

Kamu Korban atau Pelaku ? 4 Jenis Body Shaming yang Harus Kita Ketahui

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



Prolite – Dalam perjalanan hidup kita, seringkali kita terjebak dalam labirin yang penuh dengan ekspektasi dan penilaian dari lingkungan sekitar.

Di tengah hiruk-pikuk informasi dan interaksi sosial, satu aspek yang sering menjadi target empuk adalah penampilan fisik.

Mulai dari ucapan tidak sopan hingga pandangan menyelidik yang tak terucapkan, praktik *body shaming* telah menjadi kebiasaan tersembunyi yang menggerogoti kepercayaan diri kita secara diam-diam.

Bagaimana kita dapat menavigasi labirin ini dan memperkuat pondasi kepercayaan diri kita di tengah arus informasi dan interaksi sosial yang begitu kuat? Mari kita jelajahi bersama

dalam artikel ini.

Apa itu *Body Shaming* ?



Ilustrasi Body Shaming – Freepik

Menurut Oxford dictionary, *body shaming* adalah mengolok-olok, merendahkan, atau menjelekkkan seseorang berdasarkan pandangan tentang kekurangan atau ketidaksempurnaan dalam penampilan fisik seseorang.

Bentuk-bentuk *body shaming* adalah perilaku atau komentar yang merendahkan atau mempermalukan seseorang berdasarkan penampilannya. meliputi:

1. **Komentar Negatif**



Ilustrasi – Freepik

Mengomentari berat badan seseorang secara langsung dengan kata-kata seperti “Kamu terlihat gemuk ya sekarang” atau “Kamu terlalu kurus” bisa menjadi tidak pantas dan menyinggung perasaan orang tersebut.

Setiap individu memiliki pengalaman dan persepsi yang berbeda terhadap tubuhnya sendiri, dan komentar semacam itu bisa menimbulkan rasa tidak nyaman atau bahkan merusak rasa percaya diri seseorang.

Sebaiknya, kita bisa lebih sensitif dan mempertimbangkan untuk tidak membuat komentar yang berkaitan dengan penampilan fisik orang lain, dan lebih fokus pada hal-hal yang lebih positif dan mendukung.

2. *Meme* dan Candaan



Ilustrasi – Freepik

Membuat lelucon atau meme yang merendahkan seseorang berdasarkan penampilannya adalah tindakan yang sangat tidak pantas dan dapat menyebabkan dampak psikologis yang serius bagi individu yang menjadi sasaran.

Kritik atau bercandaan yang menghina penampilan seseorang tidak hanya tidak etis, tetapi juga dapat menyebabkan rasa malu, rendah diri, dan bahkan masalah kesehatan mental.

Sebuah lelucon seharusnya menghibur dan membuat orang merasa bahagia, bukan malah membuat orang lain merasa terhina atau tersakiti.

Sebagai gantinya, mari kita berupaya untuk membuat lelucon yang positif dan menghargai keberagaman, serta menghindari segala bentuk ejekan yang bisa menyakiti perasaan orang lain.

3. **Perilaku Diskriminatif**



Ilustrasi – Freepik

Memperlakukan seseorang secara tidak adil berdasarkan penampilannya, seperti memberikan kesempatan pekerjaan atau sosial hanya kepada orang yang lebih “menarik secara fisik”, adalah bentuk diskriminasi yang sangat tidak pantas.

Hal ini dapat menyebabkan orang yang diabaikan merasa tidak dihargai, merasa rendah diri, dan merasa bahwa mereka tidak memiliki kesempatan yang sama untuk sukses dalam kehidupan.

Sebagai masyarakat yang inklusif dan adil, kita harus bersama-

sama menentang segala bentuk diskriminasi berdasarkan penampilan fisik dan memastikan bahwa setiap orang diperlakukan dengan hormat dan adil, tanpa memandang penampilan mereka.

4. Standar Kecantikan Tidak Sehat



Ilustrasi – dictio

Mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis, seperti hanya menampilkan model dengan tubuh sangat kurus dan kulit putih di media sosial atau iklan, dapat memiliki dampak yang merugikan bagi banyak orang.

Hal ini dapat membuat orang lain merasa tidak percaya diri dan kurang puas dengan penampilan mereka sendiri jika tidak memenuhi standar tersebut.

Ketika hanya satu jenis tubuh atau penampilan yang terus-menerus dipromosikan sebagai ideal, hal itu dapat membuat banyak individu merasa terpinggirkan atau tidak diakui dalam masyarakat.

Sebagai gantinya, penting untuk mempromosikan keberagaman dalam penampilan dan menghargai setiap jenis tubuh serta menekankan pada kecantikan yang bervariasi dan alami.



Ilustrasi – Freepik

Penting bagi kita untuk berkomitmen dalam memerangi body shaming dalam segala bentuk.

Dengan mendukung keberagaman tubuh dan mempromosikan pesan positif tentang citra tubuh yang sehat dan beragam, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman serta

mendukung semua orang.

Mari kita bersama-sama membangun budaya yang memandang nilai seseorang bukan berdasarkan penampilannya, tetapi berdasarkan karakter, keberanian, dan kontribusi mereka dalam masyarakat.

Berbicara Berlebihan? Waspada 4 Bahaya Oversharing!

Category: LifeStyle
18 Februari 2024



Prolite – *Oversharing*, atau kebiasaan berbagi informasi pribadi secara berlebihan, memang jadi tren yang cukup mencolok di era media sosial saat ini.

Fenomena ini mencakup segala hal mulai dari detail kehidupan pribadi hingga informasi yang sebaiknya tetap disimpan sebagai rahasia.

Dampaknya bisa sangat signifikan dan beragam, mulai dari mengganggu privasi individu hingga membuka peluang untuk penyalahgunaan data dan bahkan merusak hubungan interpersonal.

Penting bagi kita untuk bijak dalam berbagi informasi di ruang publik agar bisa menjaga privasi dan kesejahteraan kita sendiri. Oleh karena itu, yuk kita bahas lebih dalam tentang fenomena ini!

Apa itu *Oversharing*?



Ilustrasi seseorang yang memberi informasi dengan semangat pada temannya – Freepik

Oversharing adalah tindakan berbagi informasi pribadi, terutama di media sosial, tanpa mempertimbangkan batasan privasi yang seharusnya dijaga.

Ini bisa melibatkan rincian tentang kehidupan sehari-hari, hubungan pribadi, masalah kesehatan, dan informasi sensitif lainnya.

Ketika seseorang melakukan *oversharing*, ia mungkin tidak menyadari risiko yang terkait, seperti pelanggaran privasi, penyalahgunaan informasi, atau bahkan pengaruh negatif terhadap reputasi dan hubungan personal

Dampak *Oversharing*

1. Keamanan dan Privasi



– Freepik

Terancamnya keamanan pribadi bisa terjadi karena informasi yang dapat dieksploitasi oleh pihak yang tidak bertanggung jawab. Paparan data pribadi yang berlebihan dapat meningkatkan potensi risiko pencurian identitas.

Identitas kita bisa dimanfaatkan untuk tujuan jahat, seperti penipuan, pembobolan akun, atau bahkan kejahatan finansial lainnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kerahasiaan informasi pribadi kita dan hanya membagikannya dengan pihak yang terpercaya.

Semakin kita berhati-hati dalam mengelola informasi pribadi, semakin kita bisa melindungi diri dari ancaman pencurian identitas dan penyalahgunaan data.

2. Hubungan Interpersonal



– *Freepik*

Oversharing juga berpotensi merusak hubungan dengan orang-orang terdekat bisa terjadi karena ketidaknyamanan atau rasa tidak suka terhadap pembagian informasi yang terlalu banyak.

Terlalu sering atau terlalu detail dalam membagikan informasi pribadi bisa membuat orang-orang di sekitar merasa tidak nyaman atau bahkan kehilangan kepercayaan pada kita.

Mungkin saja mereka merasa diabaikan atau terganggu dengan pembagian informasi yang berlebihan.

Oleh karena itu, penting untuk selalu memperhatikan kebutuhan dan batasan privasi orang-orang terdekat kita, serta berkomunikasi dengan baik tentang apa yang kita rasa nyaman untuk dibagikan.

3. Kesehatan Mental



– *Freepik*

Stres dan kecemasan bisa muncul akibat perbandingan sosial dengan orang lain berdasarkan informasi yang diunggah secara selektif di media sosial.

Ketika kita melihat kehidupan orang lain yang terlihat sempurna atau lebih baik dari kita, kita bisa merasa rendah diri atau merasa tidak mencapai standar yang sama.

Ini bisa memicu perasaan tidak berarti atau tidak cukup, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan.

Selain itu, ketergantungan pada validasi dari respon orang lain terhadap diri kita juga bisa menjadi masalah.

Jika kita terlalu bergantung pada jumlah “like” atau komentar yang kita terima di media sosial untuk merasa bernilai, kita rentan mengalami perubahan mood dan kebahagiaan yang bergantung pada respons orang lain.

4. Reputasi Profesional



Pengungkapan terlalu banyak informasi pribadi yang tidak relevan dengan lingkungan kerja dapat memiliki dampak negatif terhadap reputasi profesional seseorang.

Saat kita membagikan terlalu banyak informasi pribadi di tempat kerja atau di platform profesional, hal itu bisa mengganggu citra profesionalitas kita.

Informasi yang tidak relevan atau terlalu pribadi mungkin

tidak hanya membuat orang lain merasa tidak nyaman, tetapi juga dapat mengaburkan batasan antara kehidupan profesional dan pribadi.

Ini dapat mengurangi tingkat kepercayaan dari atasan, rekan kerja, atau klien, serta dapat menyebabkan penilaian negatif terhadap kemampuan profesional dan keseriusan dalam bekerja.

Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan konteks dan relevansi setiap kali kita membagikan informasi pribadi, terutama di lingkungan kerja atau di platform profesional.

Selalu prioritaskan profesionalisme dan pertimbangkan dampak jangka panjang dari informasi yang kita bagikan terhadap citra profesional kita.



– *Freepik*

Ingatlah bahwa tidak semua hal perlu dibagikan dengan orang lain. Sebelum kamu membagikan informasi pribadi, pikirkanlah baik-baik dan pastikan hanya membagikannya dengan orang yang kamu percayai.

Memiliki kesadaran akan batasan privasi sangat penting untuk melindungi diri sendiri dari risiko yang mungkin timbul akibat *oversharing*.

Jadi, selalu berhati-hatilah dalam membagikan informasi pribadi, dan pertimbangkanlah dampaknya sebelum mengungkapkan hal-hal yang sensitif secara publik. *Keep it save guys!* ☐

4 Praktik Jitu Filosofi Nihilisme dalam Menghadapi Masalah, Overthinking, dan Kecemasan

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



ProLite – Hidup kadang-kadang terasa seperti beban yang berat, dipenuhi oleh masalah, overthinking, dan kecemasan. Ketika segala sesuatunya tampak sulit, kita mungkin mencari pemahaman filosofis untuk membimbing kita melalui kegelapan.

Pada artikel kali ini, kita akan membahas salah satu filosofi yang mungkin memberikan sudut pandang yang menarik adalah nihilisme.

Apa itu Nihilisme?



Ilustrasi wanita yang sedang berpikir – Freepik

Nihilisme adalah pandangan bahwa kehidupan tidak memiliki makna inheren atau nilai-nilai bawaan. Paham ini menolak ide adanya tujuan atau makna yang tetap dalam eksistensi manusia. Nihilisme dapat diartikan sebagai pembebasan dari beban yang mungkin kita tbuat sendiri.

Aplikasi Praktis Nihilisme untuk Hidup Lebih Baik

1. Hargai Kekuatan Pilihan



Ilustrasi seseorang yang dihadapkan oleh suatu pilihan – ist

- Pilih untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar.
- Hindari terjebak dalam pikiran negatif dan buka diri terhadap pemikiran yang lebih positif.

2. *Mindfulness* : Hidup di Saat Ini



Ilustrasi bermeditasi – Freepik

- Alihkan fokus dari masa lalu yang tidak dapat diubah dan masa depan yang belum terjadi.
- Temukan kebahagiaan dalam momen-momen kecil sehari-hari. seperti melakukan hobi, makan makanan kesukaan, membantu sesama

3. Lepaskan Beban Tak Berguna



Ilsutrasi melepaskan borgol yang merepresentasikan beban – Freepik

- Kenali dan lepaskan ekspektasi yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan orang lain.
- Hindari membawa beban emosional yang tidak perlu.

4. Cari Makna Diri



Ilustrasi wanita yang merasa bebas – Freepik

- Meskipun nihilisme menolak makna inheren, kita dapat menciptakan makna dalam kehidupan kita sendiri.
- Temukan tujuan dan nilai yang sesuai dengan pandangan pribadi.

Dengan menerapkan pemahaman nihilisme secara praktis, kita dapat melihat hidup dari perspektif yang lebih bebas dan fleksibel.

Nihilis bukan meniadakan nilai atau tujuan, tetapi memberdayakan diri kita untuk menciptakan arti kita sendiri dalam kehidupan yang sering kali kompleks dan penuh tantangan.

**Wabi-sabi: Menghargai
Kecantikan dalam
Kesederhanaan dan Kekurangan**

Category: LifeStyle
18 Februari 2024



Prolite – Dalam kehidupan yang sibuk dan berbagai tuntutan zaman sekarang, kita sering mencari keindahan yang sempurna dan tatanan yang sangat rapi.

Dalam artikel ini, kita akan membahas salah satu filosofi dari Jepang, yaitu Wabi-sabi. Serta bagaimana cara kita bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Apa itu Wabi-Sabi ?



Ilustrasi kursi kayu yang sudah tua – Freepik

Wabi-sabi adalah konsep filosofis Jepang yang menghargai keindahan dalam ketidaksempurnaan, kesederhanaan, dan kerentanan.

Dalam pandangan ini, keunikan suatu objek atau pengalaman terletak pada jejak waktu dan keadaan alamiahnya.

Wabi-sabi mengajarkan kita untuk merangkul keadaan yang tidak sempurna sebagai bagian alami dari kehidupan.

Keindahan yang timbul dari kesederhanaan dan keusangan mengajarkan kita untuk menilai momen-momen yang lewat dan menemukan kebahagiaan dalam keadaan yang sederhana.

Dengan memahami filosofi ini, kita dapat belajar untuk hidup lebih dalam dan lebih menghargai setiap aspek kehidupan, baik yang bersifat indah maupun yang terlihat tidak sempurna.

Penerapan filosofi Wabi-sabi dalam kehidupan sehari-hari dapat terlihat dalam berbagai aspek. Berikut ialah beberapa contohnya:



Ilustrasi menenangkan diri – Freepik

1. Seni dan Dekorasi:

- Memilih dekorasi rumah yang sederhana dan menghargai keunikan benda-benda yang telah mengalami penuaan.
- Menyukai keramik atau barang seni yang menunjukkan bekas-bekas waktu atau cacat kecil sebagai bagian dari keindahan.

2. Keindahan Alam:

- Menghargai keindahan alam yang tidak sempurna, seperti bunga yang layu atau pemandangan yang alami dan kasar.
- Menikmati momen-momen ketika cuaca tidak sempurna, seperti hujan ringan atau awan yang gelap.

3. Pertemanan dan Hubungan:

- Menerima kekurangan dalam diri sendiri dan orang lain sebagai bagian dari keunikan setiap individu.
- Menilai waktu bersama dan pengalaman bersama, bahkan dalam kesederhanaan dan ketidaksempurnaan.

4. Pengalaman Pribadi:

- Menghargai proses perkembangan diri dan menerima perubahan sebagai bagian alami dari kehidupan.
- Menyadari keindahan dalam keberagaman dan kerentanan manusia.

5. Ritual Sehari-hari:

- Menikmati secangkir teh atau kopi dengan peralatan yang sederhana dan usang.
- Menghargai keadaan ketika makanan atau hidangan tidak sempurna secara visual tetapi memiliki cita rasa yang lezat.

Penerapan Wabi-sabi dalam kehidupan sehari-hari melibatkan sikap menerima dan menghargai keadaan yang ada, bahkan jika itu tidak sempurna. Ini membantu menciptakan kedamaian, kesederhanaan, dan kebahagiaan dalam setiap momen.

Semoga artikel ini membantu kita melihat keindahan di sekeliling kita dengan cara yang lebih dalam, di mana keunikan ditemukan dalam perjalanan waktu dan ketidaksempurnaan. Selamat menikmati perjalanan kita menggali keunikan Wabi-sabi!

Terjebak dalam Gelombang Overwhelming: Kenali Penyebab, Ciri, dan Cara

Mengatasinya

Category: LifeStyle

18 Februari 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*.

Me Time : Sebuah Kunci Kebahagiaan di Tengah Hektiknya Kehidupan

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



Prolite – Kehidupan seringkali penuh dengan rutinitas dan tugas yang tak ada habisnya.

Di tengah hiruk-pikuk aktivitas sehari-hari, seringkali kita melupakan satu hal penting: waktu untuk diri sendiri.

“*Me time*” atau waktu untuk diri sendiri bukanlah suatu kemewahan, tapi justru merupakan kebutuhan yang sering diabaikan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi pentingnya memberi diri kesempatan untuk bernapas sejenak, meresapi momen tanpa gangguan, dan menemukan keseimbangan yang sering hilang di tengah dinamika hidup.

Manfaat Me Time



Ilustrasi menikmati momen – Freepik

Me time dapat menjadi momen untuk merilekskan pikiran dan tubuh, mengurangi stres.

Memberikan waktu untuk diri sendiri dapat merangsang kreativitas, memungkinkan pemikiran baru, dan meningkatkan produktivitas.

Dengan fokus pada kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat, *me time* dapat membantu mengurangi gejala kelelahan mental.

Macam-macam Kegiatan Me Time



Ilustrasi menikmati waktu sendiri dirumah dengan membaca – Freepik

1. Meditasi dan Yoga: Praktik meditasi atau yoga dapat membantu menciptakan suasana tenang dan meningkatkan keseimbangan fisik serta mental.

2. Membaca Buku atau Menonton Film Favorit: Nikmati dunia fiksi atau dokumenter yang menginspirasi, atau jelajahi kisah-kisah baru melalui buku atau film kesukaan.

3. Seni Kreatif: melukis, menggambar, atau membuat sesuatu dengan tangan sendiri untuk menggali kreativitas dan mengalirkan ekspresi seni.

4. Berjalan di Alam: Nikmati keindahan alam dengan berjalan-jalan di taman atau hutan, memungkinkan diri untuk terhubung dengan lingkungan sekitar.

5. Membuat *Playlist* Musik Pribadi: Pilih lagu-lagu yang

memberikan energi positif atau menenangkan, dan buatlah *playlist* khusus untuk menemani *me time*

6. Menulis atau Mencatat: Ciptakan jurnal pribadi, tulis cerita pendek, atau catat pikiran-pikiran positif untuk meresapi momen tersebut.

7. Self-care: Lakukan perawatan diri, seperti mandi berendam, perawatan wajah, atau pijat, untuk merayakan tubuh dan meredakan ketegangan

8. Belajar Sesuatu Baru: Manfaatkan waktu untuk mempelajari keterampilan baru, seperti memasak resep baru, memainkan instrumen musik, atau mempraktikkan bahasa baru.

9. Puasa Gadget: Pisahkan diri dari gadget dan nikmati ketenangan tanpa gangguan teknologi, memungkinkan pikiran untuk bersantai sepenuhnya.



Ilustrasi – Cr. freepik

Kita telah menjelajahi keindahan “*me time*” dan betapa pentingnya momen-momen tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui serangkaian kegiatan ringan, kita dapat membuka kunci untuk memberikan ketenangan pada pikiran, menyehatkan jiwa, dan membangun dasar kebahagiaan.

Selamat mengeksplorasi, menemukan, dan merayakan setiap momen berharga dalam perjalanan “*me time*”.

Memulai Perjalanan Kesadaran Penuh: Mengenal Mindfulness untuk Pemula

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



Prolite – Selamat datang dalam perjalanan kesadaran penuh! Apa yang terlintas dalam pikiran kita? Bagaimana kita bisa mengelola stres, meningkatkan fokus, dan merasakan kehadiran seutuhnya dalam setiap momen?

Mari kita gali bersama dunia mindfulness, sebuah praktik sederhana namun kuat yang dapat membawa manfaat besar bagi kesehatan mental dan kebahagiaan kita.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi konsep dasar, langkah-langkah praktis, dan manfaat yang dapat diperoleh melalui pengenalan dengan mindfulness.



Mindfulness atau kesadaran penuh – Shutterstock

Apa Itu Mindfulness?

Mindfulness adalah keadaan kesadaran sepenuhnya terhadap momen saat ini tanpa penilaian atau reaksi berlebihan.

Mindfulness melibatkan fokus pada pengalaman saat ini tanpa terjebak dalam pikiran yang mengembara atau kekhawatiran masa depan. Mindfulness itu seperti memahami dirimu sendiri dengan lebih baik.

Manfaat Memiliki Kesadaran Penuh di Momen Saat Ini



Ilustrasi menikmati momen – Freepik

- Stres berkurang
- Konsentrasi meningkat
- Kesejahteraan Emosional: Menghadapi emosi dengan penerimaan.
- Peningkatan Kualitas Tidur
- Meningkatkan Hubungan Sosial
- Manajemen Rasa Sakit
- Peningkatan Daya Tahan Terhadap Stres
- Kejelasan Pikiran

Langkah Mindfulness untuk Pemula



Ilustrasi –

Mari kita lihat langkah-langkah simpel untuk memulai!

1. Fokus Pada Nafas

Mulailah dengan duduk nyaman. Tarik napas masuk, hembuskan keluar. Pikiranmu mungkin melayang, tapi tarik kembali

perhatianmu pada nafas

2. **Lihat Pikiran Tanpa Ngomel**

Pikiran kita bisa lari kemana-mana, tapi gak usah kesel. Biarkan pikiran datang dan pergi tanpa marah-marah. Kamu bisa amati aja, tanpa perlu menghakimi.

3. **Gerak Tubuh**

Mindfulness juga bisa melibatkan gerakan ringan, kayak yoga atau jalan-jalan santai. Gabungin kesadaran dengan gerakan tubuh, seru lho!

4. **Waktu Singkat Tapi Konsisten**

Gak perlu terlalu lama, cukup 5-10 menit sehari. Yang penting, konsisten melakukannya setiap hari. Bukan durasinya, tapi konsistensinya yang bikin beda.

Memiliki kesadaran penuh bukan hanya tren, bukan pula soal mengubah diri, tapi lebih ke menerima diri sendiri dan hidup sekarang.

Mulai dari langkah kecil, dan biarkan jadi bagian alami dari hidupmu. Jadi, ayo mulai dari sekarang!

Jelajahi Keindahan Diri : 13 Cara Jitu Penerapan Self-Love dalam Kehidupan Sehari-hari

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



Prolite – Dalam keseharian yang penuh dengan tuntutan dan ekspektasi, seringkali kita lupa untuk memberikan *self-love* atau cinta kepada diri sendiri.

Mungkin kita terjebak dalam jeratan standar sosial atau terlalu sibuk memenuhi harapan orang lain.

Penerapan *self-love* bukan hanya sebuah tren atau kata-kata motivasional, tetapi sebuah komitmen untuk merawat diri sendiri dengan penuh kasih sayang.

Artikel ini kita telusuri bersama langkah-langkah praktis untuk menerapkan *self-love* dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari, membentuk dasar kuat untuk kebahagiaan dan keseimbangan emosional.

Membangun Keseimbangan dengan Self-Love



Ilustrasi admiring yourself – Freepik

Penerapannya memainkan peran kunci dalam menciptakan keseimbangan emosional sehari-hari. Berikut langkah-langkah

praktisnya:

1. **Penerimaan Diri:** Terima kelebihan dan kekurangan.
2. **Merawat Tubuh:** Pola makan, olahraga, tidur.
3. **Waktu untuk Diri:** Lakukan aktivitas yang bahagia.
4. **Batas dan Prioritas:** Tentukan batas dan fokus pada kepentingan utama.
5. **Refleksi Positif:** Hargai pencapaian kecil dan potensi diri.
6. **Hubungan Positif:** Bangun hubungan yang mendukung baik itu keluarga, teman dll.
7. **Belajar dari Kegagalan:** Melihat kegagalan sebagai peluang belajar.
8. **Mindfulness dan Meditasi:** Mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran diri.
9. **Jurnal Emosi:** Tulis jurnal untuk memahami diri lebih baik.
10. **Perlakukan Diri dengan Kasih:** Bersikap lembut pada diri sendiri.
11. **Mengelola Kritik:** Terima kritik sebagai peluang pembelajaran.
12. **Aktivitas Kreatif:** Salurkan kreativitas untuk kepuasan diri.
13. **Istirahat:** Beri diri waktu untuk istirahat dan meresapi momen.



Ilustrasi mencintai diri sendiri – Freepik

Dengan konsistensi dalam praktik ini, *self-love* menjadi dasar untuk kesejahteraan holistik.

Langkah-langkah ini membantu menciptakan hubungan yang positif dan penuh kasih terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya memperkaya kualitas hidup secara keseluruhan.

Artikel terkait :

Rekomendasi 4 Buku Self-help Terbaik : Petualangan Menuju Keseimbangan dan Penerimaan Diri

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



Prolite – Dalam lautan buku self-help yang sangat banyak, ada beberapa permata berharga yang menonjol, menawarkan pandangan dan kiat-kiat yang bisa merubah kehidupan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi beberapa buku self-help yang akan membimbing pembaca melalui perjalanan pengembangan diri.

Dari perjalanan mengatasi hambatan psikologis hingga merangkul ketidaksempurnaan, setiap buku memegang kunci untuk membuka pintu pertumbuhan pribadi yang berarti.

Rekomendasi 4 Buku Self-help Terbaik

1. Yang Belum Usai



Sumber :

Yang Belum Usai merupakan karya inspiratif dari Pijar Psikologi yang membahas perjalanan menuju kematangan emosional. Dengan pendekatan yang mendalam, buku ini memberikan wawasan tentang bagaimana mengatasi rintangan psikologis dan mengembangkan kesejahteraan pribadi.

2. *Daring to Take Space*



Sumber :

Daniell Koepke mengajak pembaca untuk mengeksplorasi ruang hidup mereka dengan berani. Melalui *Daring to Take Spaces*, Koepke memberikan panduan praktis untuk mengatasi ketakutan dan menciptakan perubahan positif dalam hidup, memotivasi pembaca untuk mengambil langkah-langkah tegas menuju pertumbuhan diri.

3. *How to Respect Myself*



Sumber :

How to Respect Myself memberikan perspektif yang kuat tentang pentingnya memiliki rasa hormat terhadap diri sendiri. Dengan menyelami konsep-konsep psikologi positif, buku ini membimbing pembaca dalam perjalanan pengembangan diri yang sehat dan mengajarkan cara membangun pondasi mental yang kokoh.

4. *Love for Imperfect Things*: Cara Cintai Ketidaksempurnaan



Sumber :

Haemin Sumin menawarkan pandangan yang penuh kasih tentang penerimaan diri dalam bukunya. Dengan kebijaksanaan dan kelembutan, *Love for Imperfect Things* mengajarkan pembaca untuk merangkul kekurangan mereka, membangun rasa percaya diri, dan menemukan kebahagiaan dalam keadaan yang tidak sempurna.



Foto : iStockphoto

Setiap buku self-help menawarkan wawasan unik dan praktis untuk membantu pembaca memahami diri mereka lebih baik, mengatasi hambatan, dan mendorong pertumbuhan pribadi.

Dengan kombinasi keempat buku self-help ini, kita dapat membangun landasan positif untuk perubahan yang berarti dalam hidup.

Semoga dapat terinspirasi untuk terus mengembangkan diri, meraih keseimbangan, dan menghargai perjalanan unik masing-masing individu.

2 Kunci Sukses : Perbedaan

antara Fixed Mindset dan Growth Mindset

Category: LifeStyle

18 Februari 2024



Prolite – Pola pikir atau mindset, bukan sekadar cara kita memandang dunia, tetapi juga kunci yang membuka pintu menuju potensi pribadi yang sebenarnya.

Dua pendekatan utama yang mendefinisikan cara kita melihat diri dan menghadapi tantangan adalah Fixed Mindset dan Growth Mindset.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi perbedaan antara Fixed Mindset dan Growth Mindset, serta mengapa memahaminya penting untuk pertumbuhan pribadi dan profesional.

Mari kita menyelami dunia mindset dan membuka pintu menuju perubahan positif dalam cara kita berpikir, merespon tantangan, dan mencapai potensi terbaik kita.

Perbedaan antara Fixed Mindset dan Growth Mindset



Ilustrasi Fixed Mindset dan Growth Mindset – ist

1. Keyakinan tentang Kemampuan

- **Fixed Mindset:** Percaya bahwa kemampuan seseorang bersifat tetap dan sulit untuk berubah.
- **Growth Mindset:** Percaya bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha, latihan, dan pembelajaran.

2. Pandangan terhadap Tantangan

- **Fixed Mindset:** Menghindari tantangan karena takut gagal dan merasa bahwa keberhasilan menunjukkan kecerdasan bawaan.
- **Growth Mindset:** Melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, tidak takut menghadapi kegagalan.

3. Respon terhadap Kegagalan

- **Fixed Mindset:** Melihat kegagalan sebagai akhir dari segalanya, merendahkan diri sendiri, dan menghindari situasi yang melibatkan kemungkinan kegagalan.
- **Growth Mindset:** Menganggap kegagalan sebagai langkah menuju pertumbuhan, menganalisis kesalahan, dan menggunakan pengalaman tersebut untuk berkembang.

4. Cara Menanggapi Kritik

- **Fixed Mindset:** Menerima kritik dengan sulit hati dan menganggapnya sebagai serangan pribadi.
- **Growth Mindset:** Menerima kritik sebagai umpan balik konstruktif untuk memperbaiki diri, tanpa merasa

terancam.

5. Pandangan terhadap Kesuksesan Orang Lain

- **Fixed Mindset:** Merasa terancam oleh kesuksesan orang lain dan melihatnya sebagai bukti kegagalan pribadi.
- **Growth Mindset:** Menggunakan kesuksesan orang lain sebagai sumber inspirasi dan motivasi, melihatnya sebagai bukti bahwa kemampuan dapat berkembang.

6. Daya Tahan terhadap Rintangan

- **Fixed Mindset:** Mudah menyerah saat menghadapi hambatan atau kesulitan.
- **Growth Mindset:** Tangguh dalam menghadapi rintangan, melihatnya sebagai bagian alami dari proses pertumbuhan.

7. Pandangan tentang Upaya

- **Fixed Mindset:** Melihat upaya sebagai sesuatu yang menunjukkan kurangnya kecerdasan jika hasil tidak langsung terlihat.
- **Growth Mindset:** Menghargai upaya sebagai bagian penting dari proses pembelajaran, bahkan jika hasilnya belum terlihat.

Perbedaan antara Fixed Mindset dan Growth Mindset mencerminkan pandangan dasar yang dapat berpengaruh pada cara seseorang merespon, belajar, dan tumbuh dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan.

Pentingnya Growth Mindset untuk Pertumbuhan Pribadi



1. Mendorong Perkembangan Pribadi

- Growth Mindset membuka peluang bagi perkembangan pribadi yang berkelanjutan.
- Keyakinan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha menjadi motivasi untuk terus belajar dan berkembang.

2. Menangani Tantangan Dengan Lebih Baik

- Orang dengan Growth Mindset lebih tangguh menghadapi tantangan.
- Melihat kesulitan sebagai langkah menuju pertumbuhan, tanpa takut menghadapi rintangan.

3. Membentuk Ketahanan Mental

- Mindset tumbuh membantu membangun ketahanan mental.
- Fleksibilitas dalam menghadapi perubahan dan kemampuan mengatasi stres melalui pandangan bahwa setiap situasi adalah peluang untuk belajar.

Bagaimana Mengembangkan Growth Mindset

1. Terima kegagalan sebagai bagian dari Proses

- Melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk tumbuh.
- Analisis mendalam terhadap pengalaman untuk pembelajaran.

2. Fokus pada Proses, Bukan Hasil

- Mengalihkan perhatian dari hasil akhir.
- Memahami bahwa proses adalah kunci utama dalam pembelajaran dan pertumbuhan.

3. Perluas Zona Nyaman

- Tantangan diri dengan mencoba hal-hal baru.
- Perluasan zona nyaman dianggap sebagai langkah penting untuk mengembangkan Growth Mindset.



Fixed Mindset atau Growth Mindset?

Pilihan antara Fixed Mindset dan Growth Mindset tidak hanya mempengaruhi cara kita melihat diri sendiri, tetapi juga membentuk bagaimana kita merespon dunia di sekitar kita.

Dengan memahami dan mengadopsi Fixed Mindset atau Growth Mindset, individu dapat memandang tantangan sebagai peluang, kegagalan sebagai jalan menuju sukses, dan proses sebagai bagian integral dari pertumbuhan pribadi.