Prolite – Apakah kamu sering berbicara sendiri atau bergumam? Kalau ya, mungkin kamu khawatir akan dianggap aneh saat melakukannya di depan umum.

Orang-orang di sekitarmu mungkin berpikir bahwa kamu aneh atau sedikit gila, padahal sebenarnya berbicara pada diri sendiri adalah hal yang umum dan normal.

Berbicara dengan diri sendiri dikenal sebagai *self-talk,* yang dapat didefinisikan sebagai bentuk dialog internal yang dipengaruhi oleh pikiran bawah sadarmu, dan ini mencerminkan pikiran, keyakinan, pertanyaan, dan ide-ide yang kamu miliki.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Berbicara dengan diri sendiri ini bisa berupa hal positif atau hal negatif. Ini bisa memberikan dorongan semangat, atau sebaliknya, menimbulkan kekhawatiran.

Sebagian besar dari berbicara pada diri sendiri tergantung pada kepribadianmu. Jika kamu optimis, *self-talk*mu mungkin lebih positif, tetapi jika kamu pesimis, *self-talk*mu mungkin lebih cenderung negatif.

Pemikiran dan Self-talk Positif

Ilustrasi – Freepik

1. Memberi dorongan semangat pada diri sendiri, misalnya, dengan mengatakan, “Saya bisa melakukannya” atau “Saya memiliki kemampuan ini.”
2. Mengakui aspek positif dalam situasi, bahkan jika ada masalah. Contohnya, “Meskipun ada tantangan, ada juga peluang dalam situasi ini.”
3. Menggunakan logika dan alasan yang meyakinkan untuk mengatasi pikiran negatif.
4. Mengadopsi perspektif yang lebih nuansa daripada melihat dunia dalam hitam-putih.

Penting untuk diingat bahwa berbicara dengan diri sendiri yang positif dapat meningkatkan kinerja dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan

Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya
Aksi Pengamen yang Meresahkan Dikawasan Braga , Cepat di Amnkan Satpol PP