Prolite – Hadir Sepenuhnya: Mulai Pengembangan Diri Lewat Prinsip “Here & Now” – Kenapa Kita Sering Lupa untuk Hidup di Saat Ini?

Di tengah jadwal yang padat, notifikasi yang tidak pernah berhenti, dan ekspektasi yang sering datang dari segala arah, kita sering lupa untuk hadir sepenuhnya di momen yang sedang kita jalani. Pikiran sibuk memikirkan masa depan, mengulang masa lalu, atau membayangkan hal-hal yang belum tentu terjadi.

Padahal, menurut banyak penelitian psikologi positif terbaru (2024–2025), kemampuan untuk *2* alias berada di “here & now” punya dampak besar terhadap fokus, emosi, dan pengembangan diri.

Artikel ini akan mengajak kamu memahami bagaimana prinsip “hadir di sini, saat ini” bisa diintegrasikan ke dalam hidup sehari-hari. Ini bukan sebagai konsep rumit, tapi sebagai kebiasaan kecil namun konsisten yang membentuk identitas diri dalam jangka panjang.

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

Integrasi Kesadaran Penuh dalam Aktivitas Harian: Hadir Saat Bekerja, Belajar, dan Berinteraksi

Here & Now: Seni Hadir Sepenuhnya dalam Hidup





Baca Selanjutnya
Pentingnya Pahami Peran dan Tugas Petugas Touring untuk Perjalanan yang Aman