

Moksa dalam Era Modern: Kunci Hidup Damai dan Bebas Stres

Category: LifeStyle

6 Desember 2024



Prolite – Hidup Damai dan Bebas Stres: Cara Praktis Menerapkan Nilai Moksa dalam Kehidupan Modern

Kehidupan sehari-hari sering kali penuh dengan drama, tekanan, dan tuntutan yang nggak ada habisnya. Tapi, pernah nggak kamu berpikir untuk berhenti sejenak dan mencari makna hidup yang lebih dalam?

Nah, konsep **moksa**, yang dikenal dalam tradisi spiritual Timur, bisa jadi jawaban buat kamu. Moksa nggak cuma soal pembebasan dari siklus kehidupan (samsara), tapi juga mengajarkan kita hidup lebih bijak, damai, dan bebas dari keterikatan.

Yuk, kita bahas gimana nilai-nilai moksa ini bisa diaplikasikan dalam keseharian kamu!

Apa Itu Moksa dan Bagaimana Kaitannya dengan Kehidupan Modern?

☒

Moksa secara sederhana berarti “pembebasan” atau “kelepasan” dari siklus samsara (kelahiran, kematian, dan reinkarnasi).

Tapi dalam konteks kehidupan modern, moksa bisa diartikan sebagai kondisi pikiran yang damai, tidak terikat oleh hal-hal duniawi, dan penuh kebijaksanaan.

Nilai-nilai moksa seperti **detasemen**, **kebijaksanaan**, dan **pengendalian diri** sangat relevan buat kita yang hidup di era serba cepat ini.

Misalnya, gimana caranya nggak terlalu terobsesi dengan pencapaian materi, gimana tetap bijak menghadapi masalah, atau gimana nggak gampang terpancing emosi. Nilai-nilai ini bisa bikin hidup kita lebih ringan dan bahagia.

1. Detasemen: Melepaskan Keterikatan pada Hal yang Tidak Penting

Salah satu nilai utama moksa adalah **detasemen** alias kemampuan untuk melepaskan diri dari keterikatan berlebihan terhadap sesuatu. Dalam kehidupan modern, keterikatan bisa berupa obsesi terhadap media sosial, popularitas, atau bahkan barang-barang mewah.

Bagaimana Cara Mempraktikkan Detasemen?

- **Kurangi Overthinking:** Jangan terlalu terpaku pada apa yang orang lain pikirkan tentangmu. Fokus pada dirimu sendiri.

- **Hindari Kecanduan Digital:** Batasi waktu scrolling di media sosial. Coba detox digital minimal sehari dalam seminggu.
- **Prioritaskan Hal Penting:** Fokus pada hal-hal yang benar-benar memberikan nilai dalam hidupmu, seperti kesehatan, keluarga, atau hobi positif.

Dengan melepas keterikatan ini, kamu bisa merasa lebih bebas dan nggak mudah tertekan.

2. Kebijaksanaan: Melihat Kehidupan dengan Perspektif yang Lebih Luas

Kebijaksanaan dalam nilai moksa mengajarkan kita untuk melihat hidup dari sudut pandang yang lebih besar. Hidup bukan cuma soal menang atau kalah, tapi tentang bagaimana kita belajar dari setiap pengalaman.

Contoh Praktik Kebijaksanaan dalam Kehidupan Sehari-hari:

- **Latihan Rasa Syukur:** Cobalah menulis hal-hal yang kamu syukuri setiap hari, sekecil apa pun itu. Misalnya, "Hari ini aku sempat ngobrol sama teman lama."
- **Terima Kenyataan:** Nggak semua hal berjalan sesuai rencana, dan itu nggak apa-apa. Belajar menerima ketidak sempurnaan adalah langkah awal menuju kebijaksanaan.
- **Refleksi Diri:** Sisihkan waktu 10 menit setiap malam untuk merenungkan apa yang sudah kamu lakukan hari itu, apa yang bisa diperbaiki, dan apa yang sudah baik.

Kebijaksanaan ini membantu kamu mengambil keputusan lebih tenang dan nggak reaktif terhadap situasi yang sulit.



3. Pengendalian Diri: Menjaga Emosi agar Tetap Stabil

Dalam hidup, kita sering banget dihadapkan dengan situasi yang bikin emosi naik turun. Tapi, nilai moksa mengajarkan bahwa pengendalian diri adalah kunci untuk menghadapi tantangan hidup.

Tips Mengendalikan Diri:

- **Latihan Napas Dalam:** Kalau kamu merasa marah atau stres, coba ambil napas dalam-dalam selama 5 kali. Ini bisa bantu menenangkan pikiran.
- **Mindfulness:** Fokus pada saat ini, bukan pada hal-hal yang belum terjadi atau sudah berlalu. Mindfulness membantu kamu menikmati momen tanpa terganggu pikiran negatif.
- **Jangan Reaktif:** Sebelum merespons sesuatu yang bikin kamu kesal, hitung sampai lima. Ini memberimu waktu untuk berpikir lebih bijak.

Pengendalian diri ini bukan cuma bikin kamu lebih tenang, tapi juga membantu menjaga hubungan baik dengan orang lain.

4. Hidup Selaras dengan Moksa: Praktik Sederhana untuk Hidup Damai

Kamu nggak perlu jadi seorang yogi atau pertapa untuk mengaplikasikan nilai-nilai moksa. Ada banyak cara sederhana yang bisa kamu lakukan, seperti:

- **Meditasi Harian:** Luangkan waktu 5-10 menit setiap hari untuk meditasi. Ini membantu kamu membersihkan pikiran dan merasa lebih fokus.
- **Hidup Minimalis:** Kurangi barang-barang yang nggak perlu. Fokus pada kualitas, bukan kuantitas.

- **Berbuat Baik:** Kebaikan kecil, seperti membantu teman atau berbagi makanan, bisa memberi rasa damai yang luar biasa.

Dengan langkah-langkah ini, kamu bisa hidup lebih selaras dengan konsep moksa tanpa harus meninggalkan kehidupan modern.

Menghadapi Tantangan Hidup dengan Nilai Moksa



Kehidupan modern penuh tantangan, mulai dari masalah karier, hubungan, hingga tekanan sosial. Tapi, nilai-nilai moksa bisa membantu kita menghadapinya dengan lebih tenang.

Dengan detasemen, kamu nggak akan terlalu stres menghadapi kegagalan. Dengan kebijaksanaan, kamu bisa melihat peluang di balik setiap masalah. Dan dengan pengendalian diri, kamu bisa tetap tenang meski di tengah badai.

Hidup damai, bahagia, dan bebas dari tekanan itu mungkin banget asal kamu mau mencoba menerapkan nilai-nilai moksa dalam keseharian. Nggak perlu langkah besar, cukup mulai dari hal-hal kecil, seperti melatih rasa syukur atau mengatur waktu untuk diri sendiri.

Jadi, siap untuk hidup lebih tenang dan bermakna? Yuk, ambil langkah pertamamu menuju kehidupan yang penuh kedamaian dan kebijaksanaan! **Moksa bukan cuma konsep kuno, tapi juga cara hidup modern yang bikin kamu lebih bahagia.** □

Apakah Motto Hidup Bisa Membuat Hidup Lebih Bermakna? Yuk, Cari Tahu!

Category: LifeStyle

6 Desember 2024



Prolite – Motto Hidup dan Kebahagiaan: Apakah Memiliki Motto Bisa Membuat Hidup Lebih Bermakna?

Siapa di sini yang pernah mendengar kalimat, “*Hidup itu seperti roda, kadang di atas, kadang di bawah*” ?

Nah, dalam menjalani hidup yang penuh liku-liku ini, banyak orang yang memiliki motto hidup untuk membantu mereka tetap fokus dan semangat.

Tapi, apakah benar dengan memiliki motto hidup, kita bisa merasa lebih bahagia dan hidup lebih bermakna? Yuk kita bahas lebih lanjut!

Apa Itu Motto Hidup dan Kenapa Penting?



Ilustrasi anita yang sedang merenung – ist

Motto hidup adalah kalimat atau prinsip yang menjadi panduan dalam menjalani kehidupan. Bisa berupa kutipan favorit, frasa singkat, atau filosofi pribadi yang memberi semangat saat dihadapkan dengan pilihan atau tantangan.

Sama seperti kompas yang membantu kita menentukan arah, motto bisa memberikan panduan dalam mengambil keputusan dan menghadapi tantangan.

Entah itu dalam pekerjaan, hubungan, atau keseharian, memiliki motto hidup membantu menjaga fokus dan tidak mudah menyerah ketika dihadapkan pada masalah.

Misalnya, kalau kamu punya motto “*Hidup hanya sekali, lakukan yang terbaik,*” kamu akan cenderung lebih bersemangat untuk mengejar impian dan berani mencoba hal-hal baru.

Motto ini juga bisa jadi pengingat untuk tidak terlalu khawatir tentang kegagalan, karena pada akhirnya, yang penting adalah usaha kita.

Bagaimana Jika Aku Tak Punya Motto Hidup?



Ilustrasi perempuan sedih atau terluka – pexels

Tapi, gimana kalau ternyata kamu nggak punya motto hidup? Apakah itu masalah? Jawabannya: nggak juga, kok. Tidak semua orang merasa perlu punya motto untuk menjalani hidup.

Ada orang yang merasa hidupnya tetap lancar dan bermakna tanpa perlu merumuskan prinsip hidup dalam bentuk kalimat.

Namun, bagi sebagian orang, tidak memiliki motto bisa membuat mereka merasa “terombang-ambing” ketika dihadapkan pada

keputusan besar atau tantangan hidup.

Jadi, meskipun kamu tidak punya motto yang jelas, hidupmu tetap bisa berjalan baik-baik saja. Yang penting adalah kamu memahami tujuan dan nilai-nilai yang ingin dijalani. Moto hidup hanyalah alat bantu, bukan satu-satunya cara.

Apakah Motto Hidup Membuat Kita Lebih Bahagia?



Ilustrasi self love -Freepik

Ada yang bilang bahwa dengan memiliki motto hidup, seseorang bisa lebih bahagia. Kenapa? Karena motto hidup sering kali membantu kita untuk tetap berpikir positif dan fokus pada hal-hal penting.

Saat menghadapi kesulitan, motto hidup bisa menjadi sumber inspirasi dan pengingat untuk terus berjuang.

Misalnya, saat kamu sedang stres karena pekerjaan, motto seperti “*Sabar, semua butuh proses*” bisa mengingatkanmu untuk tidak terlalu terburu-buru dan menikmati prosesnya. Hal ini bisa memberikan perspektif yang lebih tenang dan membantu menjaga kesehatan mental.

Selain itu, motto juga bisa membuat kita merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan. Dengan motto yang kuat, kita jadi lebih mudah menemukan arti dalam setiap tindakan dan pilihan hidup, sehingga hidup terasa lebih bermakna dan penuh tujuan.

Tips Menemukan Motto Hidup yang

Tepat



Ilustrasi menemukan makna hidup – Freepik

Kalau kamu merasa ingin punya motto hidup, tapi belum tahu harus mulai dari mana, jangan khawatir. Berikut ini beberapa tips untuk menemukan atau menciptakan motto yang sesuai dengan kepribadian, tujuan, dan nilai-nilai pribadimu:

1. **Kenali Diri Sendiri:** Tanyakan pada diri sendiri, apa yang penting bagimu? Apakah kamu lebih menghargai kebebasan, ketenangan, atau kesuksesan? Mengetahui nilai-nilai ini bisa membantumu merumuskan motto yang relevan.
2. **Refleksi dari Pengalaman Hidup:** Pikirkan kembali pengalaman-pengalaman penting dalam hidupmu. Apa yang bisa kamu pelajari dari itu? Moto sering kali muncul dari pengalaman-pengalaman yang mengajarkan kita tentang hidup.
3. **Ambil Inspirasi dari Tokoh atau Kutipan Favorit:** Banyak motto yang terinspirasi dari tokoh-tokoh terkenal atau kutipan bijak. Kamu bisa mencari kutipan yang resonan denganmu dan memodifikasinya menjadi versi pribadimu.
4. **Buatlah Singkat dan Mudah Diingat:** Moto yang efektif biasanya singkat, jelas, dan mudah diingat. Cobalah merumuskan motto dalam satu atau dua kalimat yang padat dan bermakna.
5. **Uji Moto dalam Kehidupan Sehari-hari:** Setelah menemukan motto, coba gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Apakah motto tersebut benar-benar membantu dan relevan dalam keputusan yang kamu buat?

Memiliki motto bisa menjadi cara untuk menemukan makna lebih dalam di setiap langkah kita. Namun, yang terpenting adalah bagaimana kamu menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam hidupmu.

Motto bukan sekadar kata-kata, tapi panduan yang bisa membantu kita bertahan dan menemukan kebahagiaan, bahkan di saat sulit.

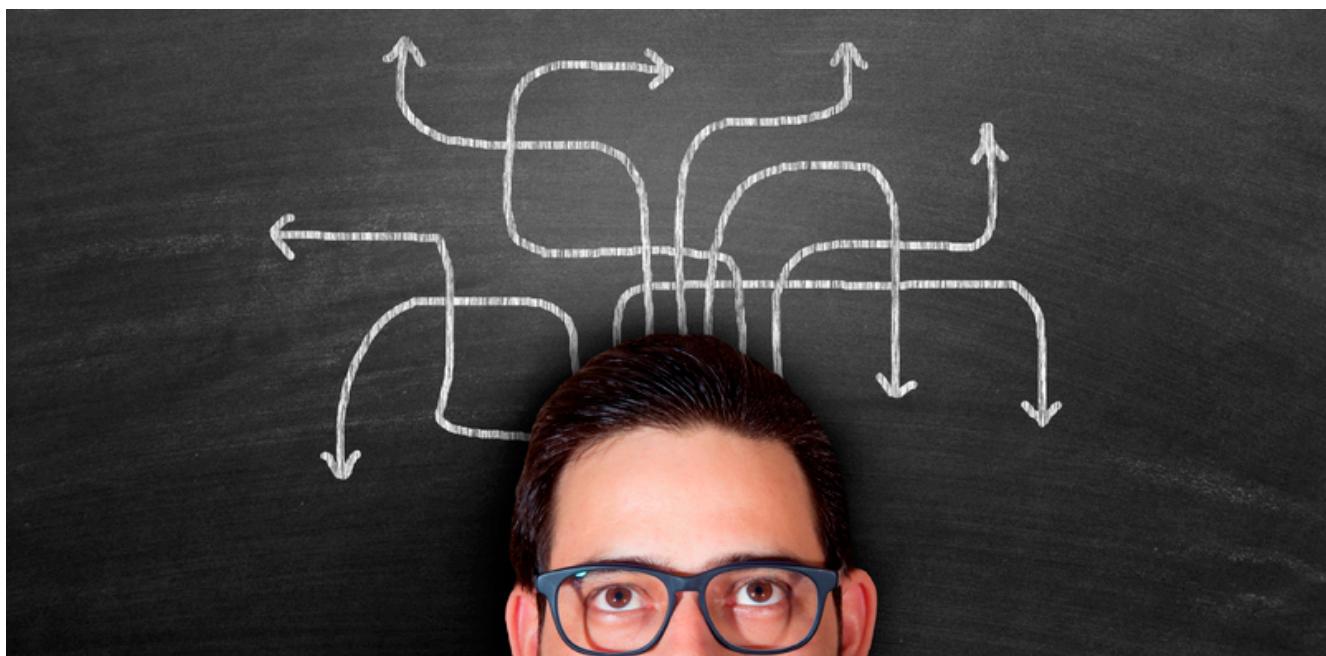
Jadi, apakah kamu sudah punya motto hidup? Kalau belum, mungkin ini saat yang tepat untuk mulai merumuskannya!

Temukan yang sesuai dengan kepribadianmu, dan biarkan motto itu menjadi pemandu dalam petualangan hidupmu. Siapa tahu, hidupmu bisa jadi lebih bermakna dan penuh semangat!

The Paradox of Choice : Kenapa Terlalu Banyak Opsi Bisa Bikin Kamu Overwhelmed?

Category: LifeStyle

6 Desember 2024



Prolite – The Paradox of Choice : Mengapa Terlalu Banyak Pilihan Bisa Membuat Kita Stres?

Pernah merasa bingung dan stress saat harus memilih antara

berbagai pilihan yang tampaknya semuanya menarik?

Entah itu memilih menu di restoran, menentukan destinasi liburan, atau bahkan memilih produk di supermarket, terlalu banyak opsi bisa jadi malah bikin kita stres.

Kenapa bisa begitu? Yuk, kita gali lebih dalam tentang *The Paradox of Choice* dan bagaimana cara mengelolanya agar kita bisa lebih bahagia dan tidak terlalu kewalahan.

Apa Itu Paradoks Pilihan (*The Paradox of Choice*) ?



Ilustrasi seseorang yang dihadapkan oleh suatu pilihan – ist

The Paradox of Choice atau paradoks pilihan adalah konsep psikologis yang mengungkapkan bahwa semakin banyak pilihan yang kita miliki, semakin besar kemungkinan kita merasa tertekan dan kurang puas dengan keputusan yang diambil.

Meskipun terdengar aneh, *The Paradox of Choice* ini adalah fenomena yang cukup umum dalam kehidupan sehari-hari.

Mengapa Terlalu Banyak Pilihan Bisa Membuat Kita Stres?

- 1. Kewalahan dengan Opsi:** Ketika dihadapkan pada banyak pilihan, otak kita harus bekerja lebih keras untuk mengevaluasi setiap opsi. Proses ini bisa sangat melelahkan dan membuat kita merasa terjebak dalam kebingungan.
- 2. Rasa Takut Salah Pilih:** Dengan banyaknya opsi, risiko membuat keputusan yang salah terasa lebih tinggi. Kita mungkin merasa takut akan konsekuensi dari keputusan yang kita buat, sehingga stres meningkat.
- 3. Perbandingan yang Menyiksa:** Ketika kita memiliki banyak

pilihan, kita cenderung membandingkan setiap opsi dengan yang lain. Hal ini bisa menyebabkan kita meragukan pilihan kita dan merasa kurang puas dengan keputusan yang diambil.

4. **FOMO (Fear of Missing Out)**: Terlalu banyak pilihan bisa meningkatkan rasa takut kita akan kehilangan sesuatu yang lebih baik. Kita khawatir jika opsi yang kita pilih bukanlah yang terbaik, dan ini bisa menyebabkan rasa tidak puas.

Bagaimana Mengelola Pilihan Agar Lebih Bahagia?



Ilustrasi dihadapkan oleh beberapa pilihan – Freepik

Jadi, bagaimana cara kita mengatasi stres akibat terlalu banyak pilihan? Berikut adalah beberapa tips untuk membantu kita merasa lebih tenang dan bahagia dengan keputusan yang kita buat:

1. Batasi Jumlah Pilihan

Cobalah untuk membatasi jumlah opsi yang kamu pertimbangkan. Misalnya, jika kamu bingung memilih menu di restoran, fokuslah pada beberapa pilihan utama saja. Batasi dirimu pada 3-5 opsi sehingga proses pengambilan keputusan menjadi lebih sederhana.

2. Tentukan Kriteria yang Jelas

Sebelum mulai memilih, tentukan kriteria yang jelas tentang apa yang penting bagi kamu. Misalnya, jika memilih produk, tentukan fitur apa yang paling kamu butuhkan. Ini akan membantu mempersempit pilihan dan membuat keputusan lebih mudah.

3. Berpikir Positif tentang Pilihan

Setelah membuat keputusan, cobalah untuk fokus pada aspek positif dari pilihanmu. Alihkan perhatian dari apa yang kamu tinggalkan dan nikmati keputusan yang telah diambil.

4. Latih Pengambilan Keputusan

Praktikkan pengambilan keputusan secara reguler dalam kehidupan sehari-hari. Dengan semakin sering membuat keputusan, kamu akan menjadi lebih nyaman dan percaya diri dalam proses pengambilan keputusan.

5. Terima Ketidakpastian

Pahami bahwa tidak ada keputusan yang sempurna. Setiap pilihan mungkin memiliki kelebihan dan kekurangan, dan itulah bagian dari kehidupan. Terima ketidakpastian dan berfokus pada keputusan yang telah diambil.

6. Ambil Waktu untuk Berpikir

Jangan terburu-buru dalam membuat keputusan. Luangkan waktu untuk mempertimbangkan opsi yang ada dan pastikan kamu merasa nyaman dengan keputusan yang akan diambil.



Ilustrasi wanita yang sedang berpikir – Freepik

The Paradox of Choice mengajarkan kita bahwa lebih banyak tidak selalu lebih baik. Dengan menerapkan beberapa tips sederhana untuk mengelola pilihan, kita bisa mengurangi stres dan merasa lebih bahagia dengan keputusan yang kita buat.

Ingin, membuat keputusan adalah bagian dari kehidupan, dan tidak ada yang salah dengan merasa bingung dari waktu ke waktu.

Jadi, berikutnya ketika kamu merasa kewalahan dengan banyaknya

pilihan, ingatlah untuk fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan nikmati proses pengambilan keputusan.

Siapa tahu, dengan mengatasi *The Paradox of Choice* ini, kamu bisa menemukan lebih banyak kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupmu!

Apa tips favoritmu untuk mengelola pilihan? Share di kolom komentar dan beri tahu kami bagaimana kamu mengatasi stres akibat terlalu banyak opsi! ☺

Rahasia Kebahagiaan : Memahami Peran 4 Hormon Penyebab Kebahagiaan

Category: LifeStyle
6 Desember 2024



Prolite – Kita semua menginginkan kebahagiaan dalam hidup, tapi seringkali sulit untuk merasakannya. Kita terkadang

terjebak dalam kegiatan sehari-hari yang melelahkan dan penuh tekanan, sehingga mencari kebahagiaan terasa seperti tugas yang tak kunjung selesai.

Perlu kita ingat adalah bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat diupayakan. Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Namun, tahukah kamu bahwa hormon-hormon di otak memiliki peran penting dalam menciptakan perasaan kebahagiaan?



Ilustrasi seseorang yang sedang berpikir – Freepik

Dalam artikel ini, kita akan membahas beberapa hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan bagaimana cara meningkatkannya.

Terdapat empat hormon utama yang memiliki peran utama dalam menciptakan perasaan positif dan sensasi yang menyenangkan.

Apa Saja 4 Hormon Kebahagiaan Itu?

1. DOPAMIN



– *Pinterest*

Dopamin adalah hormon yang membuatmu merasa senang. Hormon ini muncul ketika Kamu melakukan hal-hal yang Kamu nikmati, seperti makan makanan lezat, mendengarkan musik yang menginspirasi, mendapat pijatan, atau berhasil menyelesaikan latihan fisik.

Dopamin memberikan perasaan baik dan mendorongmu untuk terus mencari aktivitas yang membuat Kamu bahagia.

2. SEROTONIN



– shutterstock

Serotonin menjaga suasana hati, rasa kesejahteraan, dan kebahagiaan kita. Ini juga membantu mengurangi kekhawatiran dan kecemasan serta berperan dalam proses belajar dan mengingat.

Serotonin dipengaruhi oleh aktivitas harian seperti berjalan, berjemur di bawah matahari, tidur yang nyenyak, berada di alam terbuka, atau merawat diri untuk mengurangi stres.

3. ENDORPHIN



– shutterstock

Endorfin diproduksi oleh otak untuk membantu kita mengatasi rasa sakit fisik serta memberikan perasaan senang yang singkat.

Ini dilepaskan saat kita merasa sakit atau stres, dan juga saat kita melakukan aktivitas seperti makan, berolahraga, atau berhubungan seks.

4. OXYTOCIN



– shutterstock

Oksitosin sering disebut ‘hormon cinta’. Oksitosin terutama berkaitan dengan sentuhan yang penuh kasih sayang dan hubungan yang erat. Hormon ini memberikan banyak manfaat, termasuk merangsang serotonin dan dopamin, serta mengurangi kecemasan.

Hormon-hormon ini berperan dalam mengatur perasaan

kesejahteraan kita dan dapat dipengaruhi oleh tingkat stres, perhatian terhadap diri sendiri, serta pilihan gaya hidup yang kita buat.

Kita bisa melakukan banyak hal untuk membuat diri merasa lebih bahagia dan memperbaiki kualitas hidup kita sendiri.

Kamu bisa mengendalikan kebahagiaanmu, jadi meskipun mungkin Kamu cenderung merasa sedih, Kamu masih bisa membuat keputusan yang akan membantumu memiliki kehidupan yang lebih ceria dan bahagia.

4 Tips Menikmati Hidup yang Bahagia, Nomer 1 Harus Bersyukur!

Category: LifeStyle

6 Desember 2024



Prolite – Setiap orang pasti ingin menikmati hidup yang bahagia, namun kebahagiaan itu bermacam-macam cara dan usahanya.

Meski kita hidup itu pasti ada saja masalahnya namun kalau kita berpikiran positif maka semua permasalahan dalam hidup dapat terselesaikan dengan cepat.

Selain itu, jangan biarkan orang lain mengambil alih hidupmu. Pasalnya, terkadang kita sering kali mendapatkan beragam saran tentang hidup yang bahagia dari orang-orang di sekitar kita.

Meskipun mereka memberikan saran terbaiknya untukmu, namun kamu bukanlah dirinya. Jadi, ada baiknya untuk menerima saran tersebut dengan bijak dan mengambil waktu untuk sendirian.

Namun kami juga mempunyai beberapa cara yang mungkin bisa membantu anda untuk menikmati hidup agar bahagia. Yuk simak cara menikmati hidup agar bahagia!

1. Bersyukur



iStockphoto

Bersyukur artinya kamu merasa cukup. Cukup dari segi apapun sehingga kamu tidak perlu merasa *insecure* dengan dirimu.

Sebab, setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing dan sudah sewajarnya kita harus hidup dengan menerima diri sendiri apa adanya.

Ini hanyalah salah satu cara untuk lebih menghargai bahwa di dunia ini juga ada hal-hal baik terlepas dari hal-hal buruk yang mungkin akan terjadi. Dengan begitu, kamu bisa memiliki pandangan yang lebih jernih terhadap kenyataan dan bisa menikmati hidup lebih bahagia.

2. Batasi Penggunaan Media Sosial



iStockphoto

Kita semua tahu bagaimana media sosial bisa membantu hidup menjadi lebih ringkas. Mulai dari menerima hingga membagikan suatu informasi.

Namun, terlalu lama menggunakan media sosial juga tidak baik karena dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Selain itu, menggunakan media sosial terlalu lama juga bisa menjadi pemicu depresi pada seseorang.

Oleh karena itu, cobalah untuk membatasi penggunaan media sosial. Alih-alih menghabiskan waktumu dengan bermedia sosial, kamu bisa menggantinya dengan berjalan-jalan, berolahraga atau bertemu dengan orang baru.

3. Utamakan Diri Sendiri



alodok

Mengutamakan diri sendiri bukanlah sikap yang egois, ini

merupakan suatu sikap yang harus dimiliki oleh setiap orang jika ingin hidup bahagia.

Mulailah dengan meluangkan waktu untuk dirimu sendiri sebelum berpikir untuk membahagiakan orang lain.

Lakukanlah hal-hal yang membuatmu bersemangat dan cobalah untuk mengatakan “tidak” jika orang lain memintamu melakukan sesuatu yang tidak kamu inginkan. Dengan begitu, orang lain tidak akan bersikap seenaknya kepadamu.

4. Menjaga Hubungan Baik



Freepik

Menjaga hubungan memang sangat penting untuk bisa menikmati hidup yang bahagia. Sebab, dengan terjalannya hubungan baik, dirimu tidak akan stres atau memikirkan hal-hal negatif yang tidak perlu.

Namun, hal ini terkadang sulit untuk dilakukan karena tidak semua orang memiliki hubungan yang baik dalam hidup mereka. Ditambah lagi, terkadang lingkungan pertemanan bisa melampaui batas sehingga diperlukannya untuk membangun koneksi baru.