

Prolite – Mindfulness, sebuah kunci sederhana namun kuat untuk membantu kita menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari yang super sibuk.

Pernah nggak merasa terjebak dalam pikiran yang terus berputar atau merasa cemas tentang masa depan? Tenang, karena ada cara sederhana yang bisa membantu kita menjalani hidup dengan lebih tenang dan bahagia. Namanya mindfulness. Yuk, kita bahas tentang mindfulness, hidup lebih bahagia sedang menantimu!

Apa itu Mindfulness?

Baca Juga: [Analytical Thinking vs Critical Thinking: Jangan Sampai Ketukar, Ini Bedanya!](#)

Menurut American Psychological Association (APA), mindfulness adalah “kesadaran diri yang disengaja dan non-judgmental terhadap pengalaman saat ini”.

Sederhananya, mindfulness adalah keadaan kesadaran penuh yang memungkinkan kita untuk fokus pada momen sekarang tanpa menilai atau mengkhawatirkan masa lalu atau masa depan.

Kita akan belajar untuk mengalami dan menghargai setiap momen hidup tanpa terjebak dalam kekhawatiran yang berlebihan atau gangguan pikiran.

Baca Juga: [Bukan Sekadar Tarian, Ini Alasan Tari Topeng Cirebon Mampu Memukau Dunia Selama Berabad-abad!](#)

Kenapa Mindfulness Penting?

Coba kamu pikirkan, kenapa orang bisa mengalami depresi? Salah satunya ialah karena beban yang ia pikul terlalu berat. Kehidupan seringkali penuh dengan stres, tekanan, dan pikiran yang mengembara.

Orang yang memikul beban terlalu berat biasanya menghadapi masalah yang tidak nyata yaitu memikirkan masalah masa kini ditambah masalah masa lalu yang sudah tidak bisa ia ubah, dan bahkan masa depan yang bisa jadi tidak nyata!

Wajar jika seseorang itu akan mengalami depresi, karena beban yang harusnya dipikul selama puluhan tahun, malah ia hadapi dalam satu waktu.

Kesadaran penuh atas diri sendiri akan membantu kita untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengatasi emosi negatif.

Dalam jangka panjang, praktik mindfulness juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan fungsi kekebalan tubuh.

Maka penting untuk memahami seni mindfulness agar pikiran kita berada di “masa sekarang” dan menghadapi masalah atau perasaan yang memang nyatanya ada di masa sekarang.

Dengan menjadi lebih sadar akan diri sendiri dan sekitar, kita dapat menikmati momen-momen sederhana dengan lebih baik dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Bagaimana Cara Melakukan Mindfulness?

Melakukan mindfulness sebenarnya sederhana dan bisa dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Berikut ini adalah beberapa tips sederhana untuk mulai melakukan mindfulness :

1. Menerima diri sendiri

Langkah pertama ialah, coba mulai dengan bagaimana kita memperlakukan diri kita selayaknya yang kita lakukan kepada sahabat, orang terkasih, atau pada keluarga kita. Berusaha untuk memberikan perhatian penuh, terbuka terhadap hal-hal dan ujungnya menerima atas apa yang dilakukan.

2. Sadarilah Pernapasanmu

Setelah bangun tidur atau saat merasa cemas, coba tarik napas dalam-dalam dan perhatikan setiap hembusan napas. Ini membantu menenangkan pikiran dan memfokuskan perhatian pada momen sekarang.

3. Nikmati Makanan dengan Penuh Kesadaran

Ketika makan, perhatikan setiap gigitan dan nikmati sensasi makanan dengan sepenuh hati. Rasakan tekstur, rasa, dan aroma makanan. Ini membantu kita lebih menghargai makanan dan merasa kenyang dengan lebih baik.

4. Sambut Emosi dengan Terbuka

Ketika emosi negatif muncul, seperti kecemasan atau kekesalan, sadari dan terima emosi tersebut tanpa menilai atau berusaha melawan. Biarkan emosi itu hadir, beri ruang, dan kemudian biarkan pergi dengan tenang.

5. Berfokus Pada Aktivitas Saat Ini

Apapun yang sedang kita lakukan, misalnya mencuci piring atau berjalan, fokuslah pada tugas itu secara penuh. Nikmati setiap gerakan dan sensasi yang muncul saat kita melakukannya.

6. Luangkan Waktu Untuk Meditasi Singkat

Sedikit meditasi sehari dapat memberikan manfaat yang besar. Cukup luangkan beberapa menit untuk duduk diam, menutup mata, dan fokus pada pernapasan. Biarkan pikiran-pikiran datang dan pergi tanpa melibatkan diri terlalu dalam.



kompas.com

Selain 6 tips di atas, masih ada banyak aplikasi dan buku yang dapat membantu kamu untuk memulai praktik mindfulness dengan mudah.

Dengan berlatih kesadaran secara teratur, kita dapat mengembangkan keterampilan diri dan memperoleh manfaat yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari.

Semakin sering mempraktikkan mindfulness, maka semakin mudah untuk kamu selalu berada di satu-satunya waktu yang nyata, yaitu masa kini.

Jadi, mari mulai menjalani hidup dengan lebih tenang, bahagia, dan menghargai setiap momen dengan penuh kesadaran. Selamat menjalani hidup yang lebih mindful!



Baca Selanjutnya
Ketua DPRD: Stunting Lebih Bahaya Dari Gizi Buruk