



Kebahagiaan ada di tanganmu

(Bahasa Indonesia version)

Kebahagiaan dan Kesehatan Mental

Kebahagiaan meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi stres mental, dan karena itu sangat penting untuk kesehatan mental kita. Menghindari jebakan pikiran dan menerapkan tips bermanfaat dapat berkontribusi pada kebahagiaan kita.



Perangkap pikiran melawan kebahagiaan

Beberapa pola pikir umum cenderung menjauhkan kebahagiaan dari kita, dan itu adalah:



- **Pemikiran bencana**

"Bisnis perusahaan itu buruk, saya akan dipecat, saya akan hancur!" Sekalipun bisnis itu sangat terpengaruh, itu tidak berarti Anda harus dipecat. Ada cara lain untuk memangkas biaya operasional atau menjajaki pendapatan. Pemikiran bencana mendorong kita ke dalam kepanikan dan tidak membantu apa-apa. Menjadi penuh harapan dan positif sangat penting selama masa-masa sulit.

- **Kecenderungan menyalahkan diri sendiri**

"Aku payah dalam segala hal. Aku tidak berharga. Tidak ada yang menyukaiku!" Pikiran yang merugikan diri sendiri yang tidak adil bias dan meremehkan. Menghitung kekuatan dan kontribusi kita dari waktu ke waktu membantu mengangkat kepala kita.



- **Pemikiran mutlak**

"Tidak ada hadiah untuk runner-up. Saya harus menang atau saya gagal total". Gaya berpikir "hitam-putih" ini membatasi fleksibilitas kita dan mengesampingkan pengalaman berharga lainnya. Padahal, segala persiapan sebelum menghadapi berbagai tantangan hidup, kegigihan di antaranya, serta konsolidasi dan perbaikan setelahnya sangat berharga dan dapat memperkaya hidup kita.

Kiat bermanfaat untuk kebahagiaan



Berikut adalah beberapa tips bagi kita untuk menemukan kebahagiaan abadi:

- **Fokus pada “di sini dan sekarang”**

Masalah dari masa lalu dan tantangan untuk masa depan terus-menerus memenuhi pikiran kita. Kita mungkin terganggu dan kehilangan pertemuan indah di sekitar kita saat ini. Berfokus pada hal-hal indah yang kita lihat, dengar, sentuh, dan cicipi, meningkatkan kesadaran kita akan lingkungan sekitar yang menyenangkan dan membantu mendapatkan kembali ketenangan pikiran kita. Terlibat secara teratur dalam kegiatan menyenangkan kita dengan sepenuh hati juga merupakan cara yang baik untuk mendapatkan kebahagiaan.

- **Bersyukur**

Syukur membawa kebahagiaan. Menjelajahi hal-hal indah, tidak peduli seberapa sepele kelihatannya, membuat kita lebih bahagia. Misalnya, makanan segar, lagu yang merdu, atau berpartisipasi dalam olahraga favorit Anda bisa sangat menyenangkan. Membuat jurnal rasa syukur mingguan membantu mengingatkan kita akan berkah kita dan menjadikan rasa syukur sebagai kebiasaan!



- **Bangun hubungan positif**

Hubungan yang berkualitas secara efektif mendorong emosi positif, dan kita dapat:



Habiskan waktu bersama dengan anggota keluarga dan teman dan pelajari perkembangan mereka

Bagaimana kabarmu?



Aku baik-baik.



Tunjukkan kepedulian kita kepada orang lain dengan kata-kata atau tindakan



Perlakukan orang lain dengan kebaikan, rasa hormat, dan penghargaan yang tulus



Kebahagiaan dan kesejahteraan mental ada di tangan kita.

Mari kita ingat, nikmati, dan bagikan dengan orang lain.

Kebahagiaan ada di tanganmu

