

Bunga Melati Bukan Hanya Indah, Ternyata Punya 5 Manfaat Ajaib untuk Kesehatan

Category: LifeStyle

26 Januari 2024



Prolite – Hai Sobat Pembaca yang super kece! Kalian suka bunga melati gak? Pasti pada tau kan, bunga ini bukan cuma secantik matahari terbenam, tapi ternyata punya keajaiban tersembunyi buat kesehatan kita!

Jadi, sebelum kamu lewat dan *skip* info seru ini, ayo kita bahas bareng-bareng. Siapa tahu, bunga melati ini bisa jadi *the next big thing* buat bikin hidup kita makin asik dan sehat. Gak percaya? *Scroll* terus ya! ☐

5 Manfaat Ajaib Bunga Melati untuk Kesehatan

1. Bantu Melawan Diabetes



– *Cr. herminahospitals*

Si putih ini gak cuma jadi bunga cantik, ternyata bisa jadi sahabat buat yang punya diabetes! Gimana caranya? Nah, sifat *hipoglikemik* alias kemampuan buat ngatur kadar gula darah di dalam bunga melati ini yang bakal jadi pahlawannya.

Kandungan *katekin bioaktif* di dalamnya itu bermanfaat banget karena bisa mengaktifkan *insulin* yang dihasilkan oleh sel pankreas kita. Jadi, bagi yang sedang berjuang melawan diabetes, melati bisa jadi sahabat yang ngasih bantuan ekstra.

Selain itu, kalau kalian rajin minum teh melati, efek positifnya bisa terasa lebih kuat. Teh melati bisa secara signifikan mengurangi pemecahan pati menjadi glukosa.

Nah, dengan proses ini, kadar gula darah puasa dan insulin bisa turun dengan cukup berarti. Jadi, minum teh melati bukan cuma enak, tapi juga bermanfaat banget buat yang lagi berjuang melawan diabetes.

2. Mengatasi Masalah Pencernaan



– *iStock*

Bunga ini juga bisa jadi sahabat pencernaan yang oke banget, loh! Kenapa? Karena kandungan *antioksidan*-nya yang tinggi, bunga ini bener-bener bisa jadi penyelamat buat sistem pencernaan kita.

Coba bayangin, bunga putih yang kecil dan harum ini bisa bikin perut kalian jadi lebih *happy*.

Buat yang sering kena perut kembung, sakit perut, diare, dispepsia, atau bahkan sindrom iritasi usus besar, bunga melati bisa jadi solusi alami yang patut dicoba.

Gak cuma itu, melati juga jadi pahlawan buat pertumbuhan bakteri baik di usus. Jadi, kalian bisa seneng-senang karena bunga melati ini bantu ngusir bakteri berbahaya dan racun dari dalam tubuh.

Kesehatan pencernaan jadi makin terjaga, dan perut pun bisa tetap kenyang tanpa gangguan.

3. Mengatasi Kondisi Psikologis



– *ist*

Selain meningkatkan fungsi kognitif, melati juga punya keajaiban dalam meredakan berbagai kondisi psikologis. Bagi yang sering merasakan depresi, bunga melati dapat menjadi teman ajaib yang membawa keceriaan.

Serotonin dan dopamin, dua bintang dalam dunia hormon kebahagiaan, ternyata diproduksi oleh bunga melati. Jadi, bukan cuma bikin hati senang, tapi juga bisa ngurangin gejala depresi dan nge-boost mood kita secara alami. Bener-bener bunga ajaib, deh!

Kalo yang suka bergelut sama susah tidur alias insomnia, bunga melati juga jadi pilihan yang oke banget. Aromanya yang lembut bisa bikin suasana hati tenang dan bantuin tidur makin nyenyak. Jadi, buat yang sering melek sampai subuh, mungkin coba deh temenin tidur sama bunga melati.

Dan, taraaaa! Bunga melati juga punya potensi jadi pahlawan buat yang lagi berhadapan sama Alzheimer dan Parkinson. Dengan keajaibannya merangsang neurotransmitter, bunga melati bisa jadi sahabat setia buat melawan gejala penyakit kompleks itu.

4. Menjaga Kesehatan Jantung



– *klikdokter*

Si ‘Ratu Bunga’ dengan wangi memikatnya, rupanya bisa jadi kawan baik buat kesehatan jantung! Kandungan antioksidan di dalamnya bener-bener jadi andalan untuk bikin jantung kita tetap *on point*.

Bukan cuman sebatas itu, lho. Si bunga putih ini punya keahlian khusus dalam ngurangin risiko penyakit jantung. Dengan sifat *antikoagulan* dan *antifibrinolitik* yang dimilikinya, bunga melati bisa jadi penyelamat buat ngurangin kadar kolesterol jahat alias *LDL*.

Selain itu, bunga cantik ini juga punya kemampuan mencegah penyumbatan dan pembentukan gumpalan di arteri, yang bisa jadi penyebab berbagai masalah serius kayak irama jantung yang nggak karuan, serangan jantung, atau *aterosklerosis*.

5. Bantu Menurunkan Berat Badan



– *Ilustrasi.(net)*

Nah, yang terakhir tapi gak kalah penting. Buat kalian yang lagi berjuang di masa-masa diet, bunga melati bisa jadi temen setia nih!

Kenapa bisa? Karena di dalamnya ada bahan ajaib yang disebut *EGCG* alias *epigallocatechin* dan asam galat. Dua bahan ini kayak *duo superhero* yang punya misi ngasih *support* buat

ningkatin metabolisme tubuh.

Jadi, *EGCG* ini bisa mencegah kita nambah berat badan dengan cara mempercepat pembakaran kalori. Makin cepet metabolismenya, makin cepet juga lemak yang kelebihan di tubuh kita dibakar.

Selain itu, duo bahan ajaib ini juga jadi ahli detoks, membersihkan racun-racun jahat dari tubuh kita.

Jadi, buat yang lagi ngejar bentuk tubuh yang lebih fit, minum teh bunga melati bisa jadi pilihan yang oke nih. Rasanya enak, manfaatnya juga bikin tubuh jadi lebih fit dan bugar.



ilustrasi – dream

Nah, gitu deh, *guys!* Bunga melati memang si bintang yang punya segudang manfaat buat kesehatan kita.

Gak cuma jadi bahan teh herbal, sekarang bunga melati juga merambah dunia kuliner, loh! Mulai dari kue, puding, sampe permen, semuanya bisa dibikin lebih istimewa dengan kehadiran bunga melati.

Meski punya berbagai manfaat yang oke banget, kita tetep harus cek dan nanya dulu ke dokter atau ahlinya. Kita nggak pernah tahu kan, apa yang enak buat satu orang belum tentu cocok buat yang lain.

Jadi, *keep it safe*, teman-teman! Semoga hidup kita makin sehat dan bunga melati tetap jadi kawan baik. ☐☐

Mengupas Rahasia Multitasking: Bagaimana Dampaknya pada Kesehatan dan Produktivitas?

Category: Bisnis

26 Januari 2024



Prolite – *Multitasking*, sebuah keterampilan yang sering dipuja sebagai kunci untuk mengatasi banyak tugas sekaligus dalam era modern ini.

Dalam dunia yang terus bergerak cepat, kemampuan untuk menjalankan beberapa tugas sekaligus dianggap sebagai tanda kecerdasan dan produktivitas.

Namun, dibalik kilau gemerlapnya, tersembunyi dampak-dampak yang mungkin tidak selalu tampak begitu jelas.

Artikel ini akan mengulas dampak positif dan negatif dari sebuah keterampilan ini, serta membedah bagaimana kemampuan ini dapat memberikan efisiensi luar biasa sekaligus

menimbulkan tantangan serius bagi individu modern.

Dampak Positif Multitasking



Ilustrasi sibuk bekerja – Freepik

1. **Efisiensi Waktu:** Kemampuan ini dapat meningkatkan efisiensi waktu, memungkinkan seseorang menyelesaikan beberapa tugas sekaligus.
2. **Peningkatan Produktivitas:** Dengan kemampuan untuk fokus pada beberapa tugas, seseorang dapat meningkatkan produktivitasnya, terutama dalam situasi yang memerlukan tanggapan cepat.
3. **Peningkatan Fleksibilitas:** Kemampuan untuk beralih antar tugas dengan cepat dapat meningkatkan fleksibilitas seseorang dalam menanggapi perubahan situasi atau kebutuhan.

Dampak Negatif Multitasking



Ilustrasi stres karena pekerjaan – Pinterest

1. **Menurunnya Kualitas Pekerjaan:** Ketika terlalu banyak tugas dikerjakan bersamaan, kualitas pekerjaan dapat menurun karena kurangnya fokus dan perhatian terhadap detail.
2. **Stres dan Kecemasan:** Jika berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kecemasan karena tuntutan untuk menjaga banyak hal sekaligus.
3. **Pemborosan Mental Energy :** Terus-menerus beralih antar tugas dapat memboroskan energi mental, meningkatkan risiko kelelahan dan penurunan kinerja jangka panjang.
4. **Kurangnya Kedalaman Pemahaman:** Fokus terpecah dapat mengakibatkan kurangnya pemahaman mendalam terhadap

suatu topik karena tidak ada waktu yang cukup untuk menyelami informasi.



Ilustrasi wanita yang sedang fokus pada laptop – Pinterest

Jadi, sementara *multitasking* bisa memberikan keuntungan cepat, penting untuk diimbangi dengan kesadaran akan potensi dampak negatifnya terhadap kualitas dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dengan melihat kedua sisi koin multitasking, menjadi jelas bahwa tidak ada jawaban hitam atau putih apakah ini adalah keberhasilan atau kegagalan. Multitasking dapat menjadi sekutu berharga atau musuh tersembunyi, tergantung pada bagaimana kita mengelolanya.

Kesadaran akan dampak positif seperti efisiensi waktu dan peningkatan produktivitas, serta pemahaman terhadap risiko-risiko seperti menurunnya kualitas pekerjaan dan stres, adalah langkah awal untuk memanfaatkan potensi multitasking dengan bijak.

Jebakan Pikiran: 7 Pola Berpikir yang Sering Membuat Kita Tersesat

Category: LifeStyle

26 Januari 2024



Prolite – Jangan anggap remeh kekuatan pikiran kita! Karena terkadang, kita terjebak dalam pola berpikir yang bisa membuat perjalanan hidup terasa seperti labirin tanpa arah yang jelas.

Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita tidak sadar bahwa pikiran kita memiliki kecenderungan tertentu yang dapat mempengaruhi suasana hati, keputusan, dan pandangan terhadap dunia.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi tujuh sesat pikir yang sering mewarnai pola berpikir kita dan bagaimana mengidentifikasinya untuk menghindari dampak negatifnya. Yuk simak sampai akhir!

7 Pola Berpikir yang Sering Membuat Kita Tersesat



Ilustrasi – Freepik

1. **Ad Hominem**

Menyerang orang yang membuat argumen daripada membahas argumen itu sendiri. Contoh: “Adi tidak bisa benar tentang teori tersebut karena dia sering terlambat ke kantor.”

2. **Straw Man**

Memanipulasi atau merusak argumen seseorang untuk membuatnya lebih mudah diserang. Contoh: “Pak Ahmad mengatakan bahwa kita perlu lebih memperhatikan lingkungan. Tapi, dia sepertinya ingin kita semua tinggal di gua tanpa teknologi.”

3. **Appeal to Authority**

Menggunakan pendapat seorang tokoh berpengaruh sebagai bukti dalam argumen, meskipun tokoh tersebut bukan ahli dalam bidang tersebut. Contoh: “Dokter Bedjo menyatakan bahwa rokok tidak berbahaya, jadi itu pasti benar.”

4. **Hasty Generalization**

Menarik kesimpulan berdasarkan bukti yang tidak mencukupi atau bersifat bias. Contoh: “Saya pernah ke Paris dan penduduknya tidak ramah. Jadi, semua orang di Paris pasti tidak ramah.”

5. **Circular Reasoning**

Mengulangi argumen daripada memberikan bukti untuk mendukungnya. Contoh: “Uang itu segalanya, karena segalanya dapat dibeli dengan uang.”

False Cause

Menyatakan bahwa satu peristiwa menyebabkan peristiwa lain tanpa bukti yang memadai. Contoh: “Setiap kali saya membawa payung, hujan turun. Jadi, membawa payung menyebabkan hujan.”

7. Appeal to Ignorance

Berargumen bahwa suatu klaim benar karena belum dapat dibuktikan salah atau sebaliknya. Contoh: “Tidak ada yang bisa membuktikan bahwa alien tidak ada, jadi pasti mereka ada di luar sana.”



Ilustrasi – Shutterstock

Mengakui dan mengatasi kesalahan berpikir adalah langkah krusial untuk membentuk pemikiran yang lebih seimbang dan keputusan yang lebih bijak.

Dengan menyadari pola-pola pikiran yang sering menghantui, kita dapat membuka diri terhadap perspektif baru dan meningkatkan kualitas hidup kita.

Mari bersama-sama menjauhkan diri dari perangkat pikiran yang menyulitkan dan mengarah pada pola berpikir yang lebih rasional, membawa kita menuju kehidupan yang lebih sehat dan memuaskan.

Terjebak dalam Gelombang

Overwhelming: Kenali Penyebab, Ciri, dan Cara Mengatasinya

Category: LifeStyle

26 Januari 2024



Prolite – Pernahkah Kamu merasa tenggelam dalam kesibukan, kewalahan dengan tanggung jawab, atau dibombardir oleh tekanan dari berbagai arah?

Jika ya, Kamu mungkin sedang mengalami *overwhelming*. Kondisi ini bisa dialami oleh siapa saja, dan dampaknya bisa mengganggu aktivitas dan kesehatan mental.

Overwhelming adalah kata yang digunakan untuk menyatakan suatu hal yang sangat kuat, besar, atau intens sehingga sulit diatasi atau sulit untuk dipahami. Ini bisa merujuk pada perasaan emosional yang sangat kuat, jumlah yang sangat besar, atau tekanan yang sangat intens.

Apa Penyebab *Overwhelming*?



– *Freepik*

Banyak faktor yang dapat memicu perasaan kewalahan, diantaranya:

- **Beban kerja yang berlebihan:** Jadwal yang padat, tenggat waktu yang ketat, dan pekerjaan yang tak kunjung selesai bisa memicu stres dan perasaan tertekan.
- **Masalah pribadi:** Konflik keluarga, masalah keuangan, atau kondisi kesehatan yang memburuk dapat menambah beban mental dan membuat Kamu merasa kewalahan.
- **Perfeksionisme:** Memiliki standar yang terlalu tinggi terhadap diri sendiri dan selalu ingin tampil sempurna bisa membuat Kamu mudah merasa gagal dan tidak berharga, sehingga memicu overwhelming.
- **Kurangnya keterampilan manajemen stres:** Tidak memiliki cara yang sehat untuk mengatasi stres dan tekanan dapat membuat Kamu kewalahan dan kesulitan menghadapinya.
- **Kurang tidur dan pola makan yang buruk:** Kebiasaan tidur yang tidak teratur dan pola makan yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, sehingga menurunkan kemampuan Kamu untuk mengatasi stres.

Bagaimana Ciri-ciri *Overwhelming*?



– *LiquidPlanner*

Beberapa tanda yang menunjukkan bahwa Kamu mungkin sedang mengalami overwhelming, antara lain:

- Merasa lelah dan tidak berenergi, bahkan setelah istirahat yang cukup.
- Sulit berkonsentrasi dan mudah lupa.

- Mudah tersinggung dan marah.
- Kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya Kamu sukai.
- Sulit tidur atau tidur terlalu banyak.
- Pikiran dipenuhi dengan kekhawatiran dan perasaan cemas.
- Muncul gejala fisik seperti sakit kepala, mual, dan jantung berdebar-debar.

Bagaimana Mengatasi *Overwhelming*?



– DoCheck

Jika Kamu merasa kewalahan, ada beberapa langkah untuk mengatasinya, yaitu:

1. Kenali pemicunya: Coba identifikasi faktor-faktor yang memicu perasaan kewalahan. Apakah itu beban kerja, masalah pribadi, atau kebiasaan burukmu?
2. Prioritaskan tugas: Buatlah daftar tugas dan prioritaskan tugas yang paling penting dan mendesak. Jangan mencoba untuk mengerjakan semuanya sekaligus.
3. Delegasi tugas: Jika memungkinkan, delegasikan sebagian tugasmu kepada orang lain.
4. Manajemen stres: Pelajari teknik-teknik manajemen stres seperti relaksasi pernapasan, meditasi, dan olahraga.
5. Jaga pola tidur dan pola makan: Pastikan Kamu cukup tidur dan makan makanan yang sehat untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.
6. Batasi diri: Belajarlah untuk mengatakan tidak pada permintaan yang tidak bisa Kamu penuhi.
7. Minta bantuan: Jangan ragu untuk meminta bantuan dari teman, keluarga, atau profesional jika Kamu merasa kewalahan dan tidak bisa mengatasinya sendiri.

Ingat, *overwhelming* adalah kondisi yang bisa diatasi. Dengan mengenali penyebab, ciri, dan cara mengatasinya, Kamu bisa

kembali merasa tenang dan mampu mengendalikan hidupmu.

Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu Kamu mengatasi perasaan *overwhelming*.

Mengenal Coping Stress : 5 Strategi Menghadapi Stres dengan Kepala Dingin

Category: LifeStyle

26 Januari 2024



Prolite – Menghadapi stres adalah bagian penting dari kehidupan kita, dan memiliki strategi yang efektif untuk *coping stress* adalah kunci untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik.

Kita semua pernah mengalami situasi-situasi di mana hidup terasa seperti *roller coaster* yang sedang berjalan cepat.

Masalah datang silih berganti, dan stres pun menjadi teman akrab kita. Nah, gimana sih cara kita menghadapi stres ini? Yuk, kita bahas tentang apa itu “*coping stress*” dan beberapa strategi simpel untuk mengatasinya!

Apa Itu Coping Stress?



Cr.

Coping stress adalah cara kita merespon, mengatasi, atau menangani rasa stres dalam hidup kita.

Ini adalah alat penting yang kita miliki untuk menjaga kesehatan mental kita dan tetap tenang dalam menghadapi masalah.

Ketika stres datang, tubuh kita merilis hormon stres seperti kortisol, yang bisa memberi kita perasaan cemas, gelisah, atau bahkan marah.

Bagian terbaiknya adalah kita bisa aja kok belajar mengendalikan reaksi ini dan menghadapinya dengan bijak. Nah gimana caranya? Mari kita simak sampai habis!

Strategi Coping Stress



Cr. nsd

Ada berbagai cara yang bisa kita gunakan untuk mengatasi stres. Berikut adalah beberapa strategi *coping stress* yang bisa kita coba:

1. Relaksasi dan Olahraga

Nih, yang paling simpel tapi ampuh. Kalo lagi stres, coba

biasain deh bernapas dalam-dalam. Tarik napas perlahan lewat hidung, tahan sebentar, dan hembuskan pelan lewat mulut. Ini bisa bantu menenangkan pikiran dan tubuh.

Selain itu, olahraga secara teratur bisa bantu melepaskan endorfin, hormon yang membuat kita merasa bahagia. Ini juga bisa bantu mengurangi ketegangan otot dan meredakan stres, lho!

2. Jangan Takut Minta Bantuan

Jangan ragu untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau seorang profesional jika kamu merasa lagi dalam tekanan yang berlebih. Berbicara tentang masalah atau kegelisahan hati bisa bantu kamu merasa lebih baik.

3. Manajemen Waktu

Rencanakan waktu dengan baik. Prioritaskan tugas-tugas yang paling penting dan jangan biarkan diri kamu terlalu sibuk. Ingatlah bahwa kita semua hanya manusia dengan jumlah waktu yang terbatas dalam sehari.

Cobain deh bikin jadwal harian yang lebih terstruktur dan jangan takut buat bilang “tidak” kalau ada yang minta tolong.

Jangan lupakan pentingnya beribadah, menjaga work life balance, kehidupan pribadi bersama keluarga, dan waktu untuk diri sendiri. Ini obat mujarab yang bisa bantu mencegah stres berlebih.

4. Hobi dan Hiburan

Jangan lupakan apa yang kamu nikmati. Luangkan waktu buat aktivitas yang kamu suka, seperti membaca, menulis, atau main musik. Itu bisa bikin kamu merasa lebih bahagia dan mengurangi stres.

Selain itu, hiburan adalah obat yang mujarab banget buat

ilangin stress! Coba tonton film genre komedi, tonton stand up komedi di youtube, atau bahkan coba bikin lawakan sendiri ke temen.

Bisa jadi dengan hiburan ini, kamu malah ngetawain hal yang bikin kamu stress, karena sebenarnya “dia” ini ga perlu kamu pikirin sampai harus ngorbanin mental dan fisik kamu.

5. Makan Sehat dan Istirahat yang Cukup

Gak bisa dipungkiri, makanan juga berpengaruh buat mood kita. Coba konsumsi makanan sehat yang bisa ngebantu menyeimbangkan emosi dan energi kita.

Nah terakhir, kurang tidur bisa bikin stres makin parah. Pastikan kamu tidur yang cukup supaya tubuh dan otak bisa istirahat dengan baik ya *guys*!



Cr. qminder

Coping stress itu penting banget buat menjalani hidup dengan lebih nyaman. Ingat, gak ada cara yang satu ukuran cocok buat semua orang. Cobain berbagai strategi ini dan lihat mana yang paling efektif buat kamu.

Pokoknya, jangan biarkan stres menguasai hidup kita. Kita bisa menghadapinya dengan kepala dingin dan hati yang tenang! *Stay healthy guys!* ☐

Jadilah Versi Terbaik : 6

Buku Self Improvement yang Bakal Mengubah Hidupmu!

Category: LifeStyle

26 Januari 2024



Prolite – Halo buat kamu yang lagi cari buku-buku *self improvement* terbaik di tahun ini! Kita punya rekomendasi enam buku yang udah jadi *best seller* dan pastinya bakal bikin hidup kalian makin keren.

Buku-buku *self improvement* ini tuh kayak guru pribadi yang siap ngebantu kamu untuk jadi versi terbaik dari diri sendiri. Mereka punya trik-trik keren, cerita inspiratif, dan ilmu-ilmu yang bisa bikin kita makin sukses, bahagia, dan puas dengan diri kita sendiri.

Makanya, gak heran kalau buku-buku ini jadi *best seller*, banyak orang yang nyampein kalau mereka bener-bener bermanfaat. Jadi, jangan sampai ketinggalan ya, bisa jadi buku-buku ini ngubah hidup kalian jadi lebih baik! *So, let's get to the list!*

Buku *Self Improvement* Terbaik di Tahun Ini

1. *What's So Wrong About Your Self Healing* By Ardhi Mohamad



Buku *self improvement* yang pertama ada dari Ardhi Mohamad. Kamu pernah ngalamin rasa cemas, kesepian, pasrah, atau sedih? Pasti, kan? Nah, salah satu cara buat sembuhin perasaan terpuruk gara-gara itu adalah *self-healing*.

Tapi, apakah cuma *self-healing* aja udah cukup? Kok masih ada emosi negatif yang muncul meskipun udah berusaha *self-healing* berulang kali? Ada apa dengan *self-healing* yang selama ini kita lakuin?

Nah, Ardhi Mohamad bakal bahas semua pertanyaan itu di bukunya ini. Dia akan ngebahas 10 bab tentang masalah-masalah yang sering kita alamin sejak kecil.

Dia nggak cuma ngomongin tentang *self-healing*, tapi juga ngajak kita buat liat pentingnya pengasuhan dari orang tua terhadap pola pikir kita. Bahasanya juga gampang dimengerti buat anak muda. Dia ngebahas penelitian dan teori tanpa bertele-tele.

2. *A Guide Book To Slow Down Your Life* by Astrid Savitri



Buku *self improvement* ini ditulis sama Astrid Savitri yang isinya ngomongin tentang gaya hidup *slow living*. Kadang-kadang, kita udah ngelakuin banyak hal tapi tetep rasanya kosong dan pengen ubah arah hidup.

Slow living lagi jadi tren baru belakangan ini. Konsep hidup yang simpel dan sederhana itu keliatannya jadi impian buat banyak orang.

Slow living bisa dilakuin dengan berbagai cara, mulai dari *decluttering* kayak yang dilakuin sama Marie Kondo, sampe *planning* hidup tanpa rasa khawatir berlebihan.

Nah, di buku ini, konsep *slow living* bakal dibahas secara lebih luas dan dijelasin gimana kita bisa dapetin kebahagiaan dengan menerapin konsep *slow living* itu. Jadi, buku ini bisa bantu kita buat ngelambatin hidup dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal yang sederhana.

3. *Wake Up Sloth* by Aulia Hanifa



Goodreads

Buku ini ditulis oleh penulis lokal, yaitu Aulia Hanifa yang inspirasinya datang dari si kukang yang pemalas.

Di buku ini, kalian bakal nemuin motivasi untuk bangkit dan ngejar impian kalian. Selain itu, bukunya juga ngomongin tentang semua kegalauan yang kita hadapi dalam hidup, *passion*, dan karir. Seru banget, kan?

Yang lebih seru lagi, setiap halamannya dihiasi dengan ilustrasi lucu yang bikin mata kita senyum-senyum sendiri. Kalian juga akan diminta untuk aktif ikutan latihan dan nulis catatan di dalam buku ini. Jadi, gak akan ada alasan buat bosen deh saat baca buku ini.

4. *Insecurity is My Middle Name* by Alvi Syahrin

Buku ini ditulis oleh Alvi Syahrin dan sukses banget bikin pembaca merasa kayak dipeluk waktu baca bukunya. Alvi

ngomongin tentang rasa *insecure* yang sering muncul pas kita liat pencapaian orang lain atau karena kita kurang pede dengan diri sendiri.

Kalau kamu sering merasa *insecure*, cobain deh baca buku ini. Ada 45 bab yang bakal bantu kamu buat berdamai sama rasa *insecurity*. Buku ini bakal nemenin kamu dan buka wawasan serta cara pandang kamu terhadap hal-hal yang biasanya bikin kamu *insecure*.

Jadi, siap-siap deh buat jadi versi lebih pede dari diri sendiri setelah baca buku ini!

5. Tak Apa-Apa Tak Sempurna *by* Brene Brown, Ph.D., .



Goodreads

Pasti semua orang pernah merasakan tekanan hidup, cuma beda porsi aja. Sebagai manusia, banyak dari kita yang pernah ngerasa kegagalan itu masalah besar banget.

Pernah merasa kurang kemampuan, nggak berharga, dan merasa rendah dibanding orang lain. Tapi tau gak, sebenarnya nggak sempurna itu bukan hal buruk lho? Gak perlu terlalu mikirin kata-kata orang lain.

Di buku *self improvement* ini, Dokter Brown bakal bantu kita buat belajar terima diri apa adanya dan gak perlu khawatir sama pendapat orang lain tentang kita. Jadi, kita bisa fokus buat lebih sayang diri sendiri dan bangun keberanian buat berkembang.

Buku ini masuk ke jajaran buku *best seller* di New York Times dan banyak orang yang rekomen buku ini di Goodreads.

6. Menyakitkan, Tapi Tak Seburuk yang Kupikirkan *by* Lee You-Jeong



Goodreads

Buku *self improvement* yang terakhir ada dari penulis Korea yang bernama Lee You-Jeong. Buku ini cocok banget buat kamu yang lagi dihadapkan dengan cobaan dan rintangan hidup.

Lewat bukunya, Lee You-Jeong pengen banget ngebahas bahwa kebahagiaan nggak selalu datang dari hal-hal yang luar biasa atau keren banget. Kadang-kadang, kebahagiaan bisa muncul cuma dengan ngeliat pemandangan indah atau makan malam bareng orang-orang tercinta.

Jadi, buku ini ngajakin kita buat liat sisi kecil kebahagiaan dalam hidup yang mungkin sering kita lewatin begitu aja. Yuk, kita buka buku ini dan temukan kebahagiaan dalam momen-momen yang mungkin kita anggap sepele.

Nah, itu dia, *guys*! Enam rekomendasi buku *self improvement best seller* yang wajib kalian cek! Buku-buku ini bener-bener bikin hidup kita jadi lebih keren dan penuh semangat.

Jangan sampai ketinggalan, ya! Ambil salah satu atau bahkan semua buku ini, dan jangan lupa baca dengan hati yang terbuka dan pikiran yang positif. Lakukan latihan dan tips yang ada di dalam buku-buku ini, dan rasakan perubahan positif dalam diri kalian.

Ingat, kita punya potensi besar dalam diri kita, dan buku-buku *self improvement* ini bakal bantu kita untuk menggali potensi itu. Jadilah versi terbaik dari diri kita sendiri dan gapai kesuksesan serta kebahagiaan dalam hidup kita.

Selamat menikmati perjalanan *self improvement* kalian, dan semoga buku-buku ini membawa banyak manfaat dan kebahagiaan

dalam hidup kalian. Teruslah belajar, tumbuh, dan menjadi yang terbaik dari diri kita sendiri!

5 Hal Positif Kucing yang Dapat Mempengaruhi Psikologis Pemiliknya

Category: LifeStyle

26 Januari 2024



Prolite – Hai, *cat lovers*! Kalian pasti tau kan ya, memelihara kucing itu nggak hanya bikin rumah lebih hidup, tapi mereka juga bisa mempengaruhi psikologis kita. Yang belum tau dan lagi kepengen punya anabul, sini merapat! Kita mau kasih tau beberapa efek positif yang bisa kamu rasain saat pelihara mereka di rumah.

Yakin banget, banyak dari kalian pasti suka sama makhluk yang menggemaskan ini, ya kan? Mereka tuh nggak cuma imut dan menggemaskan, tapi ternyata mereka juga punya dampak positif

yang bisa mempengaruhi pada kesehatan mental kita, lho.

Dilansir dari , Cats Protection melakukan survei terhadap 600 responden yang sebagiannya ternyata memiliki masalah kesehatan mental. Survei tersebut membuktikan kalau ada sebanyak 87% responden yang memelihara kucing mengaku merasakan efek positif pada kehidupan mereka. Sementara, sebanyak 76% responden juga menyatakan kalau mereka lebih mudah mengatasi stres berkat kucing (Winastya, 2022).



Image: Handout

Oleh karena itu, udah terbukti kalau kita memelihara kucing, interaksi dan kebersamaan dengan mereka bisa bikin perasaan kita jadi lebih positif. Nah, apa aja sih hal positif yang bisa mereka lakuin selain garuk-garuk sofa kita atau makan dan rebahan seharian? Kita simak penjelasan di bawah, yuk!

1. Kucing Bisa Menurunkan Stres dan Meningkatkan Mood



Instagram @meowed

Pernah nggak, saat kalian sedih atau stres, kucing datang mendekati dan mengusapkan tubuh mereka di kaki kita? Nah, itu bukan cuma aksi random yang dia lakuin. Ternyata, ketika mereka melakukan itu, mereka memancarkan getaran frekuensi tertentu yang bisa menenangkan kita. Rasanya kayak dapet dekapan hangat yang langsung bikin hati adem.

Dengan sentuhan lembut dari bulu kucing dan suara gemericik khas mereka, kita bisa merasa lebih tenang dan damai. Nggak cuma itu, ada juga hormon endorfin yang dilepaskan saat kita bermain atau bercengkerama dengan mereka, hal itu yang bisa bikin mood kita naik. Makannya, healing terbaik ialah pada

saat mereka duduk di atas dada kita sambil mendengkur, setuju gak?

2. Menjadi Teman Setia dan Mengurangi Rasa Kesepian



Shutterstock/Yuriy Seleznev

Kucing tuh punya karakter yang unik, sabar, dan penuh kasih sayang. Mereka bisa jadi teman setia yang selalu ada di samping kita. Ketika kita merasa kesepian atau butuh seseorang untuk diajak berinteraksi, kucing bisa jadi teman yang nggak pernah bosan buat dengerin cerita kita dan memberikan dukungan tanpa syarat. Sewaktu kamu lagi curhat, mau kamu marah-marah, nangis atau apapun, mereka bakal setia dengerin kamu tanpa ngejudge apapun. Pokoknya mereka adalah tempat menyimpan rahasia terbaik!

3. Meningkatkan Kualitas Hidup



sumber : tokopedia

Kucing tuh suka dengan rutinitas dan konsistensi, jadi mereka bisa mengajarkan kita tentang pentingnya menjaga kualitas hidup. Mereka butuh makan yang teratur, kebersihan lingkungan yang baik, dan interaksi sosial yang positif.

Dengan memelihara kucing, kita jadi lebih bertanggung jawab dan belajar untuk memberikan perawatan terbaik buat mereka. Hal ini juga bisa ningkatin rasa kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup kita.

4. Membantu Mengatasi Kecemasan dan

Depresi



Bagi teman-teman yang mengalami kecemasan atau depresi, kucing bisa menjadi sumber dukungan emosional yang luar biasa. Mereka bisa memberikan rasa nyaman, mengurangi perasaan yang terlalu larut dalam diri kita, dan membuat kita merasa lebih tenang dan terhibur. Tingkah laku kucing yang lucu dan imut bisa mengalihkan perhatian dari masalah yang membuat kita gelisah.

5. Meningkatkan Rasa Empati dan Keterikatan Emosional



Memelihara kucing bisa membantu kita mengembangkan rasa empati dan keterikatan emosional. Kita belajar memahami perasaan dan kebutuhan mereka, serta memberikan perhatian yang penuh kasih sayang. Hal ini juga bisa mengajarkan kita tentang pentingnya hubungan emosional yang mendalam dengan makhluk hidup lainnya.

Itu dia beberapa efek positif yang bisa kamu rasakan saat memelihara kucing di sekitar kamu. Mereka nggak hanya jadi teman yang menghibur dan menggemaskan, tapi juga bisa memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan emosional kita.

Jadi, kalau kalian pengen nambah kebahagiaan dan keseimbangan dalam hidup, pertimbangkan deh untuk pelihara anabul di rumah. Walaupun biaya untuk ngurusnya ga murah murah banget, tapi pelihara mereka itu *worth it* kok. Yuk, beri mereka cinta dan perhatian yang mereka butuhkan, dan biarkan mereka menjadi bagian istimewa dalam hidup kita!

Beban Mental? Kenali Gejalanya

Category: LifeStyle, Seleb

26 Januari 2024



Prolite – Beban mental adalah upaya kognitif yang terlibat dalam mengelola pekerjaan, hubungan, keluarga, dan rumah tangga Anda yang Anda kelola sepanjang hari.

Dalam kehidupan profesional Anda, Anda harus memiliki peran dan tanggung jawab yang jelas. Judul pekerjaan Anda dilengkapi dengan daftar tugas yang menjadi tanggung jawab Anda secara pribadi.

Tetapi tanggung jawab kita sehari-hari jauh melampaui tugas yang diharapkan untuk kita lakukan di tempat kerja. Pikirkan semua detail yang harus Anda kelola sepanjang hari.

Baca Juga : Kandungan Bromate di AMDK Pemicu Kanker?

Panggil tukang ledeng. Periksa email kantor. Jadwalkan rapat kerja. Lipat cucian. Membuat makan malam. Buat reservasi untuk kencana malam. Check-in pada teman Anda.

Terus-menerus berusaha melacak apa yang perlu dilakukan dapat melelahkan secara mental dan emosional. Ketegangan ini disebut beban mental.

Mari kita lihat lebih dekat beberapa contoh beban mental dan apa yang dapat Anda lakukan untuk mengelola tekanan dari pekerjaan yang tidak terlihat ini.

Baca Juga : Kedutan Pada Mata, Pertanda Apa?

Ketika kita berbicara tentang beban mental, kita fokus pada kelincahan kognitif dan kerja daripada kerja fisik yang terlibat. Tentu saja, ini tidak berarti bahwa orang yang mengalami usaha tersebut tidak juga melakukan pekerjaan fisik.

Apa yang membuat kondisi ini sangat sulit untuk dihadapi adalah seringkali tidak terlihat. Stres yang anda tangani, kekacauan yang Anda alami, juggling, alih kode, dan beban mental sering tidak diperhatikan oleh orang lain.

Dalam pengaturan kelompok di tempat kerja, kondisi ini mencakup tanggung jawab yang tidak diakui dari pekerjaan ekstra yang akan dilakukan beberapa anggota untuk mempertahankan kelompok. Ini bisa menjadi beban signifikan yang sama sekali tidak disadari oleh anggota tim atau pemimpin lainnya. (*/ino)