4 Praktik Jitu Filosofi Nihilisme dalam Menghadapi Masalah, Overthinking, dan Kecemasan

Prolite – Hidup kadang-kadang terasa seperti beban yang berat, dipenuhi oleh masalah, overthinking, dan kecemasan. Ketika segala sesuatunya tampak sulit, kita mungkin mencari pemahaman filosofis untuk membimbing kita melalui kegelapan.

Pada artikel kali ini, kita akan membahas salah satu filosofi yang mungkin memberikan sudut pandang yang menarik adalah nihilisme.

Apa itu Nihilisme?



Ilustrasi wanita yang sedang berpikir – Freepik

Nihilisme adalah pandangan bahwa kehidupan tidak memiliki makna inheren atau nilai-nilai bawaan. Paham ini menolak ide adanya tujuan atau makna yang tetap dalam eksistensi

manusia. Nihilisme dapat diartikan sebagai pembebasan dari beban yang mungkin kita tbuat sendiri.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Aplikasi Praktis Nihilisme untuk Hidup Lebih Baik

1. Hargai Kekuatan Pilihan



Ilustrasi seseorang yang dihadapkan oleh suatu pilihan – ist

- Pilih untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar.
- Hindari terjebak dalam pikiran negatif dan buka diri terhadap pemikiran yang lebih positif.

2. *Mindfulness* : Hidup di Saat Ini



Ilustrasi bermeditasi – Freepik

- Alihkan fokus dari masa lalu yang tidak dapat diubah dan masa depan yang belum terjadi.
- Temukan kebahagiaan dalam momen-momen kecil sehari-hari. seperti melakukan hobi, makan makanan kesukaan, membantu sesama

3. Lepaskan Beban Tak Berguna



Ilsutrasi melepaskan borgol yang merepresentasikan beban – Freepik

- Kenali dan lepaskan ekspektasi yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan orang lain.
- Hindari membawa beban emosional yang tidak perlu.

4. Cari Makna Diri



Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik

- Meskipun nihilisme menolak makna inheren, kita dapat menciptakan makna dalam kehidupan kita sendiri.
- Temukan tujuan dan nilai yang sesuai dengan pandangan pribadi.

Dengan menerapkan pemahaman nihilisme secara praktis, kita dapat melihat hidup dari perspektif yang lebih bebas dan fleksibel.

4 Praktik Jitu Filosofi Nihilisme dalam Menghadapi Masalah, Overthinking, dan Kecemasan



Baca Selanjutnya
Terbakar Matahari? Ini Dia 8 Cara Jitu Atasi Sunburn Pasca Aktivitas Outdoor!