

# Me Time : Sebuah Kunci Kebahagiaan di Tengah Hektiknya Kehidupan

Category: LifeStyle

12 Desember 2023



**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*”.

---

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

Category: LifeStyle

12 Desember 2023



**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 kelebihanannya 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 terjalinnya 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.