhenti bersenang-senang. Tetapi bentuklah keseimbangan yang sehat antara bekerja dan bermain sambil memoderasi di mana Anda menempatkan waktu dan energi Anda.

Iman vs ketakutan

Tidak peduli seberapa besar Anda khawatir, masalah Anda tidak akan membaik. Jadilah lebih bijaksana dengan perhatian dan energi Anda.

Anda hanya dapat melangkah di dunia setelah Anda meletakkan kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran Anda di bawah kaki Anda.

Iman adalah pilihan aktif yang kita buat untuk tetap optimis. Terkadang sangat menuntut untuk menunjukkan keyakinan pada tujuan Anda.

Ketakutan akan merayap masuk dan menipu Anda. Itu akan menjauhkan Anda dari semua kebesaran yang seharusnya Anda terima.

Ketakutan adalah mekanisme yang membantu kita menghindari bahaya fisik atau kematian. Namun kita sering menggunakannya untuk tetap nyaman – untuk menghindari tantangan. Kami menggunakannya dengan cara yang salah dan itu hanya akan menghambat kemajuan kami dan mencegah kami mencapai potensi penuh kami. Ketakutan membuat hidup kita biasa-biasa saja, karena itu memaksa kita untuk melarikan diri dari potensi kita, daripada dari sesuatu yang benar-benar berbahaya. Ketakutan membuat kita kembali ke kehidupan sehari-hari dan mengendalikan pilihan kita. Kami menggunakan energi berharga kami untuk membayangkan apa yang bisa salah, alih-alih memiliki keyakinan pada apa yang bisa berjalan dengan benar.

Dan tindakan kita mencerminkan hal ini.

Baik iman maupun ketakutan meminta Anda untuk percaya pada sesuatu yang tidak dapat dilihat. Anda mungkin takut melangkah keluar dalam cuaca dingin karena Anda yakin itu akan membuat Anda sakit, bahkan jika saat ini Anda tidak sakit dan tidak mungkin terkena flu akan menyebabkan penyakit.

Ini hanyalah isapan jempol dari imajinasi Anda sampai terwujud sebagai kenyataan Anda.

Kami membuat asumsi berbasis rasa takut sepanjang waktu.

Sayangnya, ketika memasukkan asumsi-asumsi ini, asumsi-asumsi ini

berkembang menjadi pengalaman kami.

Ketakutan adalah keadaan getaran rendah dan karena itu membawa lebih banyak hal yang tidak Anda inginkan dalam hidup Anda. Tidak seperti iman, itu melemahkan pikiran dan ini tercermin dalam pengalaman Anda. Jika Anda menghilangkan rasa takut, pengalaman Anda meningkat.

Misalnya, seorang ahli bedah tanpa rasa takut cenderung tidak ragu-ragu dan lebih fokus. Pengambilan keputusan mereka mungkin jauh lebih baik, menghasilkan peningkatan kinerja.

Mengganti rasa takut dengan iman mendorong kita untuk melakukan hal yang tidak terpikirkan:

itu membantu kita menjelajahi alam kemungkinan. Iman tidak serta merta membuat segalanya lebih mudah, tetapi itu memungkinkannya.

Saat mengejar tujuan Anda, Anda harus memiliki keyakinan teguh yang dapat tetap kokoh ketika ditantang oleh pendapat yang berbisa atau lika-liku nasib yang tidak menguntungkan. Keyakinan yang saya bicarakan adalah keyakinan yang mengatakan, 'Saya akan menang,' ketika yang bisa Anda lihat hanyalah kekalahan.

Terkadang yang kita miliki hanyalah keyakinan kita – keyakinan kita pada kenyataan bahwa segala sesuatunya akan menjadi lebih baik.

Berpegang teguh pada itu dan tetap percaya, bahkan jika itu berarti Anda satu-satunya yang melakukannya.

Mengalir dengan Semesta

Rangkullah getaran yang baik dan belajarlah untuk membiarkan segala sesuatunya mengalir. Tidak perlu memaksakan hasil. Setelah Anda selaras

dengan Semesta, apa yang seharusnya menjadi milik Anda akan datang kepada Anda.

Tidak ada seorang pun di dunia yang selalu mewujudkan setiap tujuan yang mereka inginkan dalam waktu yang mereka inginkan. Anda dapat mengubah hasil melalui getaran Anda, tetapi Anda harus menerima bahwa segala sesuatunya akan terungkap pada waktunya sendiri dan untuk kebaikan tertinggi Anda – yang terkadang berarti dengan cara yang tidak Anda bayangkan.

Setelah Anda belajar mengasah keterampilan manifestasi Anda, Anda harus melepaskan keterikatan Anda pada tujuan. Dengan mencoba memaksakan atau mengendalikan hasilnya, Anda mengembangkan perlawanan dengan memberi makan ketakutan dan keraguan. Ketika hatimu tertuju pada sesuatu, hanya hal-hal baik yang bisa mengikuti.

Sekarang, ini mungkin tidak selalu tampak benar. Tetapi ingat bahwa penolakan hanyalah pengalihan ke hal-hal yang lebih baik. Kemunduran adalah jeda untuk berpikir, peluang untuk mengubah rencana Anda – menjadi lebih baik. Dan betapapun besarnya kegagalan yang mungkin terasa pada saat itu, selalu ada pelajaran untuk dipelajari. Hanya dengan iman kita dapat mengenali nilai dari kejatuhan kita yang nyata. Apa yang sebenarnya kita inginkan seringkali terbungkus dalam kemasan yang berbeda.

Belajarlah untuk melepaskan dan membiarkan segala sesuatunya mengalir. Seperti yang saya sebutkan di awal buku ini, konsep tindakan dan kelambanan harus seimbang. Tugas Anda adalah melakukan yang terbaik yang Anda bisa untuk mencapainya.

BAGIAN TUJUH

Rasa Sakit dan Tujuan

Pendahuluan

Hidup tidak memerangi Anda karena Anda lemah, tetapi melawan Anda karena Anda kuat. Ia tahu bahwa jika itu memberi Anda rasa sakit, Anda akan menyadari kekuatan Anda.

Filsuf besar Yunani Aristoteles mengklaim bahwa segala sesuatu terjadi karena suatu alasan. Anda dapat menerapkan ini ketika Anda mempertimbangkan bahwa setiap

pengalaman dalam hidup Anda dirancang untuk membentuk Anda dan membantu

Anda tumbuh menjadi versi diri Anda yang tertinggi dan terkuat. Ini berarti bahwa bahkan pengalaman negatif pun dapat dilihat sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai waktu untuk menderita. (Ini tidak berarti bahwa kita tidak boleh berduka atau merasa sedih ketika kita benar-benar mengalami pengalaman hidup yang menyakitkan, dan penting untuk memberi diri Anda waktu untuk pulih setelah peristiwa seperti itu.) Jika Anda selalu berperan sebagai korban ketika terjadi kesalahan, hidup akan selalu memperlakukanmu seperti itu. Jangan biarkan keadaanmu menentukan masa depanmu.

Keyakinan Aristoteles mungkin membuat orang berpikir, 'Ya! Saya merasakan itu!', beri mereka harapan atau sedikit mengganggu mereka. Saya mengerti mengapa beberapa orang mungkin menganggap frasa itu menjengkelkan; ketika seseorang mengalami pengalaman yang mengerikan, sangat sulit untuk melihat alasannya. Yang mereka rasakan hanyalah rasa sakit, dan mereka mungkin merasa bahwa dengan mengatakan ini, Anda menunjukkan ketidaktahuan Anda tentang situasi mereka.

Namun, sebagian besar dari kita melewati setidaknya satu periode dalam hidup kita yang menurut kita sangat sulit. Jadi kita dapat menghubungkan titik rendah seseorang sampai batas tertentu, bahkan jika kita tidak memahaminya dengan tepat, karena kita sendiri pernah merasa rendah.

Terkadang kita hanya perlu percaya bahwa ada alasan bagus di baliknya yang akan muncul dengan sendirinya ketika kita siap untuk mengakuinya.

Seorang guru sekolah saya pernah menceritakan sebuah kisah tentang bagaimana saudara laki-lakinya ketinggalan kereta terakhir dari kota tempat dia belajar untuk pulang selama musim liburan. Ketika saudara itu ketinggalan kereta, dia hancur dan marah pada dirinya sendiri.

Namun, kemudian malam itu dia mengetahui bahwa kereta yang seharusnya dia naiki telah jatuh secara tragis dan hampir semua penumpang tewas. Setelah mendengar ini, dia berterima kasih kepada Tuhan karena menyelamatkannya dari apa yang bisa

menjadi nafas terakhirnya, dan dia berkata, 'Segala sesuatu terjadi karena suatu alasan.' Saya yakin teman dan keluarga penumpang yang meninggal tidak akan setuju, tetapi dari sudut pandang saudara, ungkapan itu masuk akal.

Hanya karena Anda tidak dapat melihat titik di balik waktu yang menantang, bukan berarti tidak ada.

Jika bukan karena kematian ayah saya di awal hidup saya, saya tidak akan duduk di sini mencoba menginspirasi orang; Saya akan memiliki cerita yang sama sekali berbeda untuk diceritakan karena pengalaman saya akan berbeda. Ini tidak membuat fakta bahwa dia menjadi lebih baik; dengan ayah saya di sekitar, saya mungkin telah menghindari banyak kesulitan saya. Tetapi ungkapan itu memberi Anda perspektif yang memberdayakan sehingga Anda dapat bergerak maju dengan hidup Anda.

Masa lalu tidak bisa diubah; hanya persepsi kita yang bisa. Dengan menciptakan perubahan pola pikir ini, kita mulai percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi pada kita juga terjadi pada kita. Saat kita mulai mengubah persepsi kita menjadi positif, hidup kita membaik. Jika kita tidak mengubahnya, kita kehilangan kegembiraan dan terjerumus ke kondisi vibrasi rendah.

Rasa sakit mengubah orang

Hidup akan menguji Anda sebelum ia memberkati Anda.

Beberapa perubahan terbaik dalam hidup dihasilkan dari pengalaman yang paling menyakitkan. Kita perlu mengalami titik rendah dalam hidup kita untuk mendapatkan kebijaksanaan, kekuatan, dan pengetahuan yang kita butuhkan untuk menghargai titik tinggi.

Ketika kita mengalami titik rendah dalam perjalanan kita menuju perubahan, hidup bisa terasa membingungkan dan menantang. Sangat sulit untuk mempercayai proses dan memiliki keyakinan bahwa hal-hal baik akan mengikuti. Tetapi kita perlu ingat

bahwa, dengan menggunakan pelajaran yang kita pelajari di sepanjang jalan, kita

dapat membuat pilihan yang lebih baik ke depan. Jika Anda pernah patah hati sebelumnya, Anda mungkin memutuskan untuk lebih memperhatikan saat memilih pasangan. Ini mungkin membawa Anda ke jalan untuk menemukan belahan jiwa Anda - seseorang yang memperlakukan Anda jauh lebih baik daripada yang pernah dimiliki siapa pun sebelumnya.

Setiap pilihan yang Anda buat mengarah ke lebih banyak pilihan. Saat Anda menjalani kehidupan sehari-hari, ingatlah bahwa jika Anda hanya membuat satu pilihan yang berbeda, Anda mungkin mengalami hari yang sama sekali berbeda. Bayangkan seorang anak laki-laki akan bertemu seorang gadis di bioskop untuk kencan pertama mereka. Anak laki-laki itu memutuskan untuk makan sesuatu sebelum dia pergi, dan akibatnya perutnya menjadi tidak enak. Dia kemudian harus mengunjungi kamar mandi dan akhirnya pergi terlambat untuk kencan. Gadis itu bosan menunggu dan meninggalkan bioskop beberapa menit sebelum dia tiba.

Ketika dia tiba di bioskop dan menyadari bahwa dia telah pergi, dia kembali ke rumah, hanya untuk secara tidak sengaja bertemu dengan seorang gadis yang dia minati secara instan. Sekarang bayangkan mereka berdua berbicara, jatuh cinta, menikah dan punya anak. Semua ini terjadi murni karena dia melewatkan kencannya yang sebenarnya.

Semuanya terhubung. Jika sesuatu yang tragis telah terjadi di masa lalu Anda, pikirkan sesuatu yang baik yang terjadi baru-baru ini – itu terkait. Peristiwa pertama itu entah bagaimana menciptakan pilihan yang berbeda dalam diri Anda, yang menyebabkan Anda mengalami sesuatu yang baik.

Terkadang kita harus melihat kembali peristiwa-peristiwa dalam hidup kita dan mulai menghubungkan titik-titiknya. Mungkin ada alasan untuk setiap kejadian. Jika kita perhatikan baik-baik, hal-hal mungkin mulai masuk akal. Jika mereka melakukannya, tentu kita dapat yakin bahwa semua peristiwa di masa depan, apakah itu membawa penderitaan atau kesenangan, memiliki tujuan.

Pelajaran akan berulang dengan sendirinya

Kehidupan mengkondisikan Anda. Itu mengayun ke arah Anda, menendang Anda saat Anda jatuh dan menginjak Anda. Namun Anda bertahan dan berjalan sebagai versi diri Anda yang baru dan lebih baik. Karena tantangan yang bagi sebagian orang masih sulit, Anda telah mengatasinya.

Lain kali Anda berdoa agar situasi Anda berubah, sadarilah bahwa Anda berada dalam situasi itu sehingga Anda dapat berubah. Hidup memberi kita pelajaran yang bisa kita tangani dan itu akan mengeluarkan yang terbaik dalam diri kita. Itu kemudian menguji kita untuk memastikan bahwa kita telah mempelajari pelajaran kita. Beberapa dari tes ini kejam dan beberapa cukup lunak.

Terkadang kita mengalami kendala yang sama berulang-ulang, karena kita masih harus belajar. Mungkin kita belum mempelajari pelajaran kita dengan benar. Cara terbaik untuk mengonfirmasi apakah seseorang telah mempelajari pelajaran mereka adalah dengan mengujinya lebih dari sekali, lebih jauh lagi. Saya bisa memberi Anda pelajaran sekarang, dan karena itu masih segar dalam pikiran Anda, Anda mungkin bisa lulus ujian dengan cukup mudah.

Namun, jika saya memberi Anda tes yang sama beberapa bulan kemudian, itu akan lebih menantang. Ini akan menjadi ujian sejati apakah Anda telah memahami apa yang telah diajarkan kepada Anda atau tidak.

Misalnya, jika Anda terburu-buru menjalin hubungan dengan seseorang yang hampir tidak Anda kenal dan akhirnya terluka, pelajarannya mungkin bahwa Anda perlu mengenal seseorang sebelum Anda menjalin hubungan dengannya.

Hanya mengatakan bahwa Anda telah mempelajari pelajaran Anda tidak selalu cukup – Anda harus membuktikannya.

Jadi Semesta mungkin akan memperkenalkan Anda kepada orang lain, seseorang yang memiliki pesona yang tak tertahankan. Untuk membuktikan bahwa Anda telah mempelajari pelajaran Anda, Anda harus menunjukkannya. Jika Anda melompat ke hubungan lain dengan cepat, maka ada kemungkinan Anda akan terluka lagi. Meskipun Anda harus menganggap enteng contoh ini, saya harap Anda dapat melihat bahwa terkadang kita diberikan tes yang sama lebih dari sekali, dan itu bisa lebih sulit lagi pada putaran kedua atau ketiga.

Perhatikan tanda-tanda peringatan

Anda tidak langsung masuk ke dalam mobil karena khawatir akan mengalami kecelakaan. Itu akan menjadi cara yang sangat menakutkan untuk menjalani hidup dan itu akan membuatmu gila. Namun, Anda tetap dapat mengambil tindakan, seperti mengenakan sabuk pengaman, untuk mencegah cedera serius jika terjadi kecelakaan. Tindakan ini juga mungkin diakibatkan oleh rasa takut, tetapi inilah mengapa rasa takut itu ada: untuk melindungi kita dari bahaya.

Jika Anda menyebabkan kecelakaan mobil karena Anda terlalu banyak mengonsumsi alkohol tetapi Anda selamat, akan lebih tidak bertanggung jawab jika Anda melakukannya lagi. Jika ya, Anda akan menjadi sukarelawan untuk kecelakaan lain, yang berpotensi menyebabkan kematian Anda. Dengan kata lain, Anda mengabaikan pelajaran dan menyarankan kepada Semesta bahwa Anda harus menerima pelajaran itu lagi.

Jadi perhatikan rambu-rambu peringatannya. Anda selalu dibimbing oleh Semesta untuk hidup secara otentik dan terarah, dan untuk mengalami hal-hal yang lebih besar dalam hidup. Tetapi jika sesuatu tidak berjalan seperti yang Anda inginkan, tanyakan pada diri Anda apa yang dapat Anda pelajari darinya – karena setiap pengalaman buruk memiliki hasil pembelajaran yang harus diambil. Tanyakan pada diri Anda perubahan apa yang perlu Anda lakukan. Dan jangan menutupi pilihan yang tidak

sehat dengan optimisme ketika Anda tahu itu tidak benar, atau biarkan hasrat emosional dan kenyamanan sementara menginspirasi Anda untuk mencoba lebih banyak rasa sakit.

Jika Anda terus menggigit kue yang merugikan Anda, Anda tidak lagi menjadi korbannya, Anda menjadi sukarelawan yang lapar.

Tujuan Anda yang lebih tinggi

Anda datang ke sini sarat dengan potensi, kemampuan, karunia, kebijaksanaan, cinta, dan kecerdasan untuk dibagikan kepada dunia. Anda di sini untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik. Anda memiliki tujuan, dan sampai Anda mulai menjalaninya, Anda akan memiliki kekosongan di dalam diri Anda; perasaan yang tidak bisa Anda jelaskan, tetapi itu tahu bahwa Anda dimaksudkan untuk lebih.

Saya percaya bahwa setiap orang memiliki tujuan dalam hidup: tujuan untuk melayani dunia. Tujuan ini, bersama dengan pengalaman cinta dan kegembiraan tanpa syarat, adalah alasan keberadaan kita.

Tujuan memberi kita makna.

Sebagian besar dari kita merasa sulit untuk mengidentifikasi apa tujuan kita yang sebenarnya.

Yang lain memiliki perasaan bahwa mereka tahu apa itu, tetapi sering dipaksa untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma masyarakat dan menolak tujuan mereka yang sebenarnya atas nama kepraktisan.

Pikirkan bola sepak. Tujuan dari bola ini adalah untuk ditendang.

Jika bola hanya duduk di sana tanpa melakukan apa-apa di sudut ruangan, tujuannya

diabaikan – namun, ia tidak peduli, karena tidak memiliki jiwa. Bayangkan sekarang

bola memiliki jiwa, memberikan bola kesadaran diri. Jika bola tetap berada di sudut ruangan, itu akan memiliki perasaan aneh di dalamnya, seperti ada sesuatu yang hilang. Bola mungkin tidak akan pernah menemukan pemenuhan karena mungkin akan terasa seolah-olah tidak menunjukkan kepada dunia nilai sebenarnya.

Sekarang bayangkan seseorang akhirnya mengambil bola dan memutuskan untuk melemparnya. Saat bola meluncur di udara, rasanya luar biasa. Namun beberapa saat kemudian, bola kembali merasakan kekosongan di dalam dirinya, karena meski menyenangkan, itu tidak cukup.

Bola kemudian dapat digunakan dalam berbagai cara, melihat banyak aksi tetapi masih merasa tidak terpenuhi. Bola mengasumsikan bahwa semakin banyak peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, semakin dekat pemenuhannya. Tetapi semakin banyak peristiwa yang dialaminya, semakin banyak ide ini dibantah.

Hingga suatu hari, saat bola ditendang. Pada saat ini, semuanya masuk akal untuk bola. Ia mengerti untuk apa ia dirancang: ia seharusnya ditendang. Itu melihat kembali pada peristiwa yang telah terjadi dan mulai menghubungkan titik-titik. Ketika sedang digerakkan di udara, dan ketika merasakan seseorang menekannya, ia mengalami perasaan senang yang berhubungan dengan tujuannya. Bola sekarang tahu apa yang dicarinya selama ini.

Kita memperoleh sedikit kepuasan dari menerapkan diri kita pada peran yang bukan merupakan tujuan utama kita sendiri, tetapi jarang kita memiliki kepuasan yang bertahan lama. Itu tidak berarti bahwa Anda tidak dapat mengalami kegembiraan – bagaimanapun juga, kita selalu dapat meningkatkan getaran kita.

Tapi kita hanya bisa merasakan pemenuhan tertinggi jika kita memenuhi tujuan kita diciptakan.

Anda mungkin menganggap gagasan memiliki tujuan yang lebih tinggi terlalu mengada-ada, tetapi jika Anda menemukan smartphone di tengah lapangan, Anda akan berasumsi bahwa seseorang telah meniatkannya di sana. Anda tidak akan

akan berasumsi bahwa seseorang telah menjatulkannya di sana. Anda tidak akan

berpikir bahwa sesuatu yang begitu kompleks terbentuk secara alami oleh peristiwa di alam, selama jutaan tahun, tanpa seorang desainer. Namun kami percaya seluruh umat manusia, yang jauh lebih kompleks daripada smartphone, dihasilkan oleh serangkaian mutasi dan survival of the fittest.

Banyak dari kita tampaknya menerima bahwa kita tidak memiliki tujuan dalam hidup, dan bahwa kita masing-masing hanyalah manusia biasa di alam semesta yang memiliki miliaran galaksi ini. Namun, seperti halnya smartphone, pasti ada tujuan dalam keberadaan Anda.

Ketika orang menjalani hidup mereka tanpa benar-benar percaya pada tujuan yang lebih tinggi, mereka tidak memanfaatkan keberadaan mereka sebaik-baiknya.

Orang-orang ini dapat menjalani seluruh hidup mereka hanya untuk memenuhi kebutuhan. Tujuan hidup mereka akan selalu didorong oleh kelangsungan hidup sehari-hari, kebutuhan untuk membayar tagihan berikutnya. Tentu saja, tagihan memang penting. Kita perlu membayar makanan, air, tempat tinggal, pakaian, dan utilitas. Tapi apakah Anda benar-benar percaya bahwa Anda ditempatkan di planet ini hanya untuk ada dengan cara seperti itu dan kemudian mati? Apakah Anda benar-benar percaya bahwa hidup hanyalah tentang menghasilkan uang?

Hidup lebih besar jika Anda hidup dengan tujuan.

Ketika Anda menemukan alasan yang berarti untuk melakukan apa yang Anda lakukan, Anda akan merasa lengkap.

Sama seperti saya dulu, banyak orang menghabiskan hari-hari mereka bekerja di pekerjaan yang tidak berarti apa-apa bagi mereka dan hidup untuk dua hari kebebasan mereka setiap minggu. Selama dua hari itu, mereka akan melakukan sangat sedikit atau menghabiskan banyak uang untuk memanfaatkan kebebasan itu sebaik mungkin – seperti yang saya lakukan dengan pergi ke klub setiap akhir pekan. Setiap minggu mereka akan menantikan dua hari itu, berharap waktu berharga

mereka pergi karena mereka ingin waktu luang mereka – 'waktu luang' mereka – datang lebih cepat. Hasilnya adalah seluruh kehidupan dapat berlalu dalam sekejap.

Hidup seringkali sulit dan uang memang memberi kita lebih banyak kebebasan.

Namun demikian, memiliki keyakinan bahwa Anda dapat melayani tujuan bagi umat manusia dan juga memenuhi kebutuhan keuangan Anda. Tujuan ini tidak harus menjadi sesuatu yang besar – Anda tidak harus menjadi Dalai Lama berikutnya atau bahkan Mark Zuckerberg berikutnya.

Namun, Anda harus berusaha untuk menambah nilai, dan satu-satunya cara untuk melakukannya adalah dengan melakukan sesuatu yang Anda nikmati dengan sepenuh hati.

Ini adalah sebabnya mengapa gairah memainkan peran besar dalam menjalani kehidupan yang hebat.

Tidak semua orang tahu apa yang mereka sukai. Media spiritual Darryl Anka mengklaim untuk menyalurkan makhluk yang dikenal sebagai Bashar, yang menyarankan bahwa mengikuti 'kegembiraan' Anda adalah jalan terpendek untuk mewujudkan apa yang Anda inginkan; langkah Anda selanjutnya harus selalu menjadi langkah yang menurut Anda paling menarik. Anda tidak perlu membenarkannya, kata Bashar, Anda hanya perlu melakukannya.¹⁵ Jadi, lakukan tindakan apa pun yang benar-benar menggairahkan Anda. Pastikan Anda tidak memilih sesuatu yang Anda sebut sebagai menarik karena Anda tidak dapat memikirkan hal lain, atau karena Anda pikir orang lain akan melihatnya sebagai menarik.

Hal-hal yang secara alami membuat Anda tertarik bukanlah hal yang acak; mereka memilih Anda dengan cara yang sama seperti Anda mengejar mereka. Ini benar-benar sederhana ini.

Jadi jangan terlalu memperumitnya dengan berpikir bahwa Anda perlu mengetahui semuanya. Dan jangan jujur pada diri sendiri dan memaksakan tindakan pada sesuatu

yang Anda rasa tidak mungkin. Misalnya, jika Anda sangat suka menggambar, Anda

bisa memulainya dengan membuat situs web atau akun media sosial dan membagikan beberapa karya Anda kepada dunia. Jangan mencoba menjual gambar Anda dengan harga ribuan pound segera, terutama jika ini tampak seperti tembakan panjang bagi Anda pada tahap ini. Itu harus menjadi sesuatu yang ingin Anda lakukan secara gratis, tanpa harapan apa pun, karena itu adalah sesuatu yang benar-benar Anda sukai. Jika itu tidak menggairahkan Anda, itu tidak tepat untuk Anda.

Anda tidak perlu segera berhenti dari komitmen Anda saat ini dan mempertaruhkan kewajiban keuangan Anda. Namun, apa artinya ini adalah Anda harus tetap ingin tahu, tetap haus akan perubahan positif, dan terus mengambil langkah menuju hal-hal yang merangsang pikiran, tubuh, dan jiwa Anda.

Jangan khawatir tentang langkah mana yang harus diambil selanjutnya, atau bagaimana hal-hal akan terungkap untuk Anda. Ingat, jika Anda menunjukkan kegembiraan Anda kepada Semesta, itu akan memberi Anda lebih banyak hal untuk membuat Anda bersemangat.

Peluang menakjubkan akan mengikuti dan membantu Anda menemukan jalan hidup Anda, selama Anda bertindak berdasarkan tanda-tandanya.

Langkah-langkah kecil baik-baik saja, karena itu akan mengarah pada hal-hal yang lebih besar.

Pada akhirnya Anda akan menemukan cara untuk menjadikan gairah Anda sebagai gaji Anda. Ini bisa menjadi perpanjangan dari apa yang sudah Anda lakukan atau, jika Anda berada dalam profesi yang tidak Anda sukai, itu berarti Anda pada akhirnya akan dapat menyerah dan berkomitmen untuk tujuan Anda penuh waktu.

Anda diciptakan dengan niat. Anda di sini untuk membantu, mencintai, membantu, menyelamatkan, dan menghibur. Anda di sini untuk menginspirasi dan membuat seseorang tersenyum. Anda di sini untuk membuat perbedaan.

Anda tidak akan berada di planet ini, saat ini, jika Anda tidak memiliki sesuatu untuk

ditawarkan.

Ada tujuan di balik keberadaan Anda, dan ketika Anda menemukan apa itu, Anda tidak hanya akan mengubah dinamika dunia, tetapi juga mengalami kelimpahan di semua bidang kehidupan Anda.

Uang dan keserakahan

Uang hanyalah energi – tidak baik atau buruk, dan tidak terbatas di Semesta kita yang berlimpah tanpa batas. Hasilkan uang untuk membantu Anda, bukan untuk melengkapi Anda.

Terkadang, orang merasa bahwa menghasilkan uang dengan menjalankan tujuan mereka salah, jadi mari kita luangkan waktu sejenak untuk mendefinisikan apa sebenarnya uang itu. Sebelum Anda mengatakan itu adalah token yang digunakan untuk menyelesaikan transaksi barang atau jasa, atau apa pun di sepanjang jalur itu, izinkan saya menghentikan Anda. Uang hanyalah energi!

Oleh karena itu, uang tidak baik atau buruk. Label yang Anda berikan terserah Anda, dan cara kami menafsirkan uang tergantung pada bagaimana kami menarik situasi positif atau situasi negatif terkait uang.

Ada orang yang melakukan hal-hal besar dengan uang mereka, sementara cara orang lain menggunakannya dapat mencerminkan kesengsaraan di dalam pikiran mereka.

Uang hanyalah penguat. Jika Anda tidak mencoba menciptakan nilai dengan menyebarkan kebaikan dan cinta ketika Anda memiliki sedikit uang, apa yang membuat Anda berpikir Anda akan melakukannya ketika Anda memiliki lebih banyak uang?

Uang mengalir kepada mereka yang percaya bahwa mereka pantas mendapatkannya dan dapat mencapainya. Izinkan saya bertanya kepada Anda sekarang, apa

pandangan Anda tentang uang? Apakah Anda percaya bahwa Anda layak untuk memiliki lebih banyak uang?

Pikiran dan perasaan bawah sadar Anda tentang uang akan mengungkapkan banyak hal tentang realitas Anda saat ini dan yang akan Anda alami jika persepsi ini tetap sama.

Ada yang mengatakan bahwa uang adalah akar dari segala kejahatan, namun mereka masih berdoa untuk itu. Itu seperti pergi ke Burger King, memesan lalu berjalan keluar bahkan sebelum Anda diberi makanan.

Bagaimana Semesta dapat mengirimkan permintaan yang telah Anda batalkan?

Beberapa dari kita merasa tidak enak karena menginginkan lebih banyak uang; kami diberitahu bahwa kami serakah. Sejujurnya, kebanyakan dari kita menginginkan uang agar kita dapat mengalami kebebasan finansial dan menjalani gaya hidup yang paling kita inginkan tanpa batasan. Ini mungkin termasuk ingin pergi berlibur dengan orang yang Anda cintai kapan pun Anda mau, dan tidak perlu khawatir tentang berapa banyak yang Anda habiskan saat Anda pergi. Jika Anda menganggap ini sebagai keserakahan karena orang lain tidak akan pernah menjalani gaya hidup itu, Anda berasumsi bahwa a) persediaan uang terbatas dan b) orang lain tidak akan pernah melepaskan diri dari gaya hidup mereka saat ini untuk mengalami tingkat kebebasan yang sama.

Keserakahan bekerja berdasarkan bahwa ada persediaan barang tertentu yang terbatas dan Anda menginginkan mayoritas, yang akibatnya akan mengorbankan kesejahteraan orang lain.

Kita dituntun untuk percaya bahwa hanya ada persediaan terbatas dari apa yang kita inginkan, namun kenyataannya adalah bahwa kelimpahan tersedia dan disediakan tanpa batas oleh Semesta.

Keterbatasan, kemudian, hanyalah produk dari pikiran Anda. Ketika mentalitas Anda terfokus pada kekurangan Anda, Anda memproyeksikan getaran berbasis rasa takut ke Semesta, yang membawa Anda lebih banyak hal yang perlu ditakuti. Anda menjadi takut kehilangan uang, jadi Anda menjaganya dengan ketat. Anda menjadi takut untuk membelanjakannya, karena Anda tidak tahu apakah Anda akan memiliki uang sebanyak itu lagi. Akibatnya, meskipun Anda mencoba yang terbaik untuk mempertahankan uang Anda, getaran Anda dapat menciptakan jalan untuk kesulitan keuangan.

Ketika kita mencurahkan energi kita untuk kemiskinan, kita mewujudkan kemiskinan.

Saya tidak mengatakan Anda tidak boleh menyimpan uang Anda, atau Anda harus membuangnya begitu saja. Namun, Anda harus memfokuskan pikiran Anda pada kemakmuran – ada kekuatan dalam mempercayai dan membiarkan kekayaan mengalir kepada Anda.

Terlalu sering kita menjual ide tentang kekurangan dan keterbatasan, padahal sebenarnya kita memiliki kekuatan kreatif dan kendali atas keadaan kita. Ketika individu dapat menyuntikkan rasa takut ke dalam massa, getaran keseluruhan dari kesadaran kolektif memproyeksikan lebih banyak lagi ketakutan, kemiskinan, dan kehancuran. Ini adalah cara yang efektif untuk mengendalikan umat manusia.

Uang sudah tersedia untuk semua orang, dan jarak antara Anda dan uang hanya ditentukan oleh sikap Anda terhadapnya. Ingat, bagaimanapun, uang itu hanya akan membantu Anda, tidak melengkapi Anda. Bukan itu yang memberi Anda tujuan hidup Anda. Anda tidak dapat menambah nilai bagi dunia dan melayani orang lain dengan mengumpulkan banyak uang. Anda juga harus memiliki keinginan untuk membuat perbedaan.

Mencapai kebahagiaan sejati

Kebahagiaan tidak datang dari orang lain, dari tempat atau benda. Itu datang dari dalam.

Saya sengaja meminimalkan penggunaan kata 'kebahagiaan' di seluruh buku sehingga saya bisa membiarkannya sampai akhir.

Saya harap Anda dapat melihat bahwa dengan meningkatkan getaran Anda dan memiliki perasaan gembira, Anda benar-benar mengalami kebahagiaan.

Kami dituntun untuk percaya bahwa kebahagiaan didasarkan pada pengaruh eksternal: orang, tempat, atau benda. Kita memiliki semua tujuan dan keinginan dalam hidup ini, percaya bahwa begitu kita mencapainya, kita akan bahagia selamanya: ketika kita menemukan seseorang untuk dicintai, kita akan bahagia; ketika kita mendapatkan rumah kita sendiri, kita akan bahagia; ketika kita kehilangan 20 pon, kita akan bahagia. Ini mungkin memberi Anda kebahagiaan sementara tetapi ini cepat berlalu - itu tidak tinggal bersama Anda. Jadi begitu Anda memperoleh hal-hal ini, Anda terus mengejar kebahagiaan abadi dari hal-hal eksternal lainnya.

Uang, misalnya, sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan bahkan kesuksesan. Tapi Anda akan belajar dari orang-orang terkaya di dunia bahwa dengan banyak uang Anda masih bisa mengalami kesedihan. Jika uang digunakan untuk mengukur kebahagiaan dan kesuksesan, pada titik mana skala itu akan dimulai dan berakhir? Bagaimanapun, angka tidak pernah berakhir. Anda dapat dengan mudah menginginkan lebih dan lebih, bahkan setelah Anda mengidentifikasi target Anda. Jadi Anda tidak bisa menggunakannya sebagai alat untuk pengukuran.

Saya menjelaskan di awal buku ini bahwa kita mengejar sesuatu karena kita percaya itu akan membuat kita bahagia ketika kita mendapatkannya.

Hal yang sama berlaku untuk uang yang kita inginkan: kita tidak menginginkan uang itu sendiri, tetapi kita menginginkan keamanan dan kebebasan yang akan diberikannya kepada kita, karena kita percaya bahwa ini akan membuat kita bahagia.

Tetapi jika Anda adalah satu-satunya orang di planet ini dan Anda memiliki akses tak terbatas ke uang, seberapa bergunakah ini? Bagaimana dengan mampu membayar liburan atau petualangan gila apa pun yang Anda inginkan, tetapi memiliki kesehatan yang sangat buruk? Bagaimana dengan bisa membeli semua yang Anda inginkan, tetapi diabaikan oleh seluruh dunia? Atau bahkan diberi persediaan uang tak terbatas saat bekerja di pekerjaan terburuk yang pernah ada, 20 jam sehari?

Bahkan pasangan ideal Anda tidak memiliki kendali atas kebahagiaan abadi Anda. Mereka hanya dapat memengaruhi kebahagiaan relatif Anda, yang dapat menghilang dalam hitungan detik jika kondisi eksternal berubah – jika pasangan Anda bertindak dengan cara yang Anda anggap menyakitkan, misalnya.

Industri periklanan terampil mempermainkan kebahagiaan Anda karena industri ini memangsa pengetahuan bahwa kita semua ingin bahagia. 'Beli ini dan Anda akan bahagia,' katanya. Anda membelinya, dan kemudian enam bulan kemudian mereka merilis versi baru. Anda kemudian menyadari bahwa produk sebelumnya gagal memberi Anda kebahagiaan yang bertahan lama, jadi Anda membeli yang baru dengan harapan itu akan terjadi. Siklus berulang.

Bagaimana jika Anda bisa merasa bahagia sepanjang waktu? Bukankah ini tujuan akhir? Itu berarti Anda bahagia dengan apa yang Anda miliki setiap saat – selama sisa hidup Anda. Kita kemudian dapat mengatakan bahwa kebahagiaan yang langgeng adalah seperti apa kesuksesan sejati itu.

Inilah kebahagiaan yang sebenarnya. Itu bertahan lama dan itu terjadi ketika Anda tetap berada pada frekuensi tertinggi, terlepas dari semua yang terjadi di tingkat permukaan kehidupan Anda. Saya percaya bahwa ini adalah tempat yang kita semua inginkan; di mana orang dan peristiwa tidak dapat mengubah keadaan emosional kita dari keadaan cinta dan kegembiraan alami kita.

Untuk mempertahankan kebahagiaan, Anda harus bekerja menuju penguasaan diri. Ini adalah perjalanan batin yang membutuhkan pertumbuhan spiritual yang

substansial.

Memilih pemikiran yang memberdayakan daripada yang membatasi harus menjadi cara berpikir alami Anda. Anda harus membiasakan diri untuk melihat sisi baiknya dan melepaskan masa lalu;

untuk berhenti hidup di masa depan dan menghargai di mana Anda berada dan apa yang Anda miliki saat ini; untuk menarik diri dari perbandingan, dan mencintai segala sesuatu di dunia ini tanpa syarat. Rangkul apa adanya. Berbahagialah.

Kata-kata terakhir

Mengejar kehidupan yang lebih besar jauh dari mudah, dan itulah sebabnya kebanyakan orang menerima lebih sedikit. Tetapi jika Anda meluangkan waktu untuk menyerap apa yang telah Anda pelajari dalam buku ini dan mulai bertindak dengan tekad, kepositifan, dan keuletan, Anda tidak akan menjadi salah satu dari orang-orang itu. Satu langkah kecil pada satu waktu, Anda akan membangun momentum yang tak terhentikan dan bergerak semakin dekat dengan kehidupan yang Anda impikan.

Ingatlah bahwa ada pelajaran di setiap tantangan, pelajaran di setiap kegagalan, yang berarti kegagalan Anda tidak harus menjadi kegagalan sama sekali; mereka hanya tikungan di jalan Anda menuju kebesaran. Jika Anda berkomitmen sepenuh hati

untuk mencapai sesuatu dan itu tidak berhasil, Anda dapat menganggapnya sebagai janji dari Semesta bahwa itu bukan hal yang tepat untuk Anda. Sesuatu yang lebih baik akan datang. Teruskan.

Ingat juga, untuk memercayai insting Anda. Dengarkan perasaan di perut Anda yang memperingatkan Anda tentang hubungan yang beracun. Dengarkan suara di kepala Anda yang memberi tahu Anda saat Anda membuang-buang waktu. Hormati batasan pribadi Anda, dan mintalah orang lain untuk menghormatinya juga. Jika ada sesuatu yang terasa tidak benar, itu mungkin tidak benar. Dan jika sesuatu terasa luar biasa, dalam, dan sangat benar, itu mungkin benar. Pergi dengan itu. Biarkan mengalir saja.

Punya iman. Lepaskan rasa takut dan hidup Anda akan berubah dari biasa menjadi luar biasa. Anda akan terhubung dengan tujuan Anda yang lebih tinggi – karena tidak mungkin untuk tidak melakukannya ketika Anda berjuang dengan setiap sel keberadaan Anda untuk menjalani hidup dengan komitmen terhadap pertumbuhan pribadi Anda.

Anda memiliki semua yang Anda butuhkan untuk menciptakan kehidupan yang menyenangkan dan indah, dan semuanya dimulai dengan mencintai diri sendiri. Dengan membangun dan mempertahankan getaran tinggi, Anda akan mencapai impian Anda. Dan bahkan jika itu memakan waktu lama, getaran tinggi Anda akan membuat Anda merasa nyaman di sepanjang jalan. Hanya itu yang sangat kita inginkan, bukan? Untuk menjalani hidup yang terasa enak.

Saya berjanji kepada Anda bahwa melalui dedikasi untuk mencintai diri sendiri, Anda akan mencapai yang luar biasa. Ini mungkin bukan jalan-jalan di taman. Mungkin butuh waktu. Anda mungkin harus berkorban untuk melanjutkan perjalanan Anda. Tapi itu akan sangat berharga.

Ke Anda.

Misi penulis

Anda mungkin merasa ini agak aneh, tetapi pada beberapa kesempatan dalam hidup saya, orang asing telah mendekati saya untuk menyampaikan pesan yang serupa dengan yang saya bawaan untuk Anda dalam buku ini. Ketika saya berusia 21, saya didekati di sebuah toko buku. Seorang wanita paruh baya mendatangi saya dan berkata, 'Kamu diberkati. Anda dekat dengan Tuhan. Anda perlu membagikan pesan Anda kepada dunia. Kamu akan membantu banyak orang.' Di lain waktu, saya sedang menunggu kereta pulang setelah bekerja. Saat saya berjalan menuju ujung peron, semua orang yang sudah berdiri di sana mulai menjauh. Ini tidak pernah terjadi secara normal (saya benar-benar mengendus-endus diri untuk memastikan tidak ada bau tidak sedap yang keluar dari saya! Saya mencium baunya baik-baik saja.)

Beberapa saat kemudian, seorang wanita tua dengan syal di kepalanya mendekati saya tiba-tiba dan bertanya apa yang saya lakukan. Lakukan untuk mencari nafkah. Saat saya menjawab pertanyaan itu, dia menyela saya dengan kata-kata, 'Kamu istimewa.' Bingung dan khawatir, saya berusaha menjauh darinya, tetapi kemudian dia berkata, 'Kamu memiliki banyak berkah dari kehidupan masa lalumu, tapi kamu juga harus tahu apa yang telah kamu lakukan salah.' Saya sedikit tertarik dengan komentar ini, jadi saya terus mendengarkan wanita ini. Dia mulai memberi tahu saya apa dan siapa saya di kehidupan masa lalu saya. Dia mengklaim saya adalah bagian dari tim khusus di militer. Dia berkata bahwa saya adalah salah satu tentara yang paling berharga dan negara saya mendapat banyak manfaat dari kesuksesan saya, meskipun saya juga telah menyakiti banyak orang. Dia menjelaskan implikasi dari perilaku saya dalam kehidupan saya sebelumnya.

Meskipun terdengar aneh, ceritanya sangat kreatif dan menawan. Dia memberi tahu saya apa yang perlu saya lakukan dalam hidup ini untuk menyelesaikan misi saya. Satu hal yang dia jelaskan dengan sangat jelas adalah tidak membiarkan kemarahan menguasai saya, karena itu akan membawa saya pada kegagalan, dan dia mendorong saya untuk berkomunikasi secara positif kepada orang lain karena saya dapat

saya untuk berkomunikasi secara positif kepada orang lain karena saya dapat menyembuhkan mereka.

Pada saat itu, saya ingat mencoba untuk tidak tertawa karena saya merasa ini semua sangat aneh. Saya tidak yakin dan dia melihat sekilas ini. Akhirnya, dia berkata, 'Yah, kamu tidak harus percaya padaku, tetapi nasihat yang baik adalah emas.' Ketika kata-kata itu keluar dari mulutnya, kereta mendekati peron setelah penundaan yang tidak terduga. Saya mengatakan kepadanya bahwa saya harus pergi dan berjalan menuju pintu. Dia mengucapkan selamat tinggal – dan kemudian dia menyebut namaku, meskipun aku tidak memberitahunya padanya. Begitu saya naik kereta, saya melihat ke luar jendela, tetapi tidak ada tanda-tanda dia.

Setiap kali hal seperti ini terjadi, saya menganggapnya tidak lebih dari kebetulan yang aneh. Namun, ada banyak kesempatan di mana hal-hal seperti ini terjadi yang tidak terlalu saya pikirkan saat itu – tetapi sekarang semuanya mulai masuk akal. Rasa sakit

saya telah membantu saya menemukan hasrat saya, yang telah menuntun saya untuk mengidentifikasi tujuan saya. Jauh di lubuk hati, hal yang paling membahagiakan bagi saya adalah ketika saya membantu orang meningkatkan kehidupan mereka. Saya suka melihat orang menang.

Menjelang akhir tahun 2015, saya memulai halaman Instagram untuk membagikan kutipan dan pemikiran pribadi saya tentang kehidupan, cinta, dan tujuan. Tujuan saya adalah menyebarkan hal positif secara online. Saya menyadari bahwa platform ini gratis untuk umum dan saya dapat memberikan nilai tambah bagi banyak orang tanpa harus membebankan biaya kepada mereka.

Dalam beberapa bulan saya mendapatkan pengikut yang meningkat karena semakin banyak orang yang tertarik dengan kata-kata saya. Seiring popularitas saya tumbuh, saya didekati untuk meminta nasihat oleh ratusan orang setiap bulan karena mereka mengagumi pandangan hidup saya. Inilah kesempatan untuk melatih orang dan membimbing mereka menuju perubahan positif.

Hari ini saya menyebut diri saya seorang pelatih pikiran – seseorang yang membantu orang untuk melatih cara bernikir baru dan membawa cara hidup yang baru dan

positif. Jika Anda tertarik untuk menghubungi, silakan kunjungi situs web saya di vexking.com.

Posting gambar atau gambar, halaman, kutipan, dan pengalaman favorit Anda yang terkait dengan buku ini di media sosial menggunakan #VexKingBook agar saya dapat menyukai dan menampilkannya di halaman saya.

Ucapan Terima Kasih

Kaushal, istri saya, belahan jiwa saya, sahabat saya, terima kasih tidak hanya karena mendorong saya untuk menulis buku ini, tetapi juga untuk mengilhami saya untuk membagikan kata-kata saya kepada dunia. Anda selalu percaya pada saya dan melihat saya apa adanya, bukan untuk apa yang bukan saya. Perjalanan saya sejauh ini tidak akan mungkin terjadi tanpa Anda. Saya tidak bisa meminta pasangan hidup yang lebih baik.

Terima kasih kepada saudari-saudariku tersayang atas semua bantuanmu dalam membesarkanku meskipun harus bertahan dengan cara-cara nakalku. Saya tahu itu tidak pernah mudah, tetapi saya menghargai kesabaran Anda saat saya tumbuh dewasa. Anda telah ada untuk saya sejak awal, mengalami beberapa saat-saat terburuk kita bersama.

Tanpa Anda, saya tidak berpikir saya akan mampu bertahan dan menjadi pria seperti saya hari ini, menyampaikan kebijaksanaan saya kepada orang lain.

Kepada Jane, agen saya, dan tim di Hay House Publishers:

terima kasih telah mempercayai buku ini dan pada visi saya untuk mengubah dunia melalui kata-kata saya. Kerja keras dan dukungan Anda berarti segalanya bagi saya. Anda telah memberi saya kesempatan untuk mengubah dunia menjadi lebih baik.

Akhirnya, saya benar-benar berterima kasih atas pengikut saya yang luar biasa di media sosial yang mendukung saya dan menginspirasi saya untuk terus berbagi perspektif saya. Karena Anda, dan karena Anda, saya menulis buku ini.

TENTANG PENULIS

Vex King adalah pelatih pikiran, penulis, dan pengusaha gaya hidup yang memadukan ketajaman bisnis alami dan bakat kreatifnya untuk seni dengan pola pikir filosofis, kebijaksanaan spiritual, dan keyakinan dalam sikap positif untuk mencapai kesuksesan.

Sebagai seorang yang optimis, visioner, dan dermawan, Vex adalah pemilik dan pendiri merek gaya hidup Bon Vita – sebuah platform yang memberikan perspektif yang memberdayakan, kebijaksanaan spiritual, solusi praktis, kisah inspiratif, pelajaran hidup, dan banyak lagi.

Vex menggunakan pengaruh positifnya untuk menyebarkan Good Vibes Only sehingga orang dapat membuka potensi penuh mereka dan menunjukkan kehebatan di semua bidang kehidupan mereka.