

# **Stop Doomscrolling! Ini Cara Diet Otak Biar Hidup Lebih Tenang**

Category: LifeStyle

14 Februari 2025



## **Prolite – Stop Scrolling, Mulai Diet Otak Sekarang!**

Pernah nggak merasa otak penuh banget sampai sulit fokus? Atau mungkin kamu sering buka HP cuma buat lihat satu notifikasi, tapi ujung-ujungnya malah scroll media sosial selama berjam-jam?

Yup, kita semua pasti pernah ada di fase itu! Tanpa sadar, kita ‘mengasup’ informasi secara berlebihan setiap harinya. Nah, sama kayak tubuh yang butuh diet sehat biar tetap fit, otak kita juga butuh “diet” supaya tetap tajam dan nggak gampang lelah. Yuk, mulai diet otak dari sekarang!

# **“Kamu Adalah Apa yang Kamu Makan,” Ini Juga Berlaku untuk Otak!**



Pernah dengar pepatah diatas? Ternyata ini nggak cuma berlaku buat makanan, tapi juga buat informasi yang kita konsumsi setiap hari! Kalau kita terus-menerus mengisi otak dengan hal-hal nggak penting, otak kita jadi terbiasa dengan informasi yang dangkal. Akibatnya? Kita jadi lebih sulit fokus, gampang terdistraksi, dan nggak bisa berpikir jernih.

Diet otak berarti memilih informasi yang masuk. Sama seperti kita memilih makanan sehat untuk tubuh, kita juga harus memilih informasi yang bergizi buat otak. Jangan biarkan informasi receh yang nggak ada manfaatnya menguasai pikiran kita!

## **Diet Otak: Kurangi Asupan Informasi yang Nggak Berguna**



Coba perhatikan, berapa banyak waktu yang kita habiskan buat scrolling media sosial tanpa tujuan? Kadang, kita buka HP cuma karena kebiasaan, bukan karena ada sesuatu yang penting. Ini yang bikin otak kita overload dengan informasi nggak penting.

Cara mulai diet otak? Simpel!

- **Kurangi screen time:** Atur batas waktu penggunaan HP atau media sosial.
- **Unfollow akun yang nggak bikin berkembang:** Fokus ke konten yang memberi manfaat.
- **Stop doomscrolling!** Jangan terus-terusan konsumsi berita negatif yang bikin stres.
- **Batasi multitasking:** Fokus ke satu hal dalam satu waktu

biar otak nggak mudah lelah.

# Tantang Otak dengan Hal-Hal yang Merangsang Pikiran



Diet otak bukan cuma soal mengurangi informasi yang nggak penting, tapi juga menggantinya dengan sesuatu yang lebih berkualitas! Coba deh tantang diri kamu dengan aktivitas yang bisa meningkatkan cara berpikir:

- **Dengerin podcast self-improvement atau kiat-kiat menjadi sukses** biar makin termotivasi dalam menggapai cita-cita.
- **Tonton video edukasi yang panjang**, bukan cuma cuplikan pendek yang cuma buat hiburan sesaat.
- **Baca buku** yang memperluas wawasan, bukan cuma skimming headline berita.
- **Belajar sesuatu yang baru**, kayak bahasa asing atau keterampilan yang selama ini kamu tunda.
- **Meditasi atau journaling** biar pikiran lebih tenang dan nggak dipenuhi hal-hal nggak penting.

Semakin sering kita “melatih” otak dengan hal-hal yang berkualitas, semakin kuat juga daya pikir kita!

## Saatnya Mulai Diet Otak!

Nggak ada salahnya menikmati media sosial atau hiburan, tapi kalau sampai kebablasan? Wah, bisa-bisa otak kita jadi fast food addict—kenyang informasi, tapi nggak ada gizinya!

Yuk, mulai dari sekarang, seleksi informasi yang masuk ke otak kita. Pilih yang berkualitas, kurangi yang nggak penting, dan latih otak dengan hal-hal yang merangsang pikiran.

Mulai tantang diri kamu buat diet otak! Coba satu minggu aja, lihat perbedaannya. Siap berhenti scrolling tanpa tujuan dan

mulai hidup lebih mindful? □