

Sering Melamun? Ini 8 Manfaat Dari Kegiatan Sederhana Menjadi Sumber Kreativitas dan Inspirasi

Category: LifeStyle

11 November 2023



Prolite – Melamun, kegiatan yang sering dianggap remeh, ternyata memiliki potensi besar dalam berbagai aspek kehidupan.

Ketika kita memberi ruang pada pikiran untuk mengembara dan merenung dalam pikiran kita, seringkali kita kurang menyadari manfaat positif yang dapat dihasilkan.

Dalam artikel ini, kami akan menjelaskan manfaat melamun yang mungkin belum Kamu ketahui.

Apa itu Melamun ?



Ilustrasi seseorang yang sedang melamun – Freepik

Melamun atau termenung adalah pengalaman yang muncul secara spontan tanpa dorongan dari luar, tanpa memerlukan tindakan reaktif. Biasanya, melamun berlangsung hanya beberapa detik.

Namun, hal yang mengejutkan adalah bahwa sekitar sepertiga hingga setengah waktu yang kita habiskan saat sadar digunakan untuk termenung.

Dikutip dari , terdapat dua jenis melamun yang berbeda, yakni yang dilakukan secara sengaja (*intentional*) dan yang tidak disengaja (*unintentional*).

1. *Intentional* terjadi ketika seseorang sengaja membiarkan pikirannya melayang untuk merangsang kreativitas atau menemukan solusi masalah.
2. Sementara *unintentional* terjadi ketika lamunan mengganggu, seringkali mengganggu fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.

Manfaat Melamun Menjadi Sumber Kreativitas dan Inspirasi



Ilustrasi seseorang yang sedang membuat kerajinan dari kertas – Freepik

Termenung, meskipun sering dianggap sebagai aktivitas sederhana, memiliki beberapa manfaat:

1. Stimulasi Kreativitas

Termenung dapat merangsang kreativitas dengan memberikan kebebasan kepada pikiranmu untuk berimajinasi dan berpikir *out of the box*.

2. Pemecahan Masalah

Saat kita termenung, pikiran dapat bekerja pada pemecahan masalah kompleks atau pertimbangan penting tanpa gangguan.

3. Pengelolaan Stres

Kegiatan sederhana ini juga dapat menjadi sarana untuk melepaskan stres dan menghilangkan kecemasan.

4. Refleksi dan Pertumbuhan Pribadi

Dalam keadaan termenung, Kamu bisa merenungkan pengalaman hidupmu, mengenal diri sendiri, dan berkembang sebagai individu.

5. Relaksasi

Ternyata, kegiatan ini dapat memberikan perasaan relaksasi dan ketenangan, serta membantu mencapai keseimbangan dalam pikiran dan perasaan.

6. Mengasah Kemampuan Sosial

Melamun juga dapat membantu Kamu memahami perasaan dan emosi orang lain, serta meningkatkan kemampuan empatimu.

7. Menyusun Tujuan

Melalui kegiatan ini, Kamu juga bisa merenungkan tujuan hidup, rencana masa depan, dan cara mencapainya.

8. Ingatan dan Pembelajaran

Yang terakhir, kegiatan ini juga dapat membantu dalam pengingatan informasi dan proses pembelajaran.

Penting untuk mengenali bahwa manfaatnya dapat bervariasi antara individu, dan penting untuk menjaga keseimbangan antara

termenung dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan produktif.



Ilustrasi – Freepik

Melamun itu seperti bermimpi saat matamu terbuka. Yang mana bisa membantu kita menjadi lebih kreatif, menemukan solusi untuk masalah, dan mengurangi stres.

Ketika Kita termenung, pikiran bisa beristirahat dan memikirkan hal-hal yang penting. Itu juga bisa membantu kita merenungkan kehidupan dan tumbuh sebagai pribadi.

Jadi, hal ini bukan sesuatu yang buruk, selama tidak melakukannya terlalu sering.

Mempesona ! Miss Universe 2018 Kunjungi Penderita Sumbing di Bali

Category: News
11 November 2023



Catriona Gray, Miss Universe 2018 dan Duta Global Smile Train Indonesia

BALI, Prolite – Miss Universe 2018 dan Duta Global Smile Train, Catriona Gray mengunjungi para pasien Smile Train yang berkediaman di Bali.

Kunjungan Miss Universe 2018 ini diharapkan bisa memberi suntikan semangat dan energi bagi para pasien sumbing dan keluarganya, dan menguatkan mereka bahwa masa depan cerah adalah milik semua orang termasuk mereka.

“Jika menyangkut hak anak-anak, hati saya selalu terpenggil. Sebagai Miss Universe 2018 dan Duta Global Smile Train, saya mendapatkan kesempatan untuk bersuara lantang untuk kepentingan anak-anak kepada masyarakat luas di seluruh dunia termasuk Indonesia, khususnya bagi anak dengan bibir sumbing. Berkat Smile Train, saya dapat belajar mengenai kondisi sumbing dan tantangan yang menyertainya. Saya dapat menciptakan hubungan dengan pasien dan keluarga, para dokter,

pekerja sosial, dan mitra-mitra dengan mendengarkan cerita dan menyaksikan ketangguhan mereka. Pengalaman tersebut sungguh menginspirasi saya setiap saat,” kata Catriona Gray, selaku Miss Universe 2018 dan Duta Global Smile Train Indonesia.

Di Indonesia, terdapat sekitar bayi yang lahir dengan kondisi sumbing setiap tahunnya dengan rata-rata 200 kasus per tahun di Bali.

Jika tidak ditangani segera, kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi kesehatan terutama untuk bayi dan anak seperti kesulitan makan, bernapas, mendengar, dan berbicara, keadaan psikologis mereka juga terpengaruh dikarenakan stigma tentang sumbing.

Smile Train Indonesia telah beroperasi sejak 2002 di berbagai bagian Indonesia termasuk Bali dengan menyediakan operasi sumbing 100% gratis untuk para pasien, sekaligus menyediakan dukungan peningkatan kapasitas para tenaga kesehatan lokal dalam memberikan perawatan komprehensif lebih lanjut (Comprehensive Cleft Care – CCC) secara aman dan merata.

CCC terdiri dari operasi, dukungan nutrisi, perawatan gigi, perawatan ortodontik, terapi wicara, dan servis psikososial.

Ruth Monalisa, Senior Program Director Smile Train Indonesia menambahkan senyuman baru dari pasien yang ditemukan setelah menerima perawatan comprehensive cleft care mendorong pihaknya dan para mitra untuk terus berjuang keras untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas layanan kami.

“Kami menghargai usaha bersama dari para pemangku kepentingan, kondisi sumbing sungguh benar-benar berarti dan jadi kunci utama keberhasilan layanan Smile Train. Kami sangat bangga bahwa layanan kesehatan untuk anak dengan sumbing sekarang lebih terjangkau dan aman dan kami akan terus melakukan upaya berkelanjutan termasuk membasmi stigma yang keliru di masyarakat tentang anak dengan kondisi sumbing,” kata Ruth.

Terdapat kasus-kasus dimana anak dengan bibir sumbing dan/atau celah langit-langit mulut mengalami isu kesehatan mental dikarenakan stigma yang menyertai kondisi fisik mereka yang berbeda.

Mereka mengalami ejekan, cibiran, dan pengasingan dari lingkungannya karena kurangnya informasi tentang sumbing. Hal tersebut dapat menyebabkan kurang rasa percaya diri, perasaan malu, rasa benci terhadap diri sendiri, dan rasa putus asa terhadap hidup para pengidap.

Namun, Smile Train Indonesia bersama para mitra termasuk Yayasan Senyum Bali bekerja tak hanya untuk memperbaiki kondisi fisik, namun juga memberi asupan emosional melalui aktivitas yang memungkinkan para pasien untuk menemukan minat dan bakat terpendam di bidang musik atau seni.

Bikers Peduli Lingkungan, Ala Komunitas CBR

Category: News, Otomotif
11 November 2023



BANDUNG, Prolite – Para bikers pengguna Honda CBR250RR melakukan rutinitas riding di Minggu pagi atau yang biasa disebut Sunday Morning Ride (Sunmori). Bertajuk Sunmori CBR feat RTR (Raw Type Riot), event ini bertujuan untuk lebih memperkenalkan motor sport Honda CBR250RR kepada masyarakat kota Bandung yang mampu menghadirkan kebanggaan dalam setiap aktivitas berkendara baik di jalanan perkotaan maupun sirkuit.

Didukung oleh PT. Daya Adicipta Motora (DAM) selaku Main Dealer Sepeda Motor dan Suku Cadang Honda di Jawa Barat, para bikers komunitas Honda CBR di Kota Bandung melakukan aksi sosial yang mencerminkan sisi positif para bikers di Kampoeng Tjibarani Bandung, Minggu (29/1).

Promotion Department Head DAM, Demmy Firmansyah mengatakan, kegiatan ini tidak hanya city rolling dan kumpul bareng saja, namun seluruh komunitas yang terlibat menunjukkan aksi peduli terhadap lingkungan dengan cara membersihkan jalanan.

“Puluhan bikers dari komunitas CBR Club Bandung (CCB) dan

CEBERUS Bandung dan diikuti oleh salah satu konten kreator pecinta otomotif juga turut serta membagikan alat-alat kebersihan seperti sapu dan pengki kepada masyarakat setempat,” ujar Demmy.

Bahkan untuk menunjukkan kepedulian terhadap sesama, komunitas ini pun melakukan aksi penanaman tanaman apotek hidup yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan tentunya sangat dibutuhkan oleh masyarakat.

Aksi tersebut menunjukkan walaupun sepeda motor sport Honda CBR250RR memiliki desain yang sporty dan menjadi partner berkendara gaya hidup pengendaranya, tapi juga bisa ikut andil untuk peduli sesama dan bersinergi dengan masyarakat untuk selalu menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat. (rls)