



OPTIMISME!!

MEMBUAT HIDUP
MENTADI LEBIH BAIK



Optimisme adalah hal yang menarik... bukan hanya dalam arti kata saja, tetapi juga dalam bagaimana kita menerapkannya dalam hidup :-)

Sering kali cara kita berpikir menentukan bagaimana cara kita melihat dunia dan kehidupan.

Pernahkah kalian mendengar istilah gelas 'setengah kosong' atau 'setengah penuh'? Pada dasarnya itu dapat menjadi referensi untuk mengetahui apakah kita merupakan tipe orang yang optimis atau pesimis. Seseorang yang melihat gelas itu 'setengah penuh' adalah tipe orang yang optimis dan yang melihat gelas itu 'setengah kosong' adalah tipe orang yang pesimis.

Menjadi seseorang yang optimis dan berpandangan positif dalam hidup dapat meningkatkan nilai kehidupan (Kalian bisa membacanya disini: http://api.ning.com/files/f-V2rms4cQV45OoeFygH-ikyIVQMhABx7Alv*F7ia4qLCOx8GzVT1riF1UDSB*3VTDWgN1k475x*5De00RUpMw6IgO2skMt/PositivePsychology.pdf). Saya yakin banyak orang setuju bahwa berpikiran positif dan tetap optimis mempunyai banyak manfaat..

Saya ingat sewaktu saya baru belajar surfing, saya, Summer dan Niki sedang menunggu ombak di atas papan surfing kami ... dan kami melihat ombak RAKSASA ... walaupun saya selalu semangat dalam mencoba tantangan baru, tetapi pada saat itu saya agak khawatir dan berpikir "Wah ombak itu BESAR sekali, apa saya sanggup?" Kemudian saya melihat Summer dan Niki, mereka terlihat sangat gembira dan tidak sabar untuk berselancar di ombak yang datang ke arah kami. Dan kemudian saya berpikir, 'Oke ... mengapa tidak? Saya pasti juga bisa melakukannya.' jadi saya benar-benar MELAKUKANNYA dan wow rasanya luar biasa! Kami bertiga akhirnya berselancar di ombak yang sama, dan saya akan selalu mengingat hari itu ... :-)

Ketika saya pertama kali bertemu Summer dan Niki, saya harus mengakui kalau saya seseorang yang sedikit pesimis ... Berada di antara mereka, dua sahabat sejati saya banyak membantu saya menjadi seseorang yang berpikiran positif dan optimis.

Mereka membuat saya menyadari bahwa berpikiran positif adalah sesuatu yang berasal dari dalam diri kita sendiri.

Setiap kali saya merasa hidup saya sedikit rumit dan penuh ketidakadilan, saya selalu mengingat hari pertama saya menghadapi ombak besar bersama Summer dan Niki dan bagaimana perasaan saya pada hari itu: itu selalu membangkitkan rasa optimisme!

Menjadi optimis bukan berarti menunggu hal-hal untuk terjadi dengan sendirinya dan bukan juga dengan mengharapkan sesuatu yang baik akan jatuh ke tangan kita tanpa melakukan apa-apa ... Namun ini berarti percaya bahwa yang terbaik akan terjadi, dan pada saat yang sama membuat keputusan, melakukan tindakan sesuai dengan keputusan yang diambil dan mewujudkannya. Ini merupakan proses yang membangun kepercayaan diri sendiri untuk meraih mimpi-mimpi.

Beberapa tips yang saya temukan untuk membantu saya tetap berpikir optimis:

- Semua ada dalam pikiran kita

Kita harus selalu berpikiran positif. Ketika pikiran negatif datang, kita coba lihat dari sudut pandang yang lain dan mencoba untuk mencari sisi positif

- Taklukan pikiran negatif kita sendiri.

Baru mengalami minggu yang mengerikan? Tidak dapat menjadi optimis ketika semuanya sepertinya terlalu susah? Ambil nafas, beri diri kita waktu untuk bersantai dan berpikir tentang hal-hal yang kita CINTAI dalam hidup kita. Beri diri kita waktu untuk bernapas dalam-dalam, dan memotivasi diri kita, dan percayalah pada diri sendiri!



- Buat daftar kutipan-kutipan, musik, dan film-film ringan yang menginspirasi dan memotivasi

Salah satu cara terbaik untuk tetap berpikiran positif dan optimis adalah dengan mengambil elemen positif dalam hidup kita. Setiap orang pasti memiliki lagu khusus atau suatu adegan dari sebuah film atau kutipan-kutipan yang membuat mereka merasa lebih optimis dan positif. Kita dapat menggunakan elemen-elemen positif ini dalam berbagai cara dalam hidup kita, contohnya; menulis kutipan yang kita sukai pada tanda tangan e-mail kita-dalam buku harian, atau di kalender di meja belajar kita. Mungkin pada awalnya kita tidak langsung merasakan efeknya, akan tetapi jika kita tetap mencoba menerapkan cara ini, elemen-elemen positif ini akan memiliki tempat dalam hidup kita. Tidak peduli seberapa sibuknya kita. :-)

- Perhatikan penampilan dan cara kita berpakaian

Sepertinya sudah banyak orang yang mendengar bahwa perempuan akan berbelanja ketika mereka mengalami hari yang buruk, atau ketika sedang merayakan sesuatu. Tetapi bukan itu intinya, ketika berbelanja seseorang sedang memanjakan dirinya sendiri, yang akan membuat dirinya merasa lebih baik.

Dan ketika kamu terlihat baik, kamu akan merasa lebih percaya diri dan positif.

- Tidur yang cukup

Kurang tidur akan membuat kita merasa tidak nyaman, tidak bahagia dan tidak sabar. Hal ini juga bisa membuat kita tidak bisa mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi sulit. Jangan pernah membuat keputusan besar atau melakukan sesuatu yang drastis jika kita kurang tidur. Istirahat atau tidur yang baik akan membuat kita merasa lebih energik, optimis dan memungkinkan kita untuk menghadapi segala situasi.

Life is great, why not make the most of it! ;-)<3

