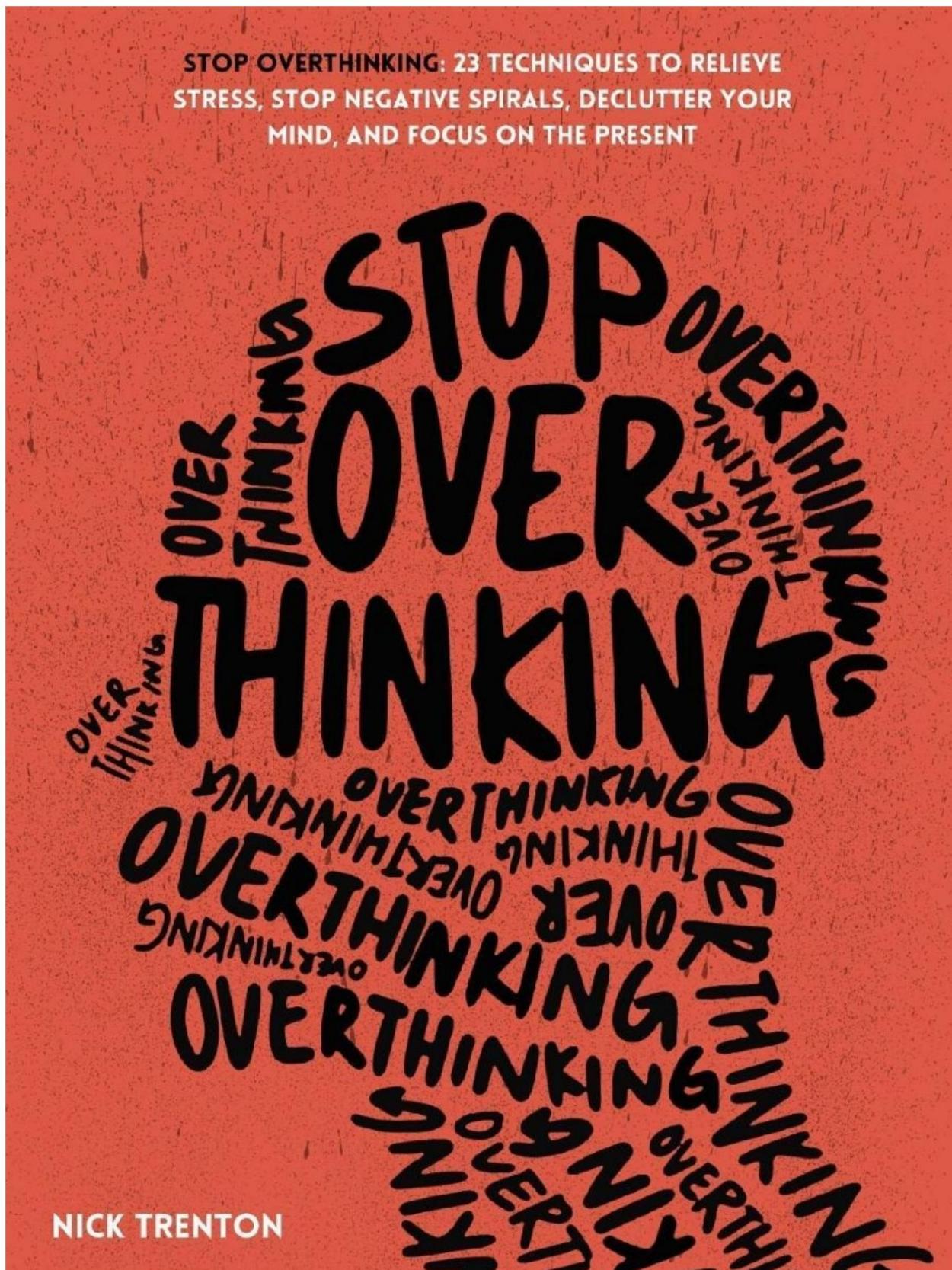


www.silence.org
Silence.org is a non-profit organization dedicated to the promotion of silence and the protection of the right to silence. We believe that silence is a fundamental human right and that it should be protected from encroachment by society, government, and industry.

STOP OVER THINKING

OVER THINKING
OVER THINKING
OVER THINKING
OVER THINKING



Nick Trenton

Berhenti Berpikir berlebihan

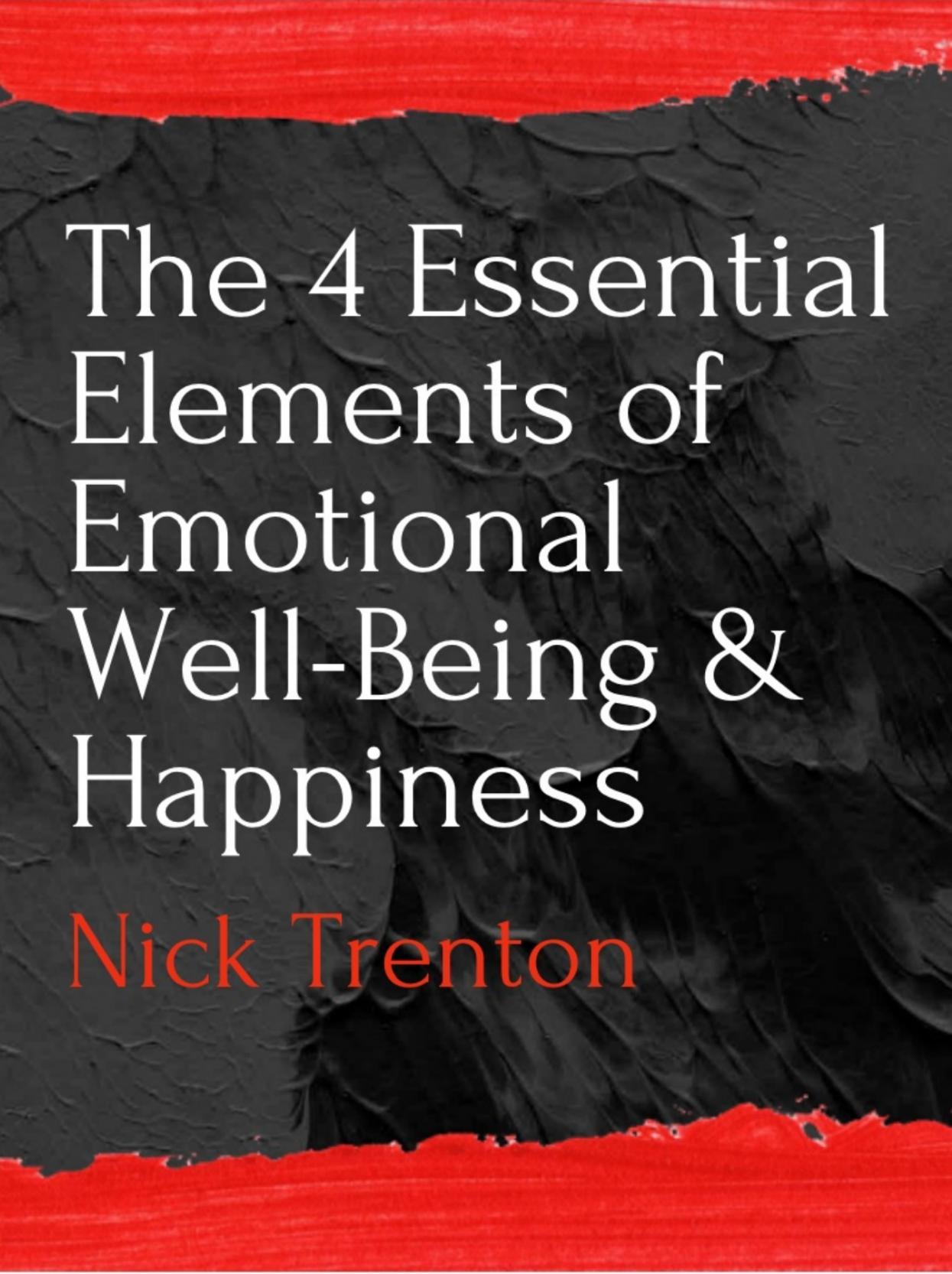
23 Teknik Meredakan Stres, Menghentikan Spiral Negatif,
Rapikan Pikiran Anda, dan Fokuslah pada Saat Ini

Berhenti Berpikir berlebihan:

*23 Teknik Meredakan Stres, Berhenti
Spiral Negatif, Rapikan Pikiran Anda,
dan Fokus pada Saat Ini*

oleh Nick Trenton

www.NickTrenton.com



The 4 Essential Elements of Emotional Well-Being & Happiness

Nick Trenton

Ambil MINIBOOK 22 HALAMAN GRATIS Anda: The

4 Elemen Penting Kesejahteraan Emosional dan

Kebahagiaan

- Cara tidak konvensional untuk menghilangkan stres secara instan dan hadir
- Hiduplah dengan niat karena Anda tahu nilai-nilai inti Anda 3
- metode untuk meningkatkan suasana hati Anda secara ilmiah dan lebih terpenuhi

<<Cukup klik di sini untuk mendapatkan motivasi batin
dan menenangkan obrolan mental Anda.>>



ORDER EBOOK:

0896-9275-0809

Daftar isi

PENYEBAB KERUSAKAN DAN PENDERITAAN MENTAL

APAKAH ANDA?

APAKAH LINGKUNGAN ANDA?

BAHAN RAHASIA: MODEL MENTAL KITA

KONSEKUENSI BERPIKIR BERLEBIH

4 A 'S MANAJEMEN STRES

HARIAN DAN JURNAL STRES

TEKNIK GROUNDING 5-4-3-2-1 _

TERAPI NARASI DAN EKSTERNALISASI

MANAJEMEN STRES 101

BAGAIMANA MENGELOLA WAKTU, ENERGI, DAN INPUT ANDA

TEKNIK PENGOLAHAN INPUT ALLEN

METODE EISENHOWER

MENETAPKAN TUJUAN CERDAS

METODE KANBAN

BLOK WAKTU

PELATIHAN AUTOGENIK

GAMBAR DAN VISUALISASI TERpandu

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

MENGUNGKAP DISTORSI KOGNITIF ANDA

MENGHILANGKAN DISTORSI KOGNITIF _

MENGGUNAKAN CBT UNTUK MEMBERSIHKAN SELF -TALK ANDA

SELF-SCRIPTING: MENDUKUNG DAN MEMPERKUAT SELF- TALK POSITIF

SIKAP 1: FOKUS PADA YANG DAPAT ANDA KENDALIKAN, BUKAN PADA YANG *TIDAK BISA* ANDA KENDALIKAN

SIKAP 2: FOKUS PADA APA YANG BISA ANDA LAKUKAN, BUKAN PADA APA YANG TIDAK BISA ANDA LAKUKAN

SIKAP 3: FOKUS PADA APA YANG ANDA *MILIKI*, BUKAN PADA APA YANG *TIDAK* ANDA *MILIKI*

SIKAP 4: FOKUS PADA SAAT INI, BUKAN MASA LALU ATAU MASA DEPAN

SIKAP 5: FOKUS PADA APA YANG ANDA *BUTUHKAN*, BUKAN APA YANG ANDA *INGINKAN*

REGULASI EMOSI MELALUI TINDAKAN LAWAN

Bab 1. Terlalu Banyak Berpikir Bukan Tentang Terlalu Banyak Berpikir

Bayangkan seorang pemuda, James. James baik hati, cerdas, dan sadar diri—mungkin sedikit *terlalu* sadar diri. James selalu khawatir tentang sesuatu, dan hari ini dia khawatir tentang gangguan kesehatan kecil yang menarik perhatiannya. Dia meneliti secara online, dan semakin khawatir dengan kemungkinannya. Kemudian dia berhenti dan memeriksa dirinya sendiri: "Saya mungkin terlalu memikirkan banyak hal," pikirnya.

Jadi dia berhenti menekankan tentang kesehatannya... dan mulai menekankan tentang pemikirannya tentang kesehatannya. Mungkin yang benar-benar dia butuhkan adalah terapi. Tapi jenis apa? Pikirannya kabur bersamanya dan segera dia dalam hati memperdebatkan pilihannya untuk konseling, berdebat dengan dirinya sendiri, mengadili dirinya sendiri, membela diri, mempertanyakan dirinya sendiri, merenungkan ingatan, tebakan, ketakutan yang tak ada habisnya. Dia berhenti dan memeriksa dirinya sendiri. Dia bertanya-tanya, "Apakah ini rasanya memiliki kecemasan? Apakah ini serangan panik? Atau mungkin saya menderita skizofrenia dan bahkan belum mengetahuinya." Dia berpikir bahwa tidak ada orang lain yang menderita seperti dia, bukan? Faktanya, saat dia memiliki pemikiran itu, kepalanya dipenuhi dengan jutaan contoh dari semua waktu orang mengkritiknya.

Dia kemudian menempatkan lensa pembesar pada semua kekurangannya, dan mulai memikirkannya masing-masing, bertanya-tanya mengapa dia seperti ini, tersiksa oleh fakta bahwa dia sepertinya tidak bisa "melepaskannya". Setelah satu jam dari ini, dia menyadari dengan putus asa bahwa dia tidak lagi dekat untuk membuat keputusan tentang masalah kesehatannya, dan langsung merasa tertekan, tenggelam dalam badai self-talk negatif di mana dia berulang kali mengatakan pada dirinya sendiri bahwa ini selalu terjadi. , bahwa dia tidak pernah mengatur dirinya sendiri, bahwa dia terlalu neurotik...

Fiu! Sulit untuk melihat bagaimana semua siksaan dan penderitaan mental ini dimulai dengan tidak lebih dari James yang menyadari bahwa dia memiliki tahi lalat yang tampak aneh di bahunya!

Kita semua hidup di dunia yang sangat tegang, terlalu terstimulasi, dan sangat serebral.

Terlalu banyak berpikir menempatkan insting kognitif kita yang biasa dalam keadaan overdrive.

Pemikiran yang berlebihan terjadi ketika proses berpikir kita di luar kendali, menyebabkan kita tertekan. Analisis tanpa akhir tentang kehidupan dan diri biasanya tidak diinginkan, tidak dapat dihentikan, dan merugikan diri sendiri. Biasanya, otak kita membantu kita memecahkan masalah dan memahami berbagai hal dengan lebih jelas—tetapi terlalu banyak berpikir justru sebaliknya.

Apakah Anda menyebutnya kekhawatiran, kecemasan, stres, perenungan, atau bahkan obsesi, kualitas yang mencirikan terlalu banyak berpikir adalah rasanya tidak enak, dan sama sekali tidak membantu kita. Pemikiran berlebihan klasik sering memperkuat dirinya sendiri atau berputar-putar selamanya, dan pikiran tampak mengganggu.

Terlalu banyak berpikir adalah aktivitas mental yang berbahaya, baik aktivitas menganalisis, menilai, memantau, mengevaluasi, mengendalikan, atau mengkhawatirkan—atau semuanya, seperti dalam kasus James!

Anda akan tahu bahwa terlalu banyak berpikir adalah masalah bagi Anda jika:

- Anda sering menyadari pikiran Anda sendiri dari waktu ke waktu Anda terlibat dalam meta-pemikiran, yaitu Anda berpikir tentang pikiran Anda Anda berusaha keras untuk mengontrol atau mengarahkan pikiran Anda Anda tertekan oleh atau tidak menyukai pikiran spontan dan sering merasa bahwa beberapa pikiran tidak diinginkan Berpikir karena Anda sering merasa seperti pergumulan antara impuls yang bersaing Anda
- sering mempertanyakan, meragukan, menganalisis, atau menilai pikiran Anda Dalam krisis,
- Anda sering menjadikan diri sendiri dan pikiran Anda sebagai sumber masalah Anda
- berfokus untuk memahami pikiran Anda dan menggali ke dalam cara kerja pikiran Anda Anda mengalami kesulitan membuat keputusan dan sering meragukan pilihan yang Anda
- buat
-
- Ada banyak hal yang Anda khawatirkan dan khawatirkan
- Anda menyadari diri Anda terlibat dalam pola pikiran negatif, terus menerus

lebih

- Kadang-kadang, Anda merasa seperti Anda tidak dapat menahan diri untuk kembali ke suatu pemikiran berkali-kali, bahkan ketika itu di masa lalu dan tidak ada yang dapat dilakukan lagi tentang hal itu.

Anda akan melihat bahwa beberapa hal di atas bisa dibilang merupakan kualitas yang baik—bukankah kita semua ingin menumbuhkan kesadaran dan kesadaran yang lebih besar? Bukankah bagus untuk mempertanyakan reaksi spontan Anda dan mengajukan pertanyaan besar kepada diri sendiri sehingga Anda dapat membuat keputusan yang lebih baik? Inti dari terlalu banyak berpikir ada pada namanya—yaitu saat kita memikirkan *lebih* dari apa yang bermanfaat bagi kita.

Berpikir adalah anugerah yang luar biasa. Kemampuan untuk merefleksikan, menganalisis, dan menginterogasi bahkan proses pemikiran kita sendiri bisa dibilang merupakan satu-satunya karakteristik manusia yang paling menentukan, dan penyebab banyak kesuksesan kita. Pikiran bukanlah musuh. Otak kita adalah alat yang sangat membantu, tetapi ketika kita terlalu banyak berpikir, kita hanya melemahkan keuatannya.

Penyebab Kekacauan Mental dan Penderitaan

Jika otak adalah hal yang luar biasa dan jika berpikir sangat berguna, lalu mengapa begitu umum dan mudahnya orang tersesat karena terlalu banyak berpikir? Orang-orang di atas usia (mungkin pemikir berlebihan) telah mengajukan teori mereka: mungkin terlalu banyak berpikir adalah kebiasaan buruk, atau ciri kepribadian, atau penyakit mental yang dapat disembuhkan. Faktanya, alasan mengapa seseorang terlalu banyak berpikir seringkali bisa menjadi topik obsesi favorit bagi mereka yang terlalu banyak berpikir. "Kenapa kenapa kenapa aku seperti ini?"

Jika Anda telah mengambil buku ini, kemungkinan besar Anda telah tertekan oleh bagaimana otak Anda sendiri tampaknya melarikan diri dari Anda. Tapi ada solusinya , dan ada jalan keluar dari stres dan kehancuran menuju perairan yang lebih jernih dan tenang. Namun, hal pertama yang harus diperhatikan adalah hal yang besar: **penyebab terlalu banyak berpikir jarang menjadi fokus dari terlalu banyak berpikir.** Apa artinya ini? Dalam contoh James, miliknya

terlalu banyak berpikir tidak ada hubungannya dengan tahi lalat yang tampak menakutkan di punggungnya. Ini tidak ada hubungannya dengan memilih psikolog yang tepat atau apa yang dikatakan orang itu kepadanya dua puluh tiga tahun yang lalu atau apakah dia harus merasa bersalah karena menjadi orang jahat. orang.

Semua pikiran ini adalah *hasil* dari berpikir berlebihan. Ketika kita terjebak dalam perenungan, sepertinya pikiran adalah masalahnya. Kami berkata pada diri sendiri "jika saya bisa menyelesaikan hal yang mengganggu saya ini, saya bisa santai dan semuanya akan baik-baik saja." Tapi tentu saja, bahkan jika hal itu diselesaikan, hal lain akan segera mengantikannya. Itu karena tidak pernah menjadi penyebab overthinking, tapi hasilnya.

Jika kita berharap berhasil mengatasi pemikiran berlebihan, kita perlu mengambil langkah mundur daripada mencoba menyelesaikan masalah dari dalam perenungan kita sendiri. Dan untuk sisa buku ini, kita akan membahas asumsi bahwa ketika kita berbicara tentang terlalu banyak berpikir, kita berbicara tentang *kecemasan*. Orang dapat berpikir berlebihan tanpa gangguan kecemasan yang didiagnosis secara formal. Namun dalam bab-bab berikutnya, kita akan melihat kecemasan sebagai akar penyebab (mengapa) dan berpikir berlebihan sebagai akibat (atau bagaimana). Jadi, dari mana datangnya kecemasan?

Apakah itu kamu?

Penelitian tentang penyebab kecemasan sedang berlangsung. Teori-teori yang bersaing menunjukkan bahwa ini adalah masalah kepribadian, atau pertanyaan tentang kecenderungan biologis—sesuatu yang Anda warisi dari orang tua Anda yang sama-sama cemas. Kecemasan sering ditemukan dengan gangguan lain, baik mental (seperti depresi) dan fisik (seperti sindrom iritasi usus besar). Tetapi juga diamati bahwa kelompok-kelompok tertentu — seperti wanita — lebih banyak mengalaminya, dan bahwa elemen-elemen seperti pola makan, gaya hidup yang penuh tekanan, trauma masa lalu, dan bahkan budaya berperan.

Orang-orang cemas tentang uang, tentang pekerjaan, tentang keluarga dan hubungan, tentang bertambahnya usia, atau peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Tetapi sekali lagi, apakah hal-hal ini menyebabkan kecemasan dan terlalu banyak berpikir, atau apakah itu akibatnya? Lagi pula, banyak orang

mengalami tekanan keuangan atau keluarga yang sangat besar dan tidak merasa cemas atau terlalu banyak berpikir, dan orang lain merasa cemas ketika, dari luar, tampaknya tidak ada yang menyebabkan emosi tersebut.

Untuk mencoba dan memahami banyak penelitian di luar sana, kami akan mengambil pendekatan bahwa semua teori ini memiliki tempatnya masing-masing, dan bahwa kecemasan itu *multifaktorial* — yaitu hasil dari campuran penyebab yang berbeda, yang dengan sendirinya memiliki cara interaksi yang menarik. . Alasan utama pertama mengapa Anda merasa cemas bisa jadi adalah bagian alami dari pertanyaan "alam vs pengasuhan". Dengan kata lain, meskipun mungkin saat ini tidak terasa seperti itu, penyebab besar kecemasan dapat berasal dari faktor intrinsik dalam diri Anda sebagai individu.

Mari kita mulai dengan penjelasan umum tentang kecemasan: genetika. Yang benar adalah bahwa tidak ada ahli yang mampu mengidentifikasi dengan pasti satu penyebab kecemasan. Namun, para peneliti telah menemukan komponen genetik. Purves et. Al. berpendapat dalam makalah *Psikiatri Molekuler* 2019 bahwa kromosom 9 membawa gen yang terkait dengan perkembangan kecemasan. Tetapi memiliki gen-gen ini tidak berarti Anda akan mengalami kecemasan.

Makalah selanjutnya menjelaskan bahwa gangguan kecemasan memiliki tingkat heritabilitas 26 persen — artinya 26 persen variabilitas apakah orang mengembangkan gangguan kecemasan atau tidak dijelaskan oleh genetika. Saya yakin Anda akan setuju bahwa ini adalah kontribusi yang cukup kecil—bagaimana dengan 74 persen lainnya? Ini tergantung pada lingkungan Anda, dan hal-hal seperti sejarah keluarga Anda, pengalaman masa lalu, dan gaya hidup saat ini. Penelitian semacam ini bisa jadi sulit, karena jika dipikir-pikir, ada dua cara untuk "mewarisi" kecemasan dari orang tua — satu secara genetik, tetapi yang lain dalam pola asuh yang kita terima, pengalaman formatif awal kita, dan seterusnya. Dengan cara ini, sulit untuk memisahkan pengaruh genetik dari pengaruh perilaku.

Jika Anda memiliki orang tua dengan gangguan kecemasan, peluang Anda untuk memiliki lebih besar — tetapi ini masih merupakan masalah kemungkinan. Tidak ada "gen kecemasan" yang menakdirkan Anda pada nasib tetap yang tidak akan pernah bisa Anda hindari. Bahkan sekarang ada bukti yang menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia dan lingkungan kita berubah,

efek gen kita memiliki pengaruh yang bahkan lebih kecil terhadap kita. Anda selalu dapat belajar mengelola kecemasan, mengatasinya, dan hidup dengan baik, jika Anda mengetahui faktor risiko dan kecenderungan tertentu.

Apakah terlalu banyak berpikir bersifat genetik? Ya. Tapi itu bukan *hanya* genetik. Hidup masih membebani 74 persen itu, yang berarti lingkungan mungkin memainkan peran lebih besar. Kita tidak bisa berbuat banyak tentang genetika kita, tapi kita bisa berbuat banyak tentang hal lainnya.

Ada juga sumber kecemasan lain dalam diri kita selain genetika. Banyak dari kita menjadi terlalu banyak berpikir karena hal itu memberi kita ilusi bahwa kita sedang melakukan sesuatu tentang masalah yang terlalu kita pikirkan. Jadi, jika James mengkhawatirkan kesehatannya, wajar jika dia terlalu banyak berpikir tentang berbagai penyebab dan solusi membuatnya tampak seperti mencoba untuk menyelesaikan masalah. Namun kenyataannya, terlalu banyak berpikir seringkali tidak membawa hasil, karena orang yang terlalu banyak berpikir terjebak dalam siklus menganalisis, menolak, dan mempertimbangkan kembali berbagai kemungkinan. Ini seperti menggaruk gatal yang tidak kunjung hilang. Anda dapat menggaruknya untuk merasakan kelegaan sesaat, tetapi itu tidak akan membuat rasa gatal berhenti meskipun rasanya enak digaruk.

Alasan lain mengapa sangat sulit untuk keluar dari lingkaran setan ini adalah karena kecemasan yang menyebabkan kita terlalu banyak berpikir bekerja dengan cara yang cerdik dan nakal. Itu memakan ketakutan terburuk kita. Anda mungkin telah memperhatikan bahwa terlalu banyak berpikir diperburuk oleh beberapa pemicu yang sangat spesifik. Ini bisa berupa ketidakamanan Anda tentang kemampuan pribadi Anda, hubungan Anda dengan orang-orang tertentu, kesehatan fisik atau mental Anda, dll. Hanya dengan mencoba menekan pikiran Anda ketika mereka menjadi liar sering kali menghasilkan hasil yang berlawanan. Anda mulai berpikir *lebih banyak* tentang hal yang Anda khawatirkan. Ini mungkin terdengar seperti situasi yang tidak berdaya, tetapi nanti dalam buku ini kita akan membahas beberapa teknik yang dapat Anda manfaatkan untuk keluar dari siklus ini.

Terakhir, kebiasaan kita sehari-hari dapat memberi makan kecemasan kita dan mengakibatkan terlalu banyak berpikir dengan cara yang halus namun signifikan. Kebiasaan yang tampaknya tidak berbahaya seperti sering memeriksa media sosial, tidak makan dengan baik atau mendapatkan nutrisi yang cukup, tidak minum cukup air, memiliki siklus tidur yang canggung, dll., dapat memperburuk kecenderungan kita untuk

terlalu memikirkan hal-hal. Dari semua faktor yang telah kami sebutkan sejauh ini, yang satu ini adalah yang paling mudah dikendalikan. Namun, sumber kecemasan berikutnya tidak tunduk pada keinginan kita dengan mudah.

Apakah itu lingkungan Anda?

Genetika Anda mungkin memberi Anda kulit yang sangat putih yang lebih mudah terbakar matahari daripada kulit orang lain, tetapi apakah Anda benar-benar terbakar atau tidak, itu bukan urusan gen Anda untuk memutuskan—terserah matahari! Dengan cara yang sama, gen memengaruhi kita dengan satu atau lain cara, tetapi kehidupan itu sendiri memainkan peran terbesar dalam mengembangkan dan mempertahankan kecemasan. Dengan kata lain, predisposisi genetik + kejadian pemicu stres = terlalu banyak berpikir.

Pandangan klasik dulunya adalah bahwa gangguan mental murni terletak pada orang yang memiliki—"ketidakseimbangan kimiawi" di otak, misalnya. Tetapi kita sekarang memahami bahwa kecemasan dan kondisi kesehatan mental terkait pasti dapat muncul dari, yah, hidup di dunia yang sangat penuh tekanan.

Stres bukanlah hal yang buruk. "Eustress" atau stres yang baik adalah jenis tekanan sehari-hari yang menginspirasi kita, membuat kita tetap waspada dan menantang kita untuk menjadi lebih baik. Namun, ketika stres terlalu besar, itu memiliki efek sebaliknya, dan hanya bekerja untuk menghabiskan sumber daya psikologis kita dan membuat kita merasa tidak mampu mengatasinya. Di ujung lain dari spektrum, kita juga bisa ditekankan oleh kurangnya rangsangan. Dikenal sebagai hipostres, bentuk stres ini terjadi ketika kita tidak cukup tertantang oleh lingkungan kita. Ini menunjukkan bahwa untuk berkembang, kita tidak membutuhkan lingkungan yang bebas stres, kita membutuhkan lingkungan yang secara optimal sesuai dengan kebutuhan kita.

Stres dan kecemasan bukanlah hal yang sama. Psikolog Dr. Sarah Edelman menjelaskan bahwa stres adalah sesuatu di lingkungan, tekanan eksternal pada kita, sedangkan kecemasan adalah pengalaman internal kita terhadap tekanan ini. Kita semua merespons peristiwa stres yang sama secara berbeda, karena kita semua memiliki sumber daya dan ambang batas yang berbeda, dan respons kita dapat mencakup emosi lain (seperti

kemarahan atau depresi) dan gejala fisik (seperti insomnia, masalah pencernaan atau kurang konsentrasi).

Menjadi hidup adalah stres. Adalah bagian normal dari dunia kita sehari-hari untuk mengalami tekanan, tantangan, atau ketidaknyamanan. Tetapi jika terus- **menerus**, dan menguasai kemampuan kita untuk mengatasi dan berkembang, kita dapat menemukan diri kita kelelahan, depresi atau gangguan kecemasan. Respon tubuh melawan atau lari berkembang untuk menjaga kita tetap aman—tetapi kita tidak pernah dimaksudkan untuk *tetap* dalam keadaan terangsang tanpa batas. Jika Anda menumpuk stres kronis pada seseorang yang sudah memiliki kecenderungan biologis atau psikologis untuk berpikir berlebihan, itu adalah resep untuk kelelahan dan kewalahan.

Tekanan pekerjaan, anak-anak yang menuntut, hubungan yang melelahkan secara emosional, stres tanpa henti dari siklus berita dua puluh empat jam, politik, perubahan iklim, fakta bahwa tetangga Anda terus membuat keributan di lantai atas, kurang tidur, terlalu banyak junk food , hal traumatis yang terjadi pada Anda tahun lalu, saldo bank Anda yang rendah... Tidak mengherankan banyak dari kita yang benar-benar kewalahan.

Peneliti Kenneth Kendler dan timnya menemukan bahwa depresi berat dan gangguan kecemasan umum sangat terkait dengan peristiwa kehidupan yang traumatis di bulan sebelumnya, seperti kehilangan, perceraian, kecelakaan, kejahatan, atau bahkan hal-hal seperti mengalami kemiskinan atau rasisme. Beberapa penelitian lain (sejak Browne dan Finkelhor, 1986) telah menemukan bahwa salah satu prediktor gangguan mental terbesar di masa dewasa adalah pengalaman trauma, pelecehan atau penelantaran di masa kanak-kanak. Pada tahun 2000, Christine Heim dan rekannya menyarankan bahwa pelecehan seksual di masa kanak-kanak memiliki efek "peka" wanita terhadap stres di masa dewasa, yang berarti respons fisiologis mereka terhadap stres sebenarnya lebih tinggi dibandingkan dengan orang lain.

Ketika kita memikirkan faktor lingkungan, kita umumnya berfokus pada peristiwa besar atau bagian dari pengalaman kita yang menyebabkan kita terlalu banyak berpikir. Banyak dari ini telah disebutkan di atas, tetapi ada juga pengertian lain di mana faktor lingkungan mempengaruhi kita. Ini adalah lingkungan terdekat tempat kita menghabiskan banyak waktu — rumah dan kantor / ruang kerja kita. Bagaimana ruang-ruang ini

tenang dan berorientasi dapat berdampak besar pada seberapa cemas perasaan kita.

Jika Anda pernah mendengar “bersihkan kamar Anda!” sebagai saran untuk mengatasi stres, itu karena alasan ini. Kekacauan, baik di rumah atau di tempat kerja, umumnya merupakan penyebab kecemasan yang signifikan karena secara tidak sadar bertindak sebagai cerminan diri Anda sendiri. Hal-hal seperti kualitas pencahayaan, bau dan kebisingan yang Anda alami, warna dinding, dan orang-orang yang menempati ruangan ini bersama Anda semuanya dapat menyebabkan atau mengurangi tingkat kecemasan dan stres tergantung pada bagaimana pengelolaannya. Anda mungkin akan terkejut melihat seberapa besar pengaruh pencahayaan yang baik, aroma yang menyenangkan, dan dinding dengan warna yang menenangkan terhadap tingkat kecemasan Anda. Jadi, bukan hanya komponen genetik yang bertanggung jawab—peristiwa kehidupan dan stresor lingkungan bisa membuat kita lebih rentan mengalami kecemasan.

Untuk kembali ke contoh kita sebelumnya, meskipun seseorang memiliki gen kulit gelap dan tahan sinar matahari, jika mereka berulang kali terpapar sinar matahari yang keras, pada akhirnya mereka akan terbakar matahari.

Untuk membawa metafora kita sedikit lebih jauh, bayangkan lagi orang dengan kulit pucat dan mudah terbakar. Mereka mungkin telah dikutuk dengan “gen sunburn,” tetapi mereka juga dapat membuat pilihan sadar tentang perilaku mereka (yaitu mengolesi SPF 50). Dengan cara ini, mereka dapat dengan sengaja memilih untuk memoderasi pengaruh lingkungan, dan mengendalikan hidup mereka. Ini membawa kita ke aspek ketiga lainnya dari perkembangan stres: perilaku dan sikap kita sendiri.

Bahan rahasianya: model mental kita

Perdebatan sifat vs pengasuhan sebenarnya telah diselesaikan: bukan keduanya, tetapi keduanya.

Apakah kita mengalami kecemasan bermuara pada *hubungan* antara:

- Karakteristik dan kerentanan genetik dan biologis kita yang unik, dan
- Peristiwa, tekanan dan kondisi yang kita temukan di lingkungan eksternal

Tapi kita semua bisa berbeda dalam seberapa besar keinginan kita untuk memeriksa hubungan ini

memahaminya, dan mengendalikannya secara sadar. Satu penentu terakhir dan kuat apakah kita mengalami kecemasan atau tidak adalah gaya kognitif kita yang unik, kerangka mental kita, dan perilaku yang menginspirasi kita. Dalam mengambil buku ini, misalnya, Anda telah terlibat dengan suatu pengaruh dalam hidup Anda yang tidak semata-mata bersifat alami atau pengasuhan.

Pada antarmuka antara alam dan pengasuhan adalah kisah yang kita ceritakan tentang hidup kita, cara kita memahami berbagai hal, dialog batin kita, dan kesadaran kita akan identitas kita sendiri. Pepatah lama mengatakan, "Ini bukan bebannya, tetapi bagaimana Anda membawanya." Apakah Anda merasakan suatu peristiwa sebagai stres dan kewalahan tergantung pada bagaimana Anda menafsirkan dan memahami peristiwa itu, serta bagaimana Anda secara aktif terlibat dengannya, yaitu pilihan apa yang Anda buat.

Dua orang dapat memiliki penilaian yang sangat berbeda dari skenario yang sama—penilaianlah yang menyebabkan pengalaman mereka, dan bukan skenarionya. Beberapa penilaian hidup hanya mengarah pada hasil yang lebih menegangkan. Jika Anda adalah tipe orang yang, misalnya, memiliki lokus kendali eksternal (yaitu Anda tidak melihat hidup Anda benar-benar berada di bawah kendali Anda, tetapi dipengaruhi oleh keberuntungan, keacakan, atau orang lain), maka Anda mungkin melihat situasi baru tertentu sebagai ancaman daripada tantangan yang mengasyikkan.

Dan begitu Anda mengatakan pada diri sendiri bahwa itu adalah ancaman, Anda akan bersikap seolah-olah itu—and mendapatkannya gelisah.

Persepsi, perspektif, perasaan diri, pandangan dunia, dan model kognitif Anda semuanya menuju interpretasi Anda tentang peristiwa netral. Kita tidak menanggapi stres, tetapi persepsi kita tentang stres. Dalam bab-bab berikutnya, Anda tidak akan menemukan saran tentang cara mengubah genetika Anda (tidak mungkin) atau cara menghilangkan stres di lingkungan (sedikit lebih mungkin, tetapi hanya sedikit). Sebaliknya, kami akan berfokus pada semua hal yang dapat Anda lakukan saat ini untuk mengubah pandangan Anda agar dapat mengelola kecemasan dan pemikiran berlebihan dengan lebih baik.

Orang yang terlalu banyak berpikir sering memiliki "alasan" genetik dan lingkungan untuk pemikiran berlebihan mereka, tetapi pada akhirnya evaluasi unik mereka yang menyatukan semuanya dengan cara yang sangat menegangkan. Apa keyakinan Anda tentang kekuatan dan keterampilan bawaan Anda dalam hal melawan stres? Bagaimana Anda melihat

dunia dan tantangan di dalamnya, dan seberapa banyak pendapat Anda tentang bagaimana semuanya terungkap? Seperti apa kebiasaan Anda sehari-hari? Apakah harga diri Anda dalam keadaan baik? Bagaimana dengan batasan Anda? Ini semua hal yang bisa kita ubah.

Di sisa buku ini, kita akan melihat contoh-contoh praktis dan konkret tentang bagaimana memasukkan hal-hal seperti terapi perilaku kognitif ke dalam kehidupan Anda sendiri. Dengan teknik yang tepat, kita dapat membingkai ulang perspektif kita dan mengubah perilaku kita, menghentikan kita dari berpikir berlebihan dan menggunakan otak kita dengan baik. Kita akan melihat cara untuk memperkuat rasa kontrol dan pemberdayaan Anda, membangkitkan harapan dan kegembiraan daripada rasa takut, mengendalikan stres dan mengarahkan hidup Anda, daripada merasa seperti itu mengarahkan Anda.

Sebelum kita mendalami teknik, mari kita pertimbangkan apa yang dipertaruhkan jika kita *tidak* bertindak seperti ini, dan mengambil kesejahteraan kita ke tangan kita sendiri.

Konsekuensi dari berpikir berlebihan

Apakah Anda ingat Yakobus dari bab sebelumnya? Kami mengintip otaknya hanya selama satu atau dua jam, tetapi bayangan menjadi James 24/7, dengan otak yang sepertinya tidak pernah mati. Mungkin Anda sudah tahu bagaimana rasanya.

Namun kebanyakan orang tidak menganggap khawatir dan terlalu banyak berpikir sebagai sesuatu yang berbahaya —itu hanya pikiran, bukan?

Salah—kecemasan adalah fenomena fisiologis, mental, psikologis, sosial, dan bahkan spiritual. Tidak ada aspek kehidupan yang tidak terpengaruh oleh pemikiran berlebihan yang mencemaskan. Saat Anda merasakan ancaman, sumbu HPA Anda (hipotalamus, hipofisis, adrenal) distimulasi. Otak Anda memicu aliran neurotransmitter dan hormon dalam tubuh, yang kemudian memiliki efek fisik — ini adalah respons pertarungan atau lari klasik untuk mempersiapkan tubuh bertahan dari ancaman yang dirasakan.

Efek fisik, baik jangka panjang maupun pendek, antara lain:

Jantung berdebar kencang, sakit kepala, mual, ketegangan otot, kelelahan, mulut kering, perasaan pusing, laju pernapasan meningkat, nyeri otot, gemetar dan kedutan,

berkeringat, gangguan pencernaan, penekanan sistem kekebalan tubuh dan masalah memori. Tubuh Anda dirancang untuk menahan saat-saat *singkat* dari stres akut, tetapi stres kronis (stres yang sedang berlangsung) dapat mulai menyebabkan kondisi kesehatan kronis, seperti penyakit kardiovaskular, insomnia, disregulasi hormonal, dan sebagainya. Jika pengalaman fisik biasa dari stres berkepanjangan, efek fisik dapat memiliki konsekuensi di sisa hidup Anda...

Efek mental dan psikologis antara lain:

Kelelahan dan kelelahan, merasa gelisah, gugup, mudah tersinggung, tidak mampu berkonsentrasi, kurang motivasi, perubahan libido dan nafsu makan, mimpi buruk, depresi, merasa lepas kendali, apatis dan sebagainya. Stres dapat memperkuat pola berpikir negatif dan self-talk berbahaya, menurunkan kepercayaan diri kita, dan membunuh motivasi kita.

Dampak sosial dan lingkungan yang lebih luas meliputi:

Rusaknya hubungan dekat, kinerja buruk di tempat kerja, ketidaksabaran dan lekas marah dengan orang lain, menarik diri secara sosial, dan terlibat dalam perilaku adiktif atau berbahaya. Seseorang yang terus-menerus stres dan cemas mulai kehilangan semua makna dan kegembiraan dalam hidup, berhenti membuat rencana, tidak dapat bertindak dengan amal atau kasih sayang kepada orang lain, dan kehilangan semangat hidup.

Seperti yang dapat Anda bayangkan, aspek fisik, mental, dan lingkungan semuanya berinteraksi untuk menciptakan satu pengalaman terpadu dari pemikiran berlebihan dan kecemasan. Misalnya, jika Anda terus menerus berpikir berlebihan, tubuh Anda akan dibanjiri kortisol dan hormon stres lainnya. Hal ini dapat membuat Anda gelisah, dan bahkan membuat Anda berpikir berlebihan, menambah stres, mengubah perasaan Anda tentang diri sendiri dan hidup Anda. Anda kemudian mungkin membuat pilihan yang buruk untuk diri sendiri (begadang, makan makanan yang buruk, mengucilkan orang) yang memperkuat siklus stres Anda. pada...

Stres dan tekanan lingkungan adalah netral—itu bukan masalah sampai kita meneruskannya melalui model mental kita dan memutuskannya. Saat kita merenung dan berpikir berlebihan, kita bisa mengubah stres kehidupan biasa menjadi sesuatu

berlebihan dan negatif. Ketika kita terlalu banyak berpikir, kita terjebak dalam spiral kecemasan, memperkuat kebiasaan buruk yang berdampak buruk pada setiap area kehidupan, pikiran, tubuh, dan jiwa kita.

Kita semua memiliki kecenderungan dan tingkat ketahanan yang berbeda. Kita semua memiliki paparan stres yang berbeda di lingkungan. Tetapi area yang paling kita kendalikan adalah bagaimana kita mengevaluasi pengalaman kita dan bergerak maju.

Terlalu banyak berpikir bukanlah keadaan alami, dan tidak perlu. Ini adalah perilaku merusak yang dapat kita pilih untuk dihentikan secara aktif, jika kita mau. Stres adalah fakta kehidupan, tetapi terlalu banyak berpikir adalah pilihan! Dengan latihan, siapa pun dapat melatih kembali otak mereka untuk bekerja di sisi mereka, untuk melihat berbagai hal secara berbeda, dan untuk menahan korosi dari kecemasan dan stres yang terus-menerus.

Takeaway

- Apa sebenarnya overthinking itu? Terlalu banyak berpikir adalah ketika Anda menganalisis, mengevaluasi, merenungkan, dan mengkhawatirkan hal-hal tertentu secara berlebihan hingga hal itu mulai memengaruhi kesehatan mental Anda karena Anda tidak bisa berhenti.
- Ada dua sumber utama kecemasan yang menyebabkan terlalu banyak berpikir. Yang pertama adalah diri kita sendiri. Sayangnya, sebagian dari kita secara genetik cenderung lebih cemas daripada yang lain. Namun, genetika mungkin bukan satu-satunya faktor. Kita mungkin menjadi terlalu banyak berpikir karena hal itu membuat kita merasa seperti sedang mengatasi masalah yang terlalu kita pikirkan.
Karena terlalu banyak berpikir tidak pernah berakhir, ini tidak terjadi, tetapi kami masih merasa membuat beberapa kemajuan. Ini berubah menjadi lingkar setan yang sulit untuk dihindari.
- Penyebab kecemasan lainnya adalah lingkungan kita. Ada dua aspek untuk ini. Pertama, kita perlu mempertimbangkan lingkungan terdekat tempat kita menghabiskan waktu paling banyak, seperti rumah dan kantor kita. Cara ruang-ruang ini dirancang dapat berdampak besar pada tingkat kecemasan kita. Jika mereka berantakan, remang-remang dan berisik, itu akan membuat kita lebih cemas. Aspek kedua adalah pengalaman yang lebih luas yang kita miliki dalam latar sosio-kultural kita melalui interaksi kita dengan dunia. Sesuatu seperti mengalami rasisme atau seksisme mungkin membuat kita stres dan mengakibatkan kecemasan yang meningkat.
- Ada banyak konsekuensi negatif dari terlalu banyak berpikir. Ini termasuk kerugian fisik, mental, dan bahkan sosial yang dapat menjadi masalah jangka panjang.
Beberapa contohnya adalah jantung berdebar kencang, pusing, perasaan lelah, lekas marah, gugup, sakit kepala, ketegangan otot, dll.

Bab 2. Rumus Penghilang Stres dan Lainnya

Tujuan utama kita dalam menghilangkan stres adalah untuk menunjukkan dengan tepat apa yang terjadi di kepala kita saat kita terlalu banyak berpikir. Ini tentang mengidentifikasi pemicu yang memicu kita serta efek dari terlalu banyak berpikir begitu dimulai. Ketika kita dapat melihat prosesnya dengan jelas, kita kemudian dapat mulai mengambil tindakan berdasarkan informasi. Tetapi titik awal yang diperlukan? Kesadaran.

Dalam bab ini kita akan mulai dengan dasar-dasar mengatasi pemikiran berlebihan dan mengelola tingkat stres Anda, tetapi dalam setiap kasus, yang paling penting adalah menjaga *kesadaran* akan diri sendiri. Namun, kesadaran bukanlah perenungan: ketika kita sadar, kita hanya mengalihkan perhatian kita ke pengalaman dalam dan luar kita, tanpa penilaian, dan tanpa kemelekatan atau penolakan. Kita dapat memupuk kesadaran ini dalam diri kita sendiri dengan secara teratur "memeriksa" sensasi tubuh, pikiran, dan perasaan kita, dengan memastikan bahwa gaya hidup kita mendukung kita dengan cara yang kita butuhkan, dan dengan memasukkan beberapa bentuk perhatian dalam kehidupan sehari-hari.

Ini adalah akhir dari hari yang panjang dan Anda kelelahan. Anda terlambat untuk rapat pagi, dan bertengkar dengan rekan kerja. Anda diberi terlalu banyak pekerjaan lagi. Pembangun di luar membuat kebisingan *sepanjang hari* dan membuat Anda gila. Daftar tugas Anda sepanjang Anda dan Anda merasa hampir mencapai titik puncaknya, ketika pacar Anda mengirim Anda pesan samar yang mengatakan bahwa Anda "perlu bicara".

Ketika stres menumpuk dengan cara ini, itu bisa terasa sangat luar biasa. Ini seperti memainkan permainan Tetris yang sangat cepat, di mana Anda tidak dapat berpikir jernih karena selalu ada tantangan lain, krisis lain yang menuntut perhatian Anda. Meskipun sering kali terasa seperti tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengatasi stres (pikiran itu saja sudah membuat stres!), selalu ada cara untuk berhenti, menarik napas, dan memperhatikan apa yang terjadi.

4 A Manajemen Stres

Teknik ini bisa seperti sekoci di tengah badai stres dan terlalu banyak berpikir. Yang perlu Anda ingat adalah empat teknik: **hindari, ubah, terima, dan adaptasi**. Ini bisa menjadi kenyamanan tersendiri untuk mengetahui bahwa sungguh, hanya ada empat cara yang mungkin untuk menanggapi tekanan hidup apa pun.

Hal pertama yang dapat Anda lakukan adalah **menghindari**.

Kedengarannya sederhana, tetapi ada banyak kejengkelan dalam hidup yang bisa Anda tinggalkan begitu saja. Kita tidak bisa mengendalikan segalanya dalam hidup, tapi kita bisa mengatur keadaan kita sehingga kita tidak harus berada di lingkungan yang penuh tekanan, atau dengan orang-orang yang membuat stres. Jika kita jujur, kita mungkin melihat bahwa banyak stres dalam hidup kita bersifat sukarela—and kita tidak harus menyetujuinya!

Pikirkan tentang apa yang membuat Anda stres di lingkungan Anda dan bagaimana Anda dapat mengontrol untuk memoderasi atau menghilangkannya sama sekali. Pertimbangkan seseorang yang membenci betapa sibuknya toko kelontong pada Sabtu pagi. Mengetahui bahwa hal ini membuat mereka stres, mereka dapat mengatur ulang jadwal mereka sehingga mereka melakukan belanja mingguan pada waktu yang paling tenang, misalnya pada Selasa malam. Tidak perlu mengelola stres supermarket yang sibuk jika Anda menghindarinya sama sekali.

Anda dapat menghindari orang yang stres dengan cara yang persis sama. Apakah Anda menemukan bahwa stres Anda meningkat ketika orang tua Anda datang untuk tinggal selama liburan?

Temukan cara untuk membuat mereka tinggal di B&B terdekat, atau hindari merencanakan aktivitas apa pun di mana Anda sendirian bersama di kamar selama berjam-jam tanpa melakukan apa-apa selain membuat stres satu sama lain.

Saat Anda menghindari stres, Anda tidak lari dari kewajiban atau menyangkal masalah sebenarnya. Anda hanya belajar mengatakan "tidak" pada stres yang tidak perlu dan berbahaya. Kami selalu dapat mengatakan tidak pada situasi dan orang-orang yang menuntut terlalu banyak dari kami dan sumber daya kami. Sumber daya itu bisa berupa energi mental dan perhatian, tetapi juga bisa berupa waktu. Jika sesuatu dalam hidup Anda menghabiskan waktu Anda, Anda *bisa* mengatakan tidak.

Lihat to-do list Anda dan singkirkan dua atau tiga hal yang tidak mendesak, dan bukan prioritas Anda. Delegasikan tugas, atau biarkan orang lain mengambil tanggung jawab. Anda tidak harus melakukan semuanya! Jadi, lain kali Anda menghadapi prospek yang membuat stres, tanyakan pada diri sendiri, "Bisakah saya menghindari semua ini?" Jika Anda bisa, lakukanlah.

Jika tidak bisa, Anda mungkin perlu mencari cara untuk mengubah situasi, yaitu **mengubahnya**.

Anda selalu memiliki pilihan untuk meminta orang lain mengubah perilaku mereka. Misalnya, jika tukang membuat keributan di luar, mintalah mereka dengan sopan untuk berhenti selama sepuluh menit saat Anda menyelesaikan panggilan telepon penting. Komunikasikan kebutuhan dan perasaan Anda secara langsung, daripada menderita dalam diam. Jika Anda tidak pernah dengan jelas memberi tahu teman Anda bahwa lelucon bodohnya benar-benar menyakiti Anda, Anda dapat duduk diam dan menanggung bebannya selamanya, padahal akan mudah untuk mengatakan kepadanya bagaimana perasaan Anda dan memintanya untuk berhenti.

Kita tidak dapat menghindari setiap stres dalam hidup, tetapi kita sering menentukan bagaimana peristiwa ini terungkap. Bicaralah dengan orang, negosiasikan, dan gunakan pernyataan "Saya" untuk berbagi kebutuhan Anda dan tanyakan apa yang Anda inginkan. Jika Anda tidak bisa tidak pergi ke toko pada Sabtu pagi, putar buku audio Anda di ponsel dan dengarkan sambil berbelanja, jika itu membuat Anda rileks. Jika Anda tidak dapat menghindari rapat PTA ekstra itu, cobalah untuk menggabungkannya dengan tugas lain yang sudah Anda lakukan, sehingga Anda menghemat waktu, tenaga, dan berpotensi mengisi bensin untuk mobil Anda. Anda juga dapat melakukan banyak hal untuk mengubah situasi yang tidak dapat dihindari dengan memangkasnya menjadi ukuran yang lebih mudah diatur. Jika Anda tidak bisa keluar dari pergi ke pesta yang membosankan itu, pergilah tetapi jujurlah pada awalnya dan katakan, "sayangnya saya harus pergi dalam satu jam — mulai besok!"

Jika Anda tidak dapat menghindari pemicu stres, tanyakan apa yang dapat Anda lakukan untuk mengubahnya.

Jika jawaban Anda "tidak banyak", Anda mungkin perlu melangkah lebih jauh dan **menerimanya**.

Bagaimana Anda menerima situasi yang tidak Anda sukai? Pertama, jika Anda tidak menyukainya, maka Anda tidak menyukainya. Penerimaan tidak berarti berpura-pura tidak merasakan apa yang Anda rasakan; itu adalah pengakuan bahwa tidak apa- apa untuk merasa seperti itu. Validasi emosi Anda sendiri dan miliki. Misalnya, pacar Anda baru saja putus dengan Anda melalui SMS, dan tidak banyak yang dapat Anda lakukan terkait keputusannya. Tetapi Anda dapat berupaya menerima situasi tersebut dengan menelepon seorang teman untuk membagikan perasaan Anda.

Jika suasinya adalah situasi di mana Anda telah dianiaya, penerimaan dapat berupa mencoba mencari cara untuk memaafkan. Ingatlah bahwa memaafkan adalah sesuatu yang Anda lakukan untuk diri sendiri, dan bukan untuk orang lain. Saat Anda memaafkan, Anda melepaskan diri dari stres dan energi membenci dan menyalahkan orang lain.

Penerimaan mungkin juga tentang perubahan halus dalam cara kita membingkai peristiwa. Kita tidak dapat mengubah peristiwa itu sendiri, tetapi kita dapat melihat bagaimana kita membicarakannya secara batiniah, dan bahasa yang kita gunakan. Misalnya, alih-alih mengatakan, "Saya benar-benar gagal dalam kursus saya dan saya membuang-buang uang saya. Saya sangat bodoh karena tidak bekerja lebih keras," Anda bisa berkata, "Saya membuat kesalahan dan saya tidak senang karenanya. Tapi peristiwa yang satu ini tidak mendefinisikan saya. Saya bisa belajar dari kesalahan dan terus maju. Saya

bisa berbuat lebih baik lain kali."

Penerimaan tidak berarti kita setuju dengan apa yang terjadi atau kita menyukainya dan tidak boleh mencoba mengubahnya. Itu hanya berarti kita dengan anggun menerima apa yang tidak dapat kita ubah secara realistik, sehingga kita dapat fokus pada apa yang kita bisa.

Dalam jangka panjang, kita melakukan yang terbaik dalam menghadapi stres jika kita bisa **beradaptasi**. Beradaptasi berarti membuat perubahan yang lebih tahan lama pada pandangan dunia kita, tujuan kita, persepsi dan harapan kita. Bayangkan seseorang yang perfeksionis, dan selalu stres karena sepertinya tidak pernah memenuhi standar tinggi mereka. Pendekatan terbaik bukanlah mereka menemukan cara untuk menjadi Superman, melainkan menurunkan ekspektasi mereka sehingga mereka lebih masuk akal dan sesuai dengan kenyataan.

Beradaptasi dengan stres berarti kita mengubah *diri* kita sendiri untuk mengatasi kehidupan dengan lebih baik. Anda mungkin menolak untuk terlibat dalam pikiran yang menekan, dan dengan sengaja berlatih menjadi orang yang lebih optimis. Ketika kita mengubah perspektif kita, kita dapat melihat sesuatu secara berbeda. Apakah ini "krisis" atau "tantangan"? Bagaimana hambatan ini terlihat ketika kita berkata pada diri kita sendiri, "Saya orang yang ulet" dibandingkan ketika kita mengatakan pada diri kita sendiri, "Hidup ini tidak adil, ini akan berakhir buruk seperti semuanya"?

Saat kita beradaptasi dengan stres, kita menemukan cara untuk membuat diri kita lebih kuat. Kami membangun pandangan dunia untuk diri kami sendiri yang memberdayakan kami. Misalnya, seseorang mungkin memiliki kebiasaan membuat "daftar rasa terima kasih" setiap hari tentang semua hal indah yang benar-benar diberkati dalam hidup mereka. Orang lain mungkin merenungkan "kode" pribadi mereka sendiri atau mengucapkan mantra setiap hari untuk mengingatkan mereka bahwa mereka kuat, dan mereka dapat melewati kesulitan. Jika kita memiliki segudang sikap, ide, filosofi, dan inspirasi yang kuat, kita dapat pergi ke dunia mengetahui bahwa kita dapat mengatasi stres—and bahkan mungkin menjadi orang yang lebih baik karenanya!

Nah itulah empat A dalam manajemen stres. Saat Anda merasa cemas, berhenti sejenak dan jalankan masing-masing secara berurutan. Tidak peduli seberapa stres situasinya, ada cara bagi Anda untuk terlibat dengannya secara sadar dan proaktif. Anda bukannya tidak berdaya menghadapi stres—Anda memiliki alat yang dapat Anda gunakan! Untuk menggunakan alat ini, yang diperlukan hanyalah sedikit kesadaran.

Misalnya, mungkin ada rekan kerja yang membuat Anda stres setiap hari.

Alih-alih kewalahan dengan mengatakan pada diri sendiri bahwa tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengatasinya, berhenti sejenak dan tanyakan apakah Anda dapat *menghindari* kolega ini. Mungkin Anda bisa makan siang di waktu yang berbeda untuk menghindari bertemu dengan mereka di kafetaria, atau mungkin Anda bisa secara fisik pindah bekerja lebih jauh dari mereka. Tapi katakanlah Anda tidak dapat menghindari bertemu dengan mereka dalam rapat mingguan, dan di sinilah mereka sering mengganggu Anda atau mencuri ide Anda.

Anda memikirkan cara untuk *mengubah* situasi. Bisakah Anda keluar dari pertemuan ini? Bisa

Anda berbicara dengan kolega Anda secara pribadi dan menyampaikan kekhawatiran Anda ("Saya merasa tidak nyaman dalam rapat akhir-akhir ini, dan saya merasa diabaikan saat Anda mengganggu saya")? Bisakah Anda berbicara dalam rapat dan menegaskan batasan yang lebih kuat saat berbicara? Jika tidak ada yang benar-benar memungkinkan, Anda masih dapat *menerima* situasi sampai taraf tertentu. Anda mungkin curhat kepada teman dekat tentang rasa frustrasi Anda, atau menyadari bahwa kolega ini benar-benar menyela semua orang, jadi Anda tidak akan terus tersinggung atau membiarkannya membuat Anda stres.

Terakhir, Anda dapat beradaptasi dengan berupaya menjadi orang yang lebih percaya diri dan asertif secara keseluruhan. Ketika Anda benar-benar merasa memiliki hak yang sama untuk berbicara seperti orang lain, Anda mungkin merasa lebih percaya diri untuk mengatakan, "Maaf, saya masih berbicara" dan melanjutkan dengan tenang.

Stress Diaries dan Jurnal

Cara konkret lain untuk membawa lebih banyak kesadaran pada pengalaman stres sehari-hari Anda adalah dengan menuliskan semuanya. Dengan terlalu banyak berpikir, kadang-kadang sepertinya ada sejuta hal di piring Anda sekaligus, dan sulit untuk memutuskan penyebab tunggal apa yang sebenarnya ada di balik kecemasan Anda. Buku harian stres dapat membantu Anda menentukan pemicu Anda, dan reaksi Anda terhadapnya. Dari sana, Anda dapat mulai mengambil langkah aktif untuk mengelola tingkat stres Anda.

Buku harian stres hanyalah catatan tertulis tentang tingkat stres Anda dan informasi yang menyertainya, yang dapat Anda analisis nanti dan gunakan untuk mengambil langkah-langkah mengelola stres. Kita semua membutuhkan tekanan dalam hidup, jadi buku harian ini dapat membantu kita mengidentifikasi jangkauan optimal kita.

Idenya sederhana: untuk setiap entri, catat waktu dan tanggal, dan bagaimana perasaan Anda saat ini. Cara umum untuk melakukan ini adalah dengan skala peringkat (misalnya, 1 untuk tidak stres sama sekali dan 10 untuk sangat stres), tetapi Anda juga dapat menggunakan kata perasaan, atau mencatat gejala fisik (seperti telapak tangan berkeringat). produktif yang Anda rasakan, menggunakan skala juga. Kemudian, catat setiap peristiwa stres yang baru saja terjadi serta gagasan apa pun yang Anda rasakan bisa menjadi penyebab keadaan Anda saat ini. Terakhir, perhatikan bagaimana Anda menanggapi acara tersebut dan apa hasil keseluruhannya. Misalnya: *4 Februari, 9:15 Menerima pesan yang mengkhawatirkan tentang Ayah yang perlu dioperasi di bahunya.*

Merasa sekitar 4/10, agak khawatir dan sedikit lelah. Perasaan simpul yang aneh

di perutku. Kesulitan untuk tetap fokus pada pekerjaan: hanya bekerja dengan efektivitas sekitar 1/10. Saya pikir saya merasa seperti ini karena saya khawatir tentang sesuatu yang buruk terjadi padanya. Saya menghindari membahas pesan, tetapi saya pikir ini membuat kecemasan semakin buruk.

Buat entri setiap kali Anda merasa suasana hati Anda berubah, atau saat Anda merasa stres. Buat buku harian stres selama beberapa hari atau seminggu, lalu duduklah untuk menganalisisnya dan temukan polanya:

1. Apa penyebab stres yang paling sering muncul, yaitu yang biasanya muncul sebelumnya tiba-tiba peningkatan stres atau penurunan suasana hati?
2. Bagaimana peristiwa ini biasanya memengaruhi produktivitas Anda?
3. Bagaimana biasanya Anda menanggapi peristiwa ini, secara emosional dan secara perilaku, dan apakah pendekatan Anda berhasil?
4. Dapatkah Anda mengidentifikasi tingkat stres yang nyaman dan bermanfaat bagi produktivitas Anda?

Saat Anda menganalisis buku harian stres Anda seperti ini, Anda bekerja dengan data nyata yang dapat membantu Anda membuat perubahan yang berwawasan. Anda bahkan mungkin akan terkejut dengan beberapa temuan—hanya dengan menuliskannya pada saat Anda melihat pola yang jelas muncul. Anda tidak perlu menyimpan buku harian stres selamanya. Nyatanya, setelah menggunakan beberapa minggu, prosesnya mungkin menjadi otomatis dan Anda mungkin mengembangkan kesadaran yang lebih spontan pada saat itu, saat stres sedang terjadi.

Setelah Anda memahami penyebab sebenarnya dari stres dalam hidup Anda, Anda dapat menggunakan sesuatu seperti teknik 4 A untuk mengambil tindakan, atau mengatur ulang gaya hidup atau jadwal Anda untuk mengurangi stres. Jika Anda memperhatikan bahwa semua stres Anda berasal dari satu orang, Anda dapat menarik beberapa batasan di sekitar hubungan Anda. Jika Anda menyadari bahwa respons normal Anda saat marah cenderung membuat segalanya lebih sulit untuk ditangani, Anda dapat mulai mengatasi kemarahan Anda. Jika pekerjaan Anda terus menjadi sumber kekhawatiran, Anda dapat mengukur seberapa buruknya dan mengambil tindakan baik jangka pendek (berlibur) atau jangka panjang (mempertimbangkan untuk mencari pekerjaan lain).

Format yang dijelaskan di atas bukanlah satu-satunya cara menulis sesuatu dapat membantu. Anda dapat membuat jurnal yang lebih tradisional dan mengeksplorasi perasaan Anda secara lebih umum, baik sesekali atau setiap hari. Menulis hal-hal dapat menghilangkan stres dengan sendirinya, tetapi juga dapat membantu Anda mengumpulkan pikiran, menyelesaikan masalah, menemukan wawasan, dan memproses masalah apa pun yang Anda alami. Sepertinya jurnal Anda adalah terapis informal!

Gunakan jurnal atau buku harian sesuai dengan apa yang Anda suka dan apa yang berhasil dalam situasi Anda. Jika Anda berjuang melawan suasana hati yang rendah dan merasa kecemasan Anda bersifat umum dan tampak

untuk memengaruhi segalanya, Anda mungkin menganggap jurnal rasa syukur bermanfaat. Cukup tuliskan lima hal setiap hari yang Anda syukuri, bahkan jika itu tidak lebih mengasyikkan daripada secangkir kopi pagi Anda atau fakta bahwa Anda memiliki sepasang kaos kaki baru yang bagus.

Ini secara halus dapat mengalihkan fokus Anda ke sumber daya dan kemungkinan Anda, dan membungkai ulang pengalaman Anda.

Jika Anda sedang memproses beberapa peristiwa kehidupan yang traumatis atau sedang mengalami masa yang sangat sulit, Anda mungkin ingin membuat jurnal hanya sebagai pelepasan emosi. "Buang" semua perasaan Anda ke atas kertas, dan selesaikan. Setelah di atas kertas, Anda mungkin mulai secara alami mendapatkan pengetahuan diri, atau melihat beberapa petunjuk untuk maju.

Jika stres dalam hidup Anda terus berlanjut, Anda mungkin ingin mencoba jurnal peluru, di mana Anda menggunakan catatan singkat untuk melacak tujuan, prioritas, dan ingatan harian.

Menjaga segala sesuatunya tetap singkat dapat membantu Anda tetap teratur dan menambah struktur dalam hidup Anda. Beberapa orang suka menambahkan unsur artistik ke dalam bullet journal dan menggunakan warna dan gambar untuk mengekspresikan diri mereka dan mengumpulkan inspirasi, mendorong perasaan positif. Yang lain menggunakan jurnal yang sudah jadi dengan petunjuk yang tercetak di dalamnya.

Namun, jurnal dan buku harian bukan untuk semua orang. Lewati mereka jika itu hanya membuat perfeksionisme Anda semakin buruk, atau jika Anda merasa tersiksa dengan teknik yang tepat. Jurnal hanyalah alat untuk lebih dekat dengan emosi Anda—jika Anda mendapati diri Anda lebih berfokus pada jurnal daripada emosi Anda, Anda mungkin perlu mencoba teknik lain. Cobalah untuk menyelesaikan setiap sesi jurnal dengan sesuatu yang positif dan membumi—ucapan mantra, visualisasikan sesuatu yang positif, atau pertimbangkan beberapa kemungkinan dan solusi ke depannya. Jika Anda tidak memastikan untuk kembali ke ruang kepala yang positif, membuat jurnal mungkin mulai terasa seperti hanya mendorong lebih banyak ketidakbahagiaan dan terlalu banyak berpikir.

Teknik Grounding 5-4-3-2-1

Jurnal stres dan teknik 4 As dapat digunakan dengan efek yang besar jika dipasangkan bersama, terutama jika dilakukan secara teratur. Namun terkadang, Anda memerlukan teknik yang akan segera meredakan situasi stres. Teknik berikut sering digunakan oleh mereka yang mengalami serangan panik; ini adalah cara untuk menghentikan "spiral kecemasan" sebelum menghilang bersama Anda. Anda tidak harus memiliki gangguan panik untuk mendapat manfaat.

Idenya sederhana: ketika kita terlalu banyak berpikir dan merenungkan serta stres, kita *kehilangan momen*. Kami mengunyah pemikiran masa lalu atau menghibur kemungkinan di masa depan.

Kita berpikir tentang "bagaimana jika" dan menjalankan pikiran kita dengan ingatan, ide, probabilitas, keinginan, dan ketakutan. Jika kita dapat menarik kembali kesadaran kita *ke masa kini*, kita dapat menghentikan sebagian dari pemikiran berlebihan ini. Dan kita bisa melakukan ini dengan memeriksa panca indera. Dengan kata lain, otak dapat membawa Anda ke mana saja, tetapi tubuh—and indranya—hanya ada di satu tempat: saat ini.

Di saat-saat panik, kita bisa benar-benar terjebak dalam ide dan pikiran, meskipun pada kenyataannya, kita benar-benar aman dan sehat, dan tidak ada situasi langsung yang mengancam kita. Namun, dengan kepanikan, kita bisa duduk dalam kedamaian sempurna di taman yang cerah di suatu tempat dan tetap merasa seperti kita akan mati. Begitulah kekuatan pikiran!

Lain kali Anda merasa kecemasan dan kepanikan semakin tak terkendali, coba ini: berhenti, tarik napas, dan lihat sekeliling Anda.

- Pertama, temukan lima hal di lingkungan Anda yang dapat Anda lihat. Anda mungkin mengistirahatkan mata Anda pada lampu di sudut, tangan Anda sendiri, lukisan di dinding. Luangkan waktu sejenak untuk benar-benar melihat semua hal ini; tekstur, warna, bentuk mereka. Luangkan waktu Anda untuk melihat setiap inci dan lihat semuanya.
- Selanjutnya, coba temukan empat hal di lingkungan Anda yang dapat Anda rasakan atau sentuh. Rasakan beban tubuh Anda terhadap kursi, atau tekstur jaket yang Anda kenakan, atau jangkau untuk merasakan betapa sejuk dan halusnya kaca jendela mobil di jari Anda.
- Selanjutnya, temukan tiga hal yang dapat Anda dengar. Nafas Anda sendiri. Suara lalu lintas atau burung di jauhan.
- Selanjutnya, temukan dua hal yang dapat Anda cium. Ini mungkin rumit pada awalnya, tetapi perhatikan bahwa semuanya berbau, jika Anda memperhatikan. Bisakah Anda mencium bau sabun di kulit Anda, atau bau tanah yang samar dari kertas di meja Anda?
- Akhirnya, temukan satu hal yang bisa Anda rasakan. Mungkin rasa kopi yang melekat di lidah Anda. Bahkan jika Anda tidak dapat menemukan apa pun, pikirkan sejenak apa yang dirasakan oleh selera Anda. Apakah mereka benar-benar "mati" atau apakah mulut Anda hampir memiliki rasa sendiri, ketika Anda berhenti untuk menyadarinya? Tetap di sana sejenak dan jelajahi sensasi itu.

Inti dari latihan ini, di permukaan, adalah pengalih perhatian. Saat indera Anda aktif, otak Anda terlibat dalam sesuatu selain perenungan tanpa akhir, dan pemikiran berlebihan Anda terhenti. Anda menggunakan kunci pas dan menghentikan pikiran yang tidak terkendali. Latih teknik ini cukup sering dan Anda mungkin memperhatikan bahwa itu langsung menenangkan Anda dan memperlambat Anda.

Saat ini, Anda mungkin tidak ingat pengertian mana yang muncul berikutnya, tetapi ini tidak penting. Yang penting adalah Anda memberikan perhatian penuh dan terfokus pada sesuatu di luar diri Anda, dan membiarkan energi kecemasan menghilang. Sulit untuk menghentikan pikiran dengan mengatakan "Saya pikir saya harus berhenti berpikir" karena, jelas, ini adalah pikiran. Tetapi jika Anda dapat menghentikan otak Anda dan mengaktifkan kembali indra Anda sejenak, Anda melepaskan diri dari jalur kekhawatiran dan memberi diri Anda waktu sejenak untuk menjadi hadir dan tenang.

Terapi Narasi dan Eksternalisasi

Teknik terakhir yang akan kita pertimbangkan berasal dari dunia terapi naratif, yang mengeksplorasi cara hidup kita sering ditafsirkan sebagai cerita, atau narasi. Manusia adalah mesin pembuat makna, dan kita membuat makna dengan bercerita tentang siapa diri kita, dan apa arti dari peristiwa-peristiwa dalam hidup kita. Dengan terapi naratif, pada dasarnya kita dapat menulis ulang kisah-kisah ini, untuk menemukan kesembuhan dan, bahagia selamanya!

Kita telah membahas bahwa sebagian besar mengatasi kecemasan adalah dengan melihat model mental kita, dan secara sadar membuat keputusan tentang bagaimana kita ingin menjalankan hidup kita. Saat kita menjadi narator dari cerita kita sendiri, kita bertanggung jawab, membingkai ulang, dan diberdayakan untuk membuat makna baru. Prinsip besar di balik terapi naratif adalah bahwa orang terpisah dari masalah mereka, dan memang ide ini mendukung teknik populer yang disebut "eksternalisasi".

Saat kita mengeksternalisasi, kita meletakkan masalahnya di *luar sana*. Kami tidak salah atau buruk untuk memiliki masalah, dan kami tidak menilai atau menyalahkan diri sendiri karena milikinya. Namun demikian, kita memiliki kekuatan untuk mengubah cara kita berbicara tentang diri kita dan hidup kita, dan kita dapat membuat perubahan yang berarti. Jadi, dalam hal terlalu banyak berpikir, langkah besar adalah mengatakan, "Berpikir berlebihan adalah masalah, dan saya akan mencari alternatif" versus mengatakan, "Saya terlalu banyak berpikir dan itu buruk, saya harus menemukan cara untuk memperbaiki diri sendiri ." Langkah besar lainnya adalah menyadari bahwa Anda benar-benar memegang kendali, dan merupakan *penulis* dari pengalaman Anda sendiri—orang lain tidak dapat disalahkan atas persepsi kita, dan mereka juga tidak dapat menyelamatkan atau mengajari kita; kami adalah ahli dari pengalaman kami sendiri.

Model mental kita sedikit seperti pola, atau filter, atau motif yang berulang. Jika hidup Anda adalah film, genre apa itu? Peran apa yang akan selalu Anda mainkan, dan bagaimana ceritanya? Ketika kita dapat melihat bahwa interpretasi dan bingkai kita memengaruhi pengalaman kita, kita diberdayakan untuk mengubahnya

diri. Misalnya, orang yang terlalu banyak berpikir cenderung merasa tidak berdaya, tetapi bagaimana jika mereka mengubah ceritanya, dan menganggap diri mereka bertanggung jawab dan mampu?

Mari kembali ke eksternalisasi. Anda bukan masalah Anda. Anda bukanlah kegagalan Anda. Jika Anda dapat membuat jarak antara diri Anda dan tantangan hidup Anda, Anda mendapatkan perspektif, dan melepaskan rasa identitas dan harga diri Anda dari momen sementara yang Anda alami. Sama seperti awan bukanlah langit, masalah kita bukanlah siapa kita—masalah itu akan berlalu, dan kita memiliki kendali atas cara kita menanggapinya.

Jika Anda merasa kewalahan, mengulangi mantra untuk diri sendiri mungkin membantu: "Saya bukan masalah saya." Ubah bahasa Anda juga. Alih-alih, "Saya orang yang cemas", katakan, "Saya sedang mengalami kecemasan sekarang" atau bahkan "Saya merasakan kecemasan." Kita dapat membuat jarak antara diri kita dan masalah kita dengan banyak cara:

- Gunakan teknik journaling atau stress diary di atas. Keluarkan kecemasan dari kepala Anda dan letakkan di selembar kertas. Bakar kertasnya, atau remas dan buang. Secara fisik melihat bahwa masalahnya terpisah dari Anda, dan dari kejauhan, Anda dapat mengambil tindakan untuk mengubahnya.
- Gunakan visualisasi dan perumpamaan. Visualisasikan semua pemikiran berlebihan sebagai udara di dalam diri Anda yang Anda tiup menjadi balon raksasa, lalu bayangkan balon itu melayang dan menjauh dari Anda, semakin kecil dan semakin kecil. Benar-benar nikmati sensasi yang tidak harus Anda rasakan sepenuhnya *dengan* kekhawatiran Anda; Anda kadang-kadang bisa meletakkannya, dan Anda bisa pergi untuk mendapatkan perspektif. Bayangkan balon menghilang dari pandangan, bersama dengan kekhawatiran Anda. Teknik lain adalah membayangkan diri Anda menyimpan kekhawatiran Anda di brankas yang terkunci sebelum tidur. Katakan pada diri sendiri, "Saya selalu bisa membuka brankas dan datang dan mengambilnya nanti, jika saya mau, tetapi untuk saat ini, saya sedang tidur."
- Jika Anda cenderung, gunakan kreativitas untuk mengeksternalisasi: menulis, menggambar, melukis, atau bahkan menyanyi dan menari masalah Anda, dan membuatnya nyata di luar tubuh Anda. Beberapa orang menamai suara batin mereka yang menghakimi atau paranoid, sehingga mereka dapat berkata, "Oh ya, ini bukan saya, itu hanya Fred tua yang membosankan lagi, terlalu banyak berpikir seperti biasa. Hai Fred!"

Teknik lain yang digunakan dalam terapi naratif adalah dekonstruksi. Saat Anda terlalu banyak berpikir, sensasinya sering kali membuat Anda kewalahan: ada sejuta hal terjadi di kepala Anda, semuanya dengan kecepatan seribu mil per jam, dan Anda bahkan tidak tahu harus mulai dari mana. Hal yang hebat tentang sebuah cerita, bagaimanapun, adalah bahwa itu berurutan. Ini satu langkah demi satu. Jika kita merasa tersesat dalam perenungan, kita bisa

gunakan cerita untuk membantu kita memecah (atau mendekonstruksi) masalah besar yang menakutkan menjadi masalah yang lebih kecil dan lebih mudah.

Sebuah cerita adalah cara untuk mengatur, memperlambat, dan mengingatkan Anda bahwa Anda memegang kendali dalam hal di mana dan bagaimana Anda menempatkan perhatian Anda. Anda tidak dapat melihat *semuanya* sekaligus. Mencoba melakukannya sering membuat Anda merasa tidak berdaya dan kecil di hadapan pikiran yang berlebihan. Namun, seperti dalam cerita bagus lainnya, Anda tidak harus memikirkan semuanya dengan segera, atau menyelesaikan setiap masalah sekaligus. Beberapa cara untuk membawa dekonstruksi ke dalam hidup Anda sendiri:

- Jika segala sesuatu terasa buruk, hentikan dan paksa diri Anda untuk fokus pada *satu hal* yang paling penting saat ini. Jika Anda membuat bencana tentang hal-hal yang mungkin terjadi besok atau tahun depan atau kapan pun, kesampingkan itu dan lihat apa yang penting hari ini saja, atau mungkin hanya apa yang penting saat ini. Tanyakan pada diri Anda, langkah selanjutnya apa yang dapat Anda ambil? Jangan khawatir tentang dua puluh langkah berikutnya, ambil saja langkah berikutnya yang Anda perlukan, lalu Anda dapat melanjutkan dari sana.
- Jika Anda mendapati diri Anda kembali ke kenangan masa lalu yang menyedihkan, luangkan waktu sejenak untuk dengan sengaja menyusun sejarah Anda, bahkan mungkin menuliskannya atau meletakkannya di bagan. Pisahkan acara menjadi beberapa episode, dan cari tema, pola, dan utas yang menghubungkan semuanya. Lihat bagaimana momen saat ini terkait dengan masa lalu, lalu tanyakan pada diri sendiri apa yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan narasi Anda sendiri. Misalnya, jika Anda merasa ngeri atas kesalahan yang Anda buat di masa lalu, Anda dapat membuat cerita di mana Anda bukan hanya seorang idiot yang melakukan kesalahan, tetapi Anda masih muda dan belajar, dan dalam perkembangan Anda, Anda terus menerus membaik. Anda dapat melihat bahwa rasa malu Anda sekarang adalah bukti bahwa Anda menjadi orang yang lebih dewasa. Anda dapat melihat *gambaran keseluruhannya*—*gambaran* pertumbuhan dan kemajuan. Bukankah itu terasa lebih baik daripada hanya melontarkan komentar memalukan yang pernah Anda buat di kelas lima?
- Kecemasan dan terlalu banyak berpikir memiliki cara untuk "mematahkan" perhatian kita dan menciptakan kekacauan dan kebingungan. Akan tetapi, ketika kita mendekonstruksi semua pemikiran ini, kita melihat bahwa banyak di antaranya hanyalah kebisingan, dan kita tidak perlu menghiburnya. Mungkin Anda terutama mengkhawatirkan kesehatan Anda, dan dari satu kekhawatiran itu bercabang jutaan pikiran lain tentang kehilangan pekerjaan, kematian, tagihan medis yang mahal, dll. Mendekonstruksi ini berarti bertanya, "Apa sebenarnya pemikiran ini?" dan membedakan pemikiran yang menggagalkan dan mengalihkan perhatian dari pemikiran di mana Anda benar-benar dapat membuat perubahan yang berarti.

Takeaway

- Sekarang kita telah mengidentifikasi apa itu overthinking, kita perlu tahu bagaimana melawannya. Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk menghilangkan stres dan menenangkan pikiran yang cemas dan terlalu banyak berpikir yang sederhana, namun efektif.
- Hal pertama yang perlu Anda ingat adalah mantra yang disebut manajemen stres 4 A. Ini adalah menghindari, mengubah, menerima, dan beradaptasi. Menghindari hal-hal hanya berarti menjauh dari hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan. Beberapa hal tidak sepadan dengan usaha dan sebaiknya dihilangkan dari lingkungan kita sama sekali. Namun, jika kita tidak dapat menghindarinya, kita harus belajar bagaimana mengubah lingkungan kita untuk menghilangkan stresor tersebut. Jika kita tidak dapat mengubah lingkungan kita, kita tidak punya pilihan selain menerimanya. Terakhir, jika kita sama sekali tidak dapat berbuat banyak tentang situasi tersebut, kita harus beradaptasi dengannya dan belajar bagaimana mengatasi stresor kita dan mengurangi potensi kerusakannya seminimal mungkin.
- Teknik populer lainnya adalah membuat jurnal. Saat kita terlalu banyak berpikir, kita memiliki banyak sekali pemikiran berbeda yang berputar-putar di benak kita, yang bisa membuat kita kewalahan. Namun, ketika kita menuliskannya secara sistematis, kita dapat menganalisisnya dan mengevaluasi apakah pemikiran ini pantas atau tidak. Untuk membangun kebiasaan, Anda dapat membawa jurnal saku ke mana-mana dan menulis kapan pun Anda merasa perlu.
- Teknik ketiga yang kami miliki disebut teknik 5-4-3-2-1. Ini sangat efektif untuk membendung serangan panik, dan melakukannya dengan melibatkan kelima indra kita. Jadi, setiap kali Anda merasa panik, carilah lima hal di sekitar Anda yang dapat Anda lihat, empat hal yang dapat Anda sentuh, tiga hal yang dapat Anda cium, dua hal yang dapat Anda dengar, dan satu hal yang dapat Anda rasakan. Melibatkan indra Anda mengalihkan perhatian otak Anda dari pemikiran yang berlebihan.

Bab 3. Kelola Waktu dan Masukan Anda

Susie memiliki banyak hal yang harus dilakukan hari ini. Dia melihat jadwalnya dan bertanya-tanya dengan panik bagaimana dia akan menyesuaikan semuanya. Rekan kerjanya, melihat dia terlalu tertekan dan tenggelam dalam pemikiran berlebihan yang cemas, masuk dengan saran — mengapa tidak melakukan sedikit meditasi istirahat makan siang? Meditasi terbukti menurunkan tingkat stres, bukan? Tetapi lima menit setelah meditasi, Susie berteriak di dalam hati dan menyadari bahwa dia sekarang memiliki waktu yang lebih sedikit dari sebelumnya, dan tidak dapat fokus karena yang dapat dia pikirkan hanyalah janji yang dia miliki pada pukul 2:30...

Teknik relaksasi klasik yang disarankan banyak orang tidak membantu jika penyebab stres kita sebenarnya adalah manajemen waktu yang buruk. Susie hanya akan mendapat manfaat dari dua hal —cara ajaib untuk menambahkan lebih banyak jam dalam sehari, atau jadwal yang mengatur waktunya dengan lebih baik! Meskipun meditasi, peregangan, dan sebagainya dapat membantu kita mengatasi stres yang tak terelakkan yang ada di piring kita, kita juga dapat meminimalkan stres yang kita alami dengan mengatur waktu kita dengan lebih baik. Bab ini adalah semua tentang teknik yang cerdas dan terbukti untuk mengambil kendali dengan cara ini.

Manajemen Stres 101

Bagi banyak dari kita, manajemen stres yang baik adalah manajemen waktu yang baik. Jika Anda merasa cemas tentang tenggat waktu, merasa tergesa-gesa, terlalu sibuk atau kewalahan, maka Anda dapat memperoleh lebih banyak dari strategi manajemen waktu daripada teknik yang ditujukan langsung untuk relaksasi. Manajemen waktu, pada gilirannya, sering bermuara pada satu keterampilan mendasar: mengidentifikasi prioritas Anda dan menggunakan untuk memandu penetapan tujuan Anda. Seperti biasa, semuanya bermuara pada pola pikir.

Sungguh aneh, jika dipikir-pikir, betapa banyak dari kita yang *memprioritaskan stres* dalam diri kita

hidup. Kami mengalokasikan semua waktu kami yang tersedia untuk aktivitas yang memperburuk suasana hati kami dan membuat kita merasa cemas atau terkuras. Kapan terakhir kali Anda dengan sengaja memprioritaskan istirahat dan relaksasi? Jika Anda seperti kebanyakan orang, Anda selalu mengutamakan kerja keras, dan memberikan remah-remah waktu dan energi Anda untuk hal lain.

Salah satu perubahan pola pikir adalah melihat istirahat dan relaksasi sebagai hal yang penting dan layak untuk fokus Anda, dan bukan hanya sesuatu yang Anda lakukan di penghujung hari setelah hal-hal penting lainnya selesai. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan menjadwalkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan dan menyenangkan, atau sekadar waktu ketika Anda tidak melakukan apa pun. Sikap positif adalah salah satu sumber daya Anda yang paling berharga dalam hidup—mengapa tidak merawatnya dan memupuk perasaan baik ini secara proaktif?

Anda bisa memulai hari dengan sesuatu yang menyenangkan, daripada terjun ke tugas dan tugas yang membuat stres. Biasakan istirahat sepuluh menit setiap jam untuk minum teh herbal yang enak, peregangan, atau jalan-jalan kecil. Miliki sesuatu untuk dinantikan setiap hari, dan kembangkan hubungan dengan orang-orang yang Anda sayangi dan yang membuat hidup Anda menjadi tempat yang lebih cerah. Luangkan waktu untuk tertawa sedikit, bermain dan bercanda, dan lakukan sesuatu hanya karena itu membuatmu bahagia.

Anda sudah tahu tentang perubahan gaya hidup yang perlu Anda lakukan untuk mendukung diri sendiri secara fisik dan mengurangi stres: tidur nyenyak, kurangi asupan kafein, olahraga, makan dengan benar, dan sebagainya. Tetapi kesehatan sosial, emosional, dan spiritual Anda juga penting. Jika Anda tidak sengaja meluangkan waktu untuk terlibat dalam hal-hal ini, hal itu tidak akan selesai.

Ingat Susi? Dia duduk setiap pagi dan menulis daftar tugas, mengerjakan semua tugas penting dari jadwalnya. Tetapi ketika harus berolahraga, menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga, atau melakukan hal-hal yang dia sukai, dia menempatkan ini jauh di bawah daftar, sehingga tidak pernah selesai. Sebaliknya, dia dapat secara proaktif memutuskan bahwa hubungan, kesehatan fisik, dan kesenangan itu penting dalam hidup, dan bahwa dia akan mendedikasikan waktu setiap hari untuk itu. Jika tidak ada cukup waktu dalam sehari untuk semua itu *dan* pekerjaannya? Itu berarti pekerjaannya tidak cocok untuknya.

Manajemen waktu bukan hanya cara yang dangkal untuk menyulap tugas hari ini.

Ini adalah cara untuk menyusun seluruh hidup Anda, dan mengelola arsitektur kehidupan Anda sehingga Anda menggunakan sumber daya dan energi Anda untuk hal-hal yang paling berarti.

Ini bukan hanya tentang memeras sebanyak mungkin pekerjaan dalam sehari, tetapi tentang keseimbangan, dan memandang hidup Anda dengan pengetahuan bahwa proporsi dan prioritasnya mencerminkan nilai-nilai Anda.

Jujur saja: akan selalu ada sesuatu yang baru untuk menuntut perhatian Anda dan menyita waktu Anda. Terserah kita untuk secara sadar mengarahkan arah kehidupan sehingga kita memanfaatkan waktu dan tenaga yang kita miliki. Inilah kerangka kerja umum yang bagus untuk melakukan ini:

1. Tentukan nilai dan prioritas Anda dalam hidup. Tiga hal apa yang paling penting kepadamu?

2. Amati selama seminggu cara Anda menggunakan waktu yang tersedia untuk Anda. Catat setiap jam dan apa yang Anda lakukan dengan itu.

3. Analisis data ini: di mana Anda paling banyak menghabiskan waktu? Dan sedikit waktu?

Terakhir, lihat apakah cara Anda benar-benar menghabiskan waktu mencerminkan nilai-nilai Anda. Misalnya, jika Anda sangat peduli dengan keluarga Anda, membangun bisnis Anda sendiri, dan tetap bugar, apakah masuk akal jika Anda menghabiskan 90 persen waktu bangun Anda untuk bekerja sendirian?

4. Dipandu oleh nilai dan prinsip Anda, susun ulang jadwal Anda untuk mencerminkan prioritas Anda dengan lebih baik.

5. Amati lagi, untuk melihat bagaimana Anda melakukannya, apa yang berhasil, dan penyesuaian apa yang dapat Anda lakukan.

Tidak ada gunanya berbicara tentang manajemen waktu tanpa mengetahui apa tujuan dan prioritas Anda. Manajemen waktu yang baik bergantung sepenuhnya pada hasil yang Anda tuju, dan Anda perlu mengetahui apa yang Anda hargai terlebih dahulu. Dengan mengingat nilai-nilai Anda, Anda dapat mulai memutuskan apa yang penting dan apa yang tidak; yaitu, Anda dapat memberi peringkat aktivitas dan tugas.

Mulailah setiap hari dengan prioritas Anda, yang mendapatkan sebagian besar perhatian, waktu dan

sumber daya. Di pagi hari, tulis daftar tugas untuk hari itu. Lihatlah item-itemnya, dan beri peringkat: **mendesak**, **penting** atau **tidak penting**. Hal-hal mendesak perlu dilakukan hari ini, dan diprioritaskan. Menunda ini dan Anda mengundang stres. Tugas-tugas penting sedikit kurang mendesak, dan seringkali termasuk tugas-tugas "pemeliharaan hidup" yang, jika tidak dilakukan, menyebabkan masalah, seperti membuang sampah.

Tugas yang tidak penting bisa menunggu, atau bukan prioritas. Anda dapat memutuskan sistem peringkat Anda sendiri dan membuat definisi Anda sendiri tentang apa arti "penting" sebenarnya bagi Anda, tetapi jelaskan sendiri sebelum menetapkan setiap label ke tugas. Beberapa orang merasa berguna untuk membatasi jumlah tugas yang mendesak atau penting, misalnya mereka bertanya, "Tiga hal apa yang akan menjadi fokus saya hari ini?" dan kemudian mereka bersantai di tugas lain yang kurang penting.

Ada beberapa tip, trik, dan teknik untuk manajemen waktu Anda secara mendetail, dan banyak aplikasi dan metode pintar yang dirancang untuk membantu merampingkan proses.

Tetapi jika Anda mengikuti dasar-dasar di atas, Anda dapat membuat waktu Anda bekerja untuk Anda. Kebiasaan manajemen waktu yang baik akan mencerminkan gaya hidup dan tujuan unik Anda, tetapi ada beberapa hal yang perlu diingat:

- Menulis sesuatu membuatnya lebih konkret—punya daftar tugas, kalender, jadwal, atau sesuatu yang bersifat fisik untuk mencatat tujuan Anda setiap hari dan lacak kemajuan.
- Pecah tugas yang lebih besar menjadi tugas yang lebih kecil, dan tetapkan tujuan mini menuju tugas yang lebih besar.
- Pikirkan proses daripada hasil. Jika Anda berfokus pada kebiasaan membantu setiap hari, Anda akan mencapai lebih banyak dalam jangka panjang dibandingkan jika Anda berfokus pada hasil yang cepat dan perfeksionis.
- Biasakan untuk mengatakan tidak pada hal-hal yang tidak penting. Tidak apa-apa untuk mendelegasikan atau menggambar batas untuk menghormati batasan Anda.
- Terus tingkatkan tindakan Anda ke tujuan yang lebih besar dan tanyakan, apakah ini membawa saya lebih dekat atau membawa saya lebih jauh? Kemudian bertindak sesuai.

Tentu saja, menyusunnya seperti ini membuat manajemen waktu tampak sederhana—dan memang sederhana , tetapi tidak selalu mudah. Meskipun tahu lebih baik, terkadang kita berpegang pada pola perilaku lama yang merugikan kita. Namun, jika kita tahu apa penghalang jalan ini, kita dapat mendahuluinya dan mengatasinya. Mengapa beberapa teknik manajemen waktu bekerja untuk beberapa orang dan tidak untuk orang lain? Ya, karena kita tidak semuanya sama, dan kita tidak menghadapi tantangan yang sama.

Tidak hanya teknik manajemen waktu, tetapi gaya atau persona manajemen waktu individu. Misalnya, **martir waktu** adalah orang yang menerima permintaan orang lain dan mengambil terlalu banyak kewajiban dan tanggung jawab—kemudian menderita karenanya. Jika ini Anda, Anda mungkin merasa bangga karena begitu sibuk, tetapi Anda tidak menangani apa yang benar-benar penting bagi Anda. Teknik yang baik untuk Anda adalah apa pun yang mengurangi gangguan dan multitasking—seperti jadwal yang ketat, atau batasan untuk menyelesaikan hanya tiga tugas utama per hari.

Penunda memiliki tantangan yang berbeda: **menunda** tindakan apa pun sampai sering terlambat. Meskipun beberapa tekanan itu baik, bagi orang yang suka menunda-nunda, kecemasan hanya akan memperburuk mereka. Jika Anda menunda-nunda, Anda bisa mendapat manfaat dari memecah hal-hal menjadi tugas-tugas kecil, dan menghادiahi diri Anda sendiri untuk setiap pencapaian kecil. Distraktor memiliki masalah terkait—mereka mulai tetapi sering tergelincir oleh gangguan, dan menemukan perhatian mereka ke mana-mana . Apa yang berhasil untuk orang-orang dengan kecenderungan ini adalah memiliki batasan yang lebih tegas dan pertimbangan yang lebih baik untuk jenis lingkungan tempat mereka bekerja.

Orang yang **meremehkan** secara keliru menganggap tugas akan memakan waktu lebih sedikit daripada yang sebenarnya, dan mereka dapat melewatkannya tenggang waktu karena perkiraan mereka terlalu optimis. Di sini, manajemen waktu juga bermuara pada membangun waktu yang cukup untuk menangani proyek langkah demi langkah, untuk memberikan waktu untuk menilai proses secara lebih realistik.

Petugas **pemadam kebakaran** selalu dalam keadaan pikiran reaktif, memadamkan "api" di mana-mana dan menyulap ribuan hal sekaligus, seringkali ketika situasi telah mencapai titik krisis. Untuk mencegah kejemuhan, orang seperti itu dapat belajar mendelegasikan dengan lebih efektif, dan membedakan dengan lebih baik antara masalah yang penting dan yang tidak penting

yang mendesak. Terus-menerus terburu-buru untuk menyelesaikan masalah bisa menjadi tanda bahwa Anda tidak melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan pada tahap awal, dan membiarkan hal-hal menjadi tidak terkendali sampai mereka jauh lebih sulit untuk dikendalikan.

Perfeksionis, seperti orang yang suka menunda - nunda, tidak menyelesaikan sesuatu karena tidak ada yang cocok dengan gambaran mereka tentang hasil yang sempurna. Namun, seringkali kebenarannya adalah bahwa perfeksionisme menyembunyikan rasa takut untuk menyelesaikan, atau intoleransi terhadap hasil yang "cukup baik" yang termasuk dalam kurva pembelajaran. Penetapan batas, perencanaan yang realistik, dan pendeklasian dapat membantu.

Apakah Anda mengidentifikasi dengan satu atau lebih hal di atas, atau menemukan bahwa gaya manajemen waktu Anda benar-benar berbeda, akan sangat berguna untuk memahami bagaimana Anda bertindak saat ini sehingga Anda dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkannya. Perhatikan pola dan tanyakan, apa yang menghalangi saya untuk mengatur waktu dengan lebih baik saat ini? Lagi pula, teknik manajemen waktu apa pun hanya berguna jika itu benar-benar berhasil untuk *Anda*, dalam hidup *Anda*.

Bagaimana Mengelola Waktu, Energi, dan Masukan Anda

Mari kita lihat lebih dekat beberapa strategi yang dapat membantu Anda mengatasi keterbatasan manajemen waktu Anda yang unik. Mempertimbangkan kepribadian manajemen waktu Anda dan gaya hidup Anda, Anda dapat mencoba hal berikut untuk ukuran.

Teknik Pemrosesan Input Allen

Teknik ini bagus untuk orang yang suka menunda-nunda, petugas pemadam kebakaran, dan pengalih perhatian, tetapi dapat berguna bagi siapa saja yang ingin menjelajahi dunia kita yang penuh dengan informasi. Dalam teknik ini, data secara luas disebut "input", yaitu setiap stimulus dari lingkungan: rapat, email, panggilan telepon, media sosial, TV, orang lain, dan sebagainya. Bagaimana Anda menanggapi setiap pengait kecil yang menarik perhatian Anda ini? Teknik Allen mengklaim bahwa kecuali Anda merencanakan ke depan untuk bagaimana Anda merespons, Anda mungkin melakukannya dengan kurang optimal.

Dengan sebuah rencana, Anda tidak perlu membuang waktu dan energi yang berharga untuk memindai setiap masukan baru yang muncul; Anda hanya membuat keputusan cepat dan beralih ke hal yang benar-benar penting. Pertama, mulailah dengan mengamati kehidupan sehari-hari Anda dan lihat apakah Anda mengidentifikasi input utama Anda. Tidak masalah siapa mereka, tetapi mereka menarik perhatian Anda. Selanjutnya, pertanyaan besarnya: bagaimana tanggapan Anda? *Apakah Anda akan bertindak karena input ini?*

Anda perlu memutuskan apakah masukan menjamin tindakan Anda, ya atau tidak. Jika tidak, Anda dapat melakukannya nanti atau mengabaikannya sepenuhnya. Jika ya, maka Anda bertindak. Kedengarannya mudah, bukan? Masalahnya adalah membiarkan masukan menumpuk dan menyebabkan Anda stres. Misalnya, sebuah surat masuk melalui pos, Anda membukanya, lalu menyimpannya. Anda mengambilnya nanti, membacanya lagi, tetapi menyimpannya lagi di sisi lain meja Anda. Anda mungkin memberikan perhatian Anda pada satu huruf ini empat dari lima kali sebelum Anda akhirnya bertindak—and selama itu Anda sedikit stres karenanya! Jauh lebih baik untuk mengambilnya dan membuat keputusan segera—misalkan Anda memutuskan surat itu harus dibuang ke tempat sampah, dan hanya itu. Ruang kerja Anda lebih jernih, begitu pula pikiran Anda.

Jika Anda harus bertindak, tanyakan apakah Anda harus segera melakukannya . Selesaikan tugas-tugas mendesak segera, tetapi jika sesuatu harus dilakukan nanti, jangan hanya mengesampingkannya sehingga dapat mengganggu pikiran Anda. Anda dapat segera menjadwalkan waktu di daftar tugas Anda kapan Anda akan menanganinya, atau menyetel pengingat. Jadilah spesifik tentang apa yang perlu dilakukan dan kapan, atau bahkan delegasikan sepenuhnya. Lalu, lupakan saja. Aplikasi telepon atau kalender pencatat dapat membantu dalam hal ini, tetapi yang paling penting adalah Anda konsisten.

Idenya adalah jika Anda merampingkan proses Anda dengan cara ini, Anda benar-benar membebaskan perhatian dan energi Anda — dan ini membuat Anda merasa lebih tenang dan lebih terkendali (yang memang Anda!). Anda akan lebih sedikit berpikir berlebihan, karena akan ada lebih sedikit yang harus dipikirkan, dan secara keseluruhan Anda akan merasa bahwa segala sesuatunya tidak terlalu berlebihan dan kacau.

Anda harus konsisten. Tetap di atas segalanya dan hanya menolak untuk membiarkan tugas menumpuk. Menerkam masalah baru apa pun yang menuntut perhatian Anda dan membuat keputusan tentang bagaimana Anda akan bertindak sedini mungkin: Apakah mengikuti tautan ini yang dikirim teman Anda kepada Anda adalah prioritas saat ini? Apakah email yang Anda terima dari bank Anda penting? Apa cara tercepat untuk menghadapi kenyataan bahwa Anda baru saja kehabisan susu?

Orang sibuk kadang-kadang dapat bertindak melawan diri mereka sendiri: mereka begitu bingung sehingga mereka benar-benar menunda tugas-tugas penting, yang kemudian menjadi tugas-tugas penting, yang kemudian menyebabkan mereka jauh lebih stres daripada jika mereka menanganinya dengan cepat saat pertama kali muncul.

Metode Eisenhower

Karena metode di atas mungkin telah meyakinkan Anda, manajemen waktu yang baik cepat atau lambat akan berujung pada mengetahui prioritas Anda sendiri dan membiarkannya memandu tindakan dan penetapan tujuan Anda. Metode berikut sangat bagus untuk petugas pemadam kebakaran, perfeksionis, dan martir waktu, karena ini memaksa kita untuk menangani tugas secara efisien ketika kita sebenarnya tidak memiliki waktu atau sumber daya untuk melakukannya dengan benar.

Terlalu banyak berpikir berlebihan bermuara pada menyulap terlalu banyak komitmen dengan waktu atau sumber daya yang terlalu sedikit. Ini menyebabkan stres, yang memicu pemikiran berlebihan. Jika kita tidak dapat menghindari tekanan waktu seperti itu, kita pasti dapat mengubahnya atau menyesuaikan diri.

Sayangnya, banyak dari kita memiliki terlalu banyak hal yang harus dilakukan dalam waktu yang terlalu sedikit. Teknik Mendesak/Penting mantan Presiden AS Eisenhower dapat membantu, dan membiarkan Anda memotong apa yang benar-benar penting dan apa yang hanya bertindak sebagai pengalih perhatian.

Tugas **penting** adalah tugas yang hasilnya membawa kita lebih dekat ke tujuan kita.

Tugas **mendesak** adalah tugas yang membutuhkan perhatian segera, seringkali karena ada hukuman jika tidak melakukannya.

Perbedaan inilah yang biasanya hilang dalam pola pikir petugas pemadam kebakaran, karena mereka akan melihat *setiap* tugas sebagai mendesak padahal sebenarnya tidak. Anda dapat memulai teknik ini dengan membuat daftar tugas dan aktivitas di depan Anda, baik untuk hari itu atau minggu ini. Sekarang, tetapkan setiap tugas satu dari empat kemungkinan label:

- penting dan mendesak penting
- tetapi tidak mendesak tidak penting
- tetapi mendesak dan tidak penting
- dan tidak mendesak.

Selanjutnya, beri peringkat tugas-tugas ini — dalam urutan yang diberikan di atas.

Untuk tugas penting dan mendesak: *Lakukan segera.* Ini adalah prioritas Anda. Merupakan ide bagus untuk menjadwalkan waktu setiap hari untuk kejadian tak terduga, tetapi evaluasi kembali jika ada banyak kejadian seperti ini, dan coba lihat bagaimana Anda bisa merencanakannya.

Untuk tugas penting tetapi tidak mendesak: *Buat keputusan tentang kapan melakukannya.*

Ini adalah tugas yang penting untuk tujuan jangka panjang Anda, tetapi belum tentu ada keadaan darurat besar yang mengharuskan Anda melakukannya sekarang. Hal-hal seperti olahraga harian, menyortir anggaran, menjaga hubungan, dll. Harus dilakukan dengan rajin, tetapi Anda bisa sedikit fleksibel tentang *kapan*. Hal terakhir yang Anda inginkan adalah mereka menjadi mendesak—jadi bertindaklah sebelum mereka melakukannya. Cobalah untuk menjadwalkan

kegiatan rutin sehingga Anda tidak perlu terlalu memikirkannya, misalnya lari pagi, sesi anggaran setiap Minggu malam atau panggilan mingguan dengan Anda mama.

Untuk tugas yang tidak penting tetapi mendesak: Cobalah untuk mendelegasikan. Ini adalah hal-hal yang menekan Anda, tetapi tidak benar-benar memperkaya hidup Anda atau membawa Anda lebih dekat ke tujuan Anda. Lebih baik jika Anda dapat menjadwal ulang atau mendelegasikan sehingga Anda dapat menghabiskan waktu untuk hal-hal yang benar-benar berhubungan dengan tujuan Anda. Miliki batasan yang baik dan katakan tidak pada komitmen yang tidak perlu.

Untuk tugas yang tidak penting dan tidak mendesak: Hapus! Tidak perlu membuang waktu atau tenaga untuk hal-hal ini; abaikan saja atau pindah dari mereka secepat mungkin, dan coba kurangi frekuensinya di masa mendatang jika Anda bisa. Hal-hal seperti gangguan internet yang tidak berguna, TV sampah, game, dan media sosial yang tidak berguna dapat masuk dalam kategori ini.

Menggunakan teknik ini terkadang tidak membebaskan Anda dari bertindak cepat, mengambil tanggung jawab, atau menunda satu tugas demi tugas lainnya. Tapi itu membuat Anda memegang kendali untuk memprioritaskan dan mengatur tugas-tugas ini, yang berarti Anda tidak terlalu bingung, dan karena itu mengalami lebih sedikit kecemasan. Ingat, semakin Anda memegang kendali, semakin kecil kemungkinan Anda untuk berpikir berlebihan atau menganalisis secara berlebihan. Ini dapat membantu untuk melihat tugas dan secara harfiah mengatakan kepadanya, "Saya akan membuat Anda keluar dari pikiran saya sekarang, karena Anda tidak diperlukan untuk tujuan jangka panjang saya, dan Anda tidak mendesak. Saya menaruh perhatian saya di tempat lain.

Anda dapat menggunakan teknik ini untuk menilai organisasi Anda secara keseluruhan, atau pada skala waktu yang lebih pendek dengan daftar tugas harian Anda. Saat Anda mengerjakan tugas, tanyakan pada diri Anda:

- Apakah saya benar-benar perlu mengoptimalkan di sini, atau apakah hal terbaik yang harus dilakukan hanyalah menghilangkannya sepenuhnya?
- Apakah aktivitas ini mengarah pada tujuan saya, memuaskan nilai-nilai saya, atau sesuai dengan visi ideal saya tentang diri saya?
- Bahkan jika saya perlu menangani tugas ini sekarang, apakah saya perlu menangani *semuanya* sekarang?
Bagian mana dari tugas ini yang benar-benar penting?

Menetapkan Sasaran SMART

Anda mungkin sudah agak familiar dengan konsep tujuan yang baik adalah tujuan yang spesifik dan terbatas waktu, atau yang disebut tujuan SMART. Jika seseorang tidak jelas jalan dan nilai-nilainya, mereka cenderung merasa kewalahan dan cemas bahkan dengan tingkat stres yang rendah, sedangkan seseorang yang

tahu persis apa yang mereka inginkan dan mengapa tampaknya dapat menggali lebih dalam dan melewati tantangan dan kemunduran yang sangat besar.

Kita tahu bahwa tujuan dapat mengatasi kekacauan dan gangguan, serta membawa kejelasan dan fokus dalam hidup kita. Tetapi mengetahui nilai-nilai Anda tidak secara otomatis membuat Anda pandai menetapkan tujuan. Anda harus sengaja memastikan bahwa Anda menetapkan tujuan yang paling mungkin dicapai. Sasaran SMART adalah peta jalan dari tempat Anda berada ke tempat yang Anda inginkan: **S untuk spesifik.** Ini mengurangi gangguan menurut definisi. Jadilah sejelas mungkin. Jangan hanya mengatakan apa yang akan terjadi, perjelas tentang apa yang akan Anda lakukan, secara detail.

M untuk terukur. Tujuan yang baik dapat diukur atau diukur. Hasilnya tidak kabur atau untuk interpretasi. Jawab pertanyaan, "Bagaimana saya tahu tujuan saya telah tercapai?"

A untuk dicapai. Ini berarti itu realistik untuk Anda, dalam situasi Anda. Tujuan harus menantang kita untuk bergerak lebih jauh, tetapi itu harus mungkin dan masuk akal.

R untuk relevan. Apakah tujuan ini benar-benar sesuai dengan nilai-nilai Anda yang lebih luas? Apakah tujuan yang lebih kecil cocok dengan tujuan yang lebih besar, dan apakah masuk akal dalam konteksnya?

T adalah untuk terikat waktu. Tetapkan tenggat waktu kapan tujuan harus dicapai, atau uraikan beberapa batasan waktu. Tujuan yang ditetapkan untuk "suatu hari nanti" tidak pernah terwujud.

Berikut adalah contoh tujuan yang agak buruk: "Saya ingin menjadi lebih sehat."

Inilah tujuan yang sama, ditulis untuk memenuhi setiap kriteria SMART: "Saya ingin makan setidaknya lima porsi buah dan sayuran yang berbeda setiap hari (yaitu setiap porsi adalah 80g), dalam upaya saya untuk memiliki pola makan yang lebih baik secara umum, dan Saya ingin mempertahankan ini setiap hari selama sisa bulan ini.

Di sini, tujuannya spesifik (lima buah dan sayuran berbeda sehari), dapat diukur (kita dapat melacak 80g), dapat dicapai (tidak terlalu tidak realistik), relevan (masuk akal untuk tujuan yang lebih luas dari diet yang lebih baik) dan terikat waktu (keduanya dalam jangka pendek karena harian, tetapi dalam jangka panjang karena terus berlanjut hingga akhir bulan).

Sekarang, sasaran SMART tidak mengubah kesulitan tugas di depan Anda. Tapi mereka *membantu* Anda membentuk dan menentukan visi Anda, sehingga Anda dapat bertindak dengan lebih efisien. Mereka membuat Anda berpikir lebih hati-hati tentang apa yang sebenarnya Anda lakukan dan bagaimana caranya. Begitu banyak dari kita mulai misi dengan sangat sedikit gagasan tentang detailnya, dan hanya berakhir mengecewakan diri kita sendiri karena rencananya dengan cepat berantakan.

Dengan tujuan SMART, pada dasarnya Anda merencanakan perjalanan dari masa kini ke masa depan, dan aktivitas apa pun pasti akan lebih berhasil bila ada rencana yang jelas dan logis untuk itu.

Mungkin terasa sedikit jelas dan murahan untuk menuliskan tujuan Anda secara harfiah, tetapi adil

cobalah dan Anda mungkin akan terkejut dengan betapa tidak jelasnya penglihatan itu sebenarnya. Perketat tujuan Anda sedikit dan Anda akan menemukan bahwa menjadi lebih fokus dalam pendekatan Anda membuat Anda lebih bertekad untuk memenuhi rencana Anda.

Metode Kanban

Sebagian besar metode ini berbagi satu prinsip dasar: semakin banyak informasi yang dapat Anda keluarkan dari kepala Anda (yaitu semakin teratur dan efisien Anda), semakin sedikit yang perlu Anda khawatirkan, dan semakin sedikit Anda berpikir berlebihan. Kanban adalah sistem visual untuk mengelola alur kerja, tetapi Anda dapat menggunakan banyak prinsipnya untuk meningkatkan produktivitas pribadi Anda. Ini adalah teknik yang menyangkut alur kerja yang sebenarnya, dan bagaimana kita dapat memperbaikinya.

Metode Kanban Jepang berasal dari konteks manufaktur, sebagai cara mengatur hal-hal seperti pabrik untuk efisiensi maksimum. Diterapkan pada kehidupan pribadi, Kanban bagus untuk melihat sistem dan proses yang sudah berjalan, dan memperbaikinya. Perhatikan, meskipun, itu tidak dapat membantu Anda mengidentifikasi tujuan atau menyiapkan sistem; sebaliknya, ini memungkinkan Anda untuk terus merampingkan sistem yang sudah ada.

Ada empat prinsip dasar yang perlu diingat:

1. Mulailah dengan apa yang sudah Anda lakukan
2. Buat perubahan yang konstan dan bertahap menjadi lebih baik 3.
Hormati aturan dan batasan saat ini (setidaknya pada awalnya)
4. Pikirkan tentang mendorong kepemimpinan sedapat mungkin

Untuk tujuan kita sebagai individu (dan bukan, katakanlah, pabrik Toyota), ini adalah prinsip kedua perbaikan terus-menerus yang paling kita minati. Idenya adalah Anda benar-benar mencapai lebih banyak dengan mengejar langkah-langkah bayi yang kecil dan kumulatif daripada mencoba untuk membuat lompatan kuantum yang besar (mengintimidasi!) Di Kanban, Anda menggunakan enam tindakan inti untuk membentuk aliran yang ada, dan perlahan-lahan menuju sesuatu yang lebih baik dan lebih baik:

1. Visualisasikan alur kerja Anda. Apakah ini benar-benar pekerjaan Anda atau "pekerjaan" lainnya (menulis novel Anda, berolahraga), letakkan di papan sehingga Anda melihatnya secara visual, langkah demi langkah. Gunakan berbagai warna, simbol, atau kolom untuk mengurutkan tahapan proses Anda. Ingat, semakin banyak yang bisa Anda *keluarkan*, semakin sedikit yang perlu Anda khawatirkan *di sini*.
2. Hindari pekerjaan yang sedang berjalan. Ini bagus untuk "petugas pemadam kebakaran" atau martir waktu"

jenis. Pada dasarnya, jangan multitasking. Ambil satu hal, berikan perhatian penuh, selesaikan tugas, lalu ambil yang berikutnya. Ini mengekang godaan untuk selalu memikirkan apa yang akan terjadi selanjutnya (yaitu terlalu banyak berpikir!).

Jangan biarkan tugas yang belum selesai membuat Anda stres dan kewalahan.

3. Kelola alirannya. Lihatlah untuk melihat bagaimana perhatian, waktu dan energi Anda mengalir dari tugas ke tugas. Apakah Anda kehilangan banyak waktu untuk bepergian, atau menunggu? Apakah Anda sering berganti tugas dan kemudian kehilangan waktu di mana Anda harus terus-menerus kembali ke arus? Lihatlah di mana Anda membuang-buang waktu, dan lancarkan proses Anda. Ini bisa sesederhana memperhatikan bahwa Anda bisa menyelesaikan dua tugas dalam satu perjalanan mobil daripada membuang-buang waktu dan bahan bakar untuk dua tugas terpisah.
4. Siapkan putaran umpan balik. Dalam dunia bisnis, ini disebut "gagal cepat dan sering gagal", tetapi sebenarnya artinya adalah Anda perlu membangun waktu untuk secara konsisten memeriksa apa yang Anda lakukan, sesuaikan, dan ulangi. Lihatlah proses dan upaya Anda, dan lihat apakah mereka benar-benar berhasil (yang dapat Anda lakukan, karena Anda menetapkan tujuan yang CERDAS dan terukur). Dengan putaran umpan balik yang konstan, datangkanlah peningkatan yang konstan.
5. "Tingkatkan secara kolaboratif, berevolusi secara eksperimental." Konsep ini sedikit kurang dapat diterapkan pada kehidupan biasa, tetapi dalam lingkungan non-komersial, ini mengajarkan kita untuk menerapkan metode ilmiah pada semua yang kita lakukan. Kita dapat menetapkan hipotesis, mengujinya, dan menyempurnakan pengetahuan kita dengan terus-menerus menggunakan eksperimen.

Meskipun semua ini mungkin tampak sedikit abstrak bagi orang biasa yang ingin mengurangi pemikiran berlebihan, konsepnya bagus, di mana pun diterapkan. Misalnya, Anda terus-menerus stres karena menyiapkan makanan dan berbelanja bahan makanan, dan menemukan pertanyaan yang tidak pernah berakhir tentang apa yang harus dibuat untuk makan malam cukup membuat stres. Jadi Anda duduk dan membuat sketsa, secara visual, proses belanja makanan di rumah Anda, mulai dari membeli barang di toko hingga merencanakan makanan hingga memasak (dan makanan darurat saat tidak ada apa-apa di lemari es).

Setelah Anda memvisualisasikannya, Anda mengidentifikasi di mana aliran tidak bekerja, dan menemukan bahwa Anda benar-benar membuang banyak makanan sekaligus kehabisan makanan di akhir minggu, sehingga menyebabkan stres. Anda memutuskan untuk mengelola aliran dengan menerapkan sistem baru tempat Anda mengurutkan makanan menurut tanggal terbaiknya. Anda mencobanya selama seminggu dan kemudian melihat apakah a) proses makan Anda membaik dan b) stres Anda turun. Mengetahui bahwa kemajuan bertahap adalah tujuannya, Anda membuat beberapa perubahan dan mencoba lagi.

Benar, awalnya Anda mungkin merasa lebih memikirkan masalah ini, tetapi di sini,

pikiran Anda bukanlah perenungan sia-sia yang hanya membuat Anda merasa tidak enak; sebaliknya, Anda memberdayakan diri sendiri untuk melakukan perubahan, mengendalikan kehidupan sehari-hari, dan menemukan apa yang benar-benar berhasil. Pada dasarnya, Anda membangun kehidupan di sekitar diri Anda yang dirancang dengan sempurna untuk menghilangkan stres dari pikiran Anda, bukan menambahnya!

Terakhir, mari kita lihat cara cerdas untuk menggunakan waktu yang telah kita alokasikan secara efisien untuk setiap tugas, setelah kita mempertimbangkan bagaimana hal itu cocok dengan proses yang lebih besar.

Pemblokiran Waktu

Sebagian besar dari kita menghabiskan banyak waktu setiap hari untuk melakukan satu hal: bekerja. Namun begitu mudah membuang waktu untuk rapat, email, dan "pekerjaan sibuk" yang mengalihkan perhatian Anda dari hal-hal yang penting dan mendorong pemikiran berlebihan. Pemblokiran waktu sangat bagus untuk petugas pemadam kebakaran, penunda, dan martir waktu yang ingin mengendalikan jadwal kerja mereka untuk mengurangi stres. Ini dapat membantu Anda keluar dari mode reaktif, terganggu, dan mencegah hari-hari yang terasa terpotong, terganggu, atau kacau.

Dengan pemblokiran waktu, Anda mendedikasikan blok waktu tertentu dalam jadwal Anda untuk satu tugas dan tugas itu saja, daripada melakukan banyak tugas atau beralih dengan cepat antara ini dan itu. Dengan merencanakan ke depan, Anda tidak membuang waktu atau tekad untuk membuat keputusan tentang apa yang harus dilakukan, dan Anda dapat memastikan bahwa Anda selalu memulai dengan prioritas Anda. Anda ingin mendorong "pekerjaan mendalam" dan asyik dengan apa yang Anda lakukan, daripada perhatian yang dangkal pada banyak hal sekaligus. Ini tidak hanya efektif (yaitu Anda menyelesaikan lebih banyak dalam waktu tertentu) tetapi jauh lebih sedikit stres, dan Anda mungkin mendapatkan lebih banyak pekerjaan dengan sedikit usaha mental atau emosional.

Pekerjaan mendalam merupakan semua hal dalam tugas "mendesak dan penting" dan "penting tetapi tidak mendesak" Anda, sementara pekerjaan dangkal adalah semua hal lainnya — tugas yang ingin Anda delegasikan atau singkirkan seluruhnya. Hari yang baik adalah hari di mana Anda menghabiskan waktu sebanyak mungkin untuk tugas-tugas yang benar-benar memperkaya hidup Anda dan membantu mencapai tujuan Anda, sambil meminimalkan seberapa banyak pekerjaan dangkal yang harus Anda lakukan, dan betapa stresnya hal itu membuat Anda stres. Pemblokiran waktu dapat menekan perfeksionis

impuls dan memberi Anda ide yang lebih realistik tentang berapa lama sebenarnya waktu yang dibutuhkan.

- Mulailah dengan menanyakan apa yang ingin Anda capai dalam sehari atau seminggu, dan prioritas apa yang ingin Anda fokuskan. Ini akan memandu pendekatan Anda.
- Kemudian lihat rutinitas pagi dan sore yang ingin Anda bangun di awal dan akhir setiap hari. Misalnya, Anda dapat memulai dengan olahraga pagi dan meditasi dan diakhiri dengan membaca santai atau waktu berkualitas bersama keluarga. Tentu saja, ini semua diatur sesuai dengan prioritas dan nilai Anda (belum lagi siklus dan kebiasaan unik tidur/bangun Anda).
- Selanjutnya, blokir tugas-tugas prioritas terlebih dahulu, rencanakan tugas-tugas itu ketika Anda tahu Anda akan paling waspada dan energik. Pertahankan blok-blok ini sebisa mungkin tidak terbagi.
- Kemudian cari ruang untuk pekerjaan yang kurang penting, dangkal, dan jadwalkan saat-saat ketika Anda tidak seproduktif itu.
- Tentu saja, Anda memerlukan waktu setiap hari untuk tugas-tugas yang tidak dapat Anda prediksi dengan tepat, seperti membalas email atau hal lain yang muncul saat itu. Luangkan waktu untuk mengatasinya, sehingga tidak dapat menumpuk dan membuat Anda stres. Memiliki waktu yang ditentukan ini juga berarti Anda dapat dengan percaya diri melupakan tugas reaktif di luar jendela yang ditentukan.
- Lihatlah jadwal Anda, dan cobalah selama beberapa hari. Itu bukan Injil—lihat apa yang berhasil, dan ubah apa yang tidak.

Banyak orang menjadwalkan waktu istirahat dan bersantai yang disengaja, dan memastikan ada sedikit penyangga di antara setiap tugas untuk berjaga-jaga. Anda mungkin juga ingin memiliki satu hari dalam seminggu yang didedikasikan untuk mengejar ketinggalan atau untuk "meluap" sehingga Anda tidak merasa semuanya atau tidak sama sekali.

Ingat—jadwal Anda ada untuk membantu Anda memegang kendali, bukan mengendalikan *Anda*. Jika ada yang tidak berfungsi, sesuaikan. Cobalah berbagai aplikasi pengelola jadwal, kalender, atau pengingat. Coba blok yang lebih panjang atau lebih pendek, dan bahkan buat dalam periode setiap hari di mana Anda berhenti dan menilai bagaimana Anda melakukannya, dan mengapa. Pada waktunya,

jadwal Anda bisa menjadi salah satu alat pengurang stres yang paling ampuh—belum lagi itu bisa membuat Anda jauh, jauh lebih produktif.

Takeaway

- Salah satu sumber kecemasan terbesar kita adalah manajemen waktu yang buruk. Kita cenderung memprioritaskan hal-hal yang membuat kita sengsara dan menolak memberikan cukup waktu untuk hal-hal yang benar-benar kita nikmati. Kita jarang meluangkan waktu untuk rekreasi dan relaksasi yang memadai, jadi kita harus melakukannya secara sadar untuk meningkatkan tingkat kecemasan kita. Beberapa tip untuk diikuti adalah membuat daftar tugas yang harus dilakukan secara teratur, memprioritaskan tugas Anda sesuai urutan preferensi Anda yang sebenarnya, dan memecah tujuan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil.
- Ada juga strategi lain yang dapat membantu kita mengatur waktu dengan lebih baik. Salah satunya disebut metode pemrosesan input Allen. Di sini, input adalah stimulus eksternal apa pun. Yang perlu kita lakukan adalah menganalisis dan mencatat bagaimana kita merespons stimulus yang paling kecil sekalipun, seperti panggilan, email, dll. Kemudian, kita harus merencanakan cara terbaik untuk merespons berdasarkan respons yang ada sehingga kita dapat memprioritaskan tertentu rangsangan atas orang lain.
- Teknik lain yang bermanfaat adalah dengan menggunakan tujuan SMART. Ini berarti tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terikat waktu. Catat tujuan Anda dengan detail yang sangat spesifik sehingga Anda tahu persis apa yang harus dilakukan. Kemudian, tetapkan kriteria untuk mengukur bagaimana Anda tahu bahwa Anda telah mencapai sasaran ini. Pastikan bahwa tujuannya dapat dicapai; itu seharusnya bukan sesuatu yang aneh. Nilailah bagaimana tujuan ini relevan dengan sistem nilai Anda dan tujuan apa yang akan dicapai dengan mencapainya dalam hidup Anda. Terakhir, tetapkan batas waktu untuk menyelesaikan tujuan ini sehingga Anda melakukannya dalam waktu yang wajar.



ORDER EBOOK:

0896-9275-0809

Bab 4. Cara Menemukan Zen Instan

Jika Anda berusaha untuk menyusun dan mengatur waktu Anda sesuai dengan nilai dan tujuan Anda, secara alami Anda akan menemukan bahwa tingkat stres Anda menjadi lebih mudah dikelola, dan terlalu banyak berpikir akan sedikit surut. Namun demikian, Anda tidak dapat merencanakan segala sesuatu dalam hidup, dan tidak ada jalan keluar dari fakta bahwa kejadian tak terduga dapat dan memang terjadi. Kadang-kadang Anda bisa terjebak dalam cengkeraman pemikiran berlebihan yang mencemaskan terlepas dari rencana yang sudah disusun dengan baik.

Dalam bab ini, kita akan melihat cara-cara praktis saat ini untuk mengurangi kecemasan ketika kecemasan sudah mengancam untuk mengambil alih. Teknik yang akan kita diskusikan dapat digunakan baik sebagai pencegahan harian, atau sebagai pengobatan langsung saat ini. Tetapi satu hal yang jelas: relaksasi adalah sesuatu untuk dipraktikkan sama seperti kebiasaan baik lainnya. Kita tidak bisa mengandalkan relaksasi untuk terjadi begitu saja.

Saat Anda rileks, detak jantung, pernapasan, dan tekanan darah Anda turun, pencernaan dan kadar gula darah Anda membaik, Anda memoderasi hormon stres dalam tubuh, mengurangi kelelahan dan nyeri otot, serta meningkatkan konsentrasi, tidur nyenyak, dan kepercayaan diri. Dan semua ini mengurangi kecemasan dan perenungan. Dikombinasikan dengan teknik-teknik lain dalam buku ini, relaksasi adalah alat yang ampuh untuk mengurangi tekanan hidup.

Kami akan mempertimbangkan tiga teknik utama di sini: **relaksasi autogenik, relaksasi otot progresif, dan visualisasi**. Sama seperti teknik 5-4-3-2-1, ketiganya bekerja karena mereka mendorong pikiran Anda untuk tenang fokus dan kesadaran tubuh pada saat itu, dan bukan pada badi pikiran dalam pikiran Anda. Praktik ini dapat dilakukan secara lebih formal dengan seorang profesional, atau Anda dapat menjadwalkan waktu setiap hari untuk mempraktikkannya di rumah. Namun, begitu Anda terbiasa dengannya, Anda memiliki inventaris teknik manajemen stres yang dapat Anda gunakan kapan pun diperlukan.

Pelatihan Autogenik

Dari kata “auto” yang berarti sendiri dan “genetos” yang berarti lahir atau berasal, autogenik

relaksasi adalah relaksasi yang berasal dari dalam diri Anda. Menggabungkan citra visual, pernapasan, dan kesadaran tubuh Anda, Anda bekerja untuk menenangkan diri sendiri. Dalam arti tertentu, semua teknik dalam buku ini bersifat autogenik, karena mengandalkan kemampuan Anda untuk berpindah dari keadaan stres ke keadaan yang relatif tenang, dan bekerja dengan mekanisme anti-stres bawaan tubuh.

Pendekatan semacam ini diusulkan oleh Johannes Schultz di tahun 1920-an, yang juga memiliki ketertarikan pada hipnosis dan bentuk relaksasi mendalam lainnya. Pelatihan autogenik dimaksudkan untuk secara sistematis menginduksi keadaan tubuh dan pikiran yang tenang ini sesuai keinginan — sangat baik bagi mereka yang menderita kecemasan. Saat ini ada pusat pelatihan autogenik di seluruh dunia (dengan sebagian besar di Inggris, Jepang, dan Jerman), yang bekerja dari penelitian Schultz, dan Anda juga dapat melanjutkan pelatihan semacam ini melalui psikoterapis bersertifikat.

Tetapi Anda tidak perlu melakukan semua ini untuk memahami prinsip-prinsip dasar untuk diri Anda sendiri. Ini semua tentang menenangkan sistem saraf pusat dengan sengaja, di situlah kecemasan dan pemikiran berlebihan dimulai, secara biologis. Alih-alih menjadi reaktif dan tidak berdaya menghadapi pikiran dan sensasi yang menyusahkan, Anda belajar mengendalikan dan mengarahkannya, mengatur keadaan emosi Anda sendiri *dan* gairah fisiologis Anda.

Ada enam teknik utama yang mencakup seluruh tubuh dan pikiran, dan sesi formal berlangsung sekitar dua puluh menit. "Pelatih" mungkin mulai dalam posisi yang nyaman, dan pelatih menggunakan isyarat verbal untuk mengarahkan perhatian ke kesadaran akan sensasi tubuh. Misalnya, pelatih mungkin berkata, sekitar lima atau enam kali, "Saya benar-benar tenang" diikuti dengan "lengan kanan saya berat", "Saya benar-benar tenang", "lengan kiri saya berat" dan seterusnya, sambil bergerak. tubuh mengulangi isyarat ini, berulang-ulang. Proses ini kemudian dibalik pada akhir sesi, misalnya dengan menggunakan frase seperti "lengan saya dikuatkan" dan "Saya waspada" untuk bangun dari relaksasi.

Keenam teknik atau "pelajaran" menggunakan isyarat yang meningkatkan kesadaran akan hal-hal berikut:

- Berat
- Kehangatan
- Kesadaran detak jantung
- Kesadaran akan nafas
- Kesadaran akan sensasi perut
- Fokus pada kesejukan dahi

Di akhir setiap sesi, peserta belajar tidak hanya bersantai, tetapi juga memiliki

kontrol yang lebih baik atas kesadaran mereka sendiri terhadap rangsangan dari segala jenis. Dengan mempraktikkan teknik-teknik ini, Anda mengembangkan lebih banyak pemberdayaan dan kendali atas dunia internal Anda. Faktanya, sebuah meta-analisis yang dilakukan di *Applied Psychophysiology and Biofeedback* menunjukkan bukti keefektifan teknik ini dalam mengobati berbagai kondisi, mulai dari hipertensi hingga depresi, asma, migrain, kecemasan, fobia, nyeri, insomnia, dan banyak lagi. Tidak ada alasan bahwa latihan teratur tidak dapat mengatasi stres dan ketegangan biasa dalam kehidupan sehari-hari, dan meningkatkan harga diri dalam prosesnya. Berikut adalah panduan singkat tentang cara mencoba sesi sendiri:

1. Temukan posisi yang nyaman, duduk atau berbaring, ambil napas dalam-dalam perlahan dan mulai dengan perlahan-lahan ulangi diri Anda sebanyak enam kali, "Saya benar-benar tenang." Jika Anda melakukan "pelajaran" kedua misalnya, Anda bisa fokus pada kehangatan. Letakkan kesadaran Anda pada sensasi kehangatan di tubuh Anda.
2. Kemudian ulangi, juga sebanyak enam kali, "lengan kiri saya hangat" diikuti enam kali pengulangan "Saya benar-benar tenang." Ucapkan ini perlahan dan benar-benar libatkan sensasinya, perlambat napas Anda dan fokuskan hanya pada tubuh Anda.
3. Tindaklanjuti dengan tangan Anda yang lain, kedua kaki, dada, dan perut, bergantian dengan "Saya benar-benar tenang".
4. Balikkan prosesnya dengan mengatakan "lengan, kencangkan", "Saya waspada" dan seterusnya, dan terakhir, "buka mata" saat Anda mengakhiri sesi. Ini akan memakan waktu total lima belas hingga dua puluh menit.

Setiap kali Anda mencoba proses ini, fokuslah pada sensasi yang berbeda, yaitu rasa berat terlebih dahulu, lalu kehangatan, lalu detak jantung, dan seterusnya hingga keenamnya. Setelah Anda melakukan ini, Anda dapat menggabungkannya menjadi satu sesi, misalnya: "Lenganku berat."

"Kakiku hangat."

"Detak jantung saya tenang dan teratur."

"Nafas saya tenang dan teratur."

"Perutku rileks."

"Dahiku dingin menyenangkan."

Sepanjang, yang penting adalah Anda meluangkan waktu dan benar-benar tenggelam dalam sensasi. Jangan terburu-buru, dan benar-benar sesuaikan untuk memandu perasaan tenang yang diinginkan di dalam diri Anda. Rasakan bagaimana tubuh Anda benar-benar menjadi tenang saat Anda berkata, "Saya tenang." Sihir! Penting untuk ditekankan di sini bahwa pelatihan autogenik membutuhkan waktu untuk menunjukkan manfaat sepenuhnya. Itu akan membutuhkan kedua dedikasi

dan komitmen pada latihan. Namun, jika Anda berhasil melakukan kerja keras, hasil kerja keras Anda tidak akan ada habisnya karena Anda telah menguasai seni mengendalikan tingkat stres melalui latihan sederhana yang dapat dilakukan kapan saja, di mana saja. Anda juga akan dapat melakukan beberapa kontrol atas proses biologis internal yang umumnya berada di luar pengaruh kehendak kita seperti detak jantung, suhu tubuh, tekanan darah, dll. Luangkan waktu beberapa menit setiap hari, beberapa kali jika memungkinkan, dan cobalah untuk mempraktekkan proses ini secara teratur. Anda akhirnya akan melihat betapa efektifnya hal ini untuk membantu Anda berhenti berpikir berlebihan.

Perlu dicatat bahwa ada beberapa risiko yang terkait dengan mencoba teknik ini sendiri, dan tanpa bimbingan seorang profesional terlatih. Pada kesempatan langka, teknik tersebut mungkin membuat orang tertentu merasa lebih cemas atau tertekan. Namun, mereka yang tidak memiliki masalah kesehatan mental kemungkinan besar dapat dengan aman mencoba beberapa teknik sederhana yang terinspirasi oleh pelatihan autogenik.

Selain itu, tidak disarankan bagi orang untuk mencoba pelatihan autogenik jika mereka menderita diabetes atau penyakit jantung. Beberapa juga mengalami peningkatan tajam atau penurunan tekanan darah sebagai akibat dari pelatihan autogenik. Jika Anda memiliki salah satu dari masalah kesehatan ini, sangat disarankan untuk memeriksakan diri ke dokter saat Anda berkunjung lagi dan memastikan pelatihan autogenik aman untuk Anda.

Citra dan Visualisasi Terpandu

Bahkan tanpa berusaha, Anda mungkin telah melakukan sedikit visualisasi ketika melakukan relaksasi autogenik, mungkin membayangkan kehangatan yang Anda rasakan seperti Cahaya merah kabur di sekitar tubuh Anda, atau bahwa rasa berat itu karena kaki Anda terbuat dari timah dan tenggelam. menjadi awan yang lembut dan halus. Gambaran mental seperti ini berfungsi untuk menyatukan dunia mental dan fisik Anda, membawa kesadaran, pikiran, dan sensasi Anda ke dalam keselarasan pada momen saat ini. Ini seperti mengambil mesin mental yang sama yang biasanya terlalu memikirkan dan membuat kita stres, dan mengarahkannya ke tujuan yang malah menenangkan dan menyeimbangkan kita.

Namun, ini bukan hanya tentang imajinasi visual—semakin banyak indera yang terlibat, semakin baik. Gunakan penglihatan, suara, sentuhan, rasa dan bau untuk melukiskan gambaran mental tentang “tempat” yang menenangkan yang mendorong perasaan positif. Lagi pula, ketika kita terlalu banyak berpikir, kita sudah melakukan yang sebaliknya — melukis dunia hipotetis yang menyusahkan dengan detail yang menyakitkan, dan menempatkan diri kita di dalamnya!

Teknik ini bisa dilakukan sendiri, dengan profesional, atau dengan rekaman

isyarat lisan (lebih sering diberi label "citra terpandu"). Ini dapat dipasangkan dengan pijatan, relaksasi otot progresif (kita akan membahasnya sebentar lagi), teknik autogenik atau bahkan sesuatu seperti yoga. Idenya sudah tidak asing lagi: jika kita dapat membayangkan suasana santai secara internal, kita dapat mengontrol respons stres kita sendiri, rasa diri kita sendiri untuk merasa rileks alih-alih membiarkan terlalu banyak berpikir dan stres membuat kita tidak seimbang. Ini sedikit lebih jauh dari sekadar gangguan, karena apa yang Anda lakukan adalah mengarahkan kembali kesadaran Anda ke sensasi relaksasi, dan jauh dari sensasi stres.

Tubuh dan pikiran Anda bekerja sama. Jika Anda memejamkan mata dan membayangkan, dengan detail yang jelas, lemon yang berair dan asam, mulut Anda pasti akan mulai berair, meskipun lemon itu tidak asli. Dengan logika ini, kita menggunakan pikiran kita untuk berperilaku "seolah-olah" kita berada di tempat yang tenang dan merasa rileks...dan tubuh kita mengikuti, tidak mampu membedakan antara skenario dan *pemikiran* skenario. Jika Anda secara rutin berlatih visualisasi, Anda juga melatih diri Anda dengan isyarat yang dapat Anda gunakan dengan cepat untuk mengakses keadaan pikiran itu lagi, kembali ke "tempat bahagia" Anda kapan pun Anda mau.

Itu sendiri merupakan wahyu: kita tidak tunduk pada keinginan tubuh kita atau pikiran kita yang berputar secara acak, tetapi dapat secara *sadar dan sengaja membentuk keadaan* pikiran kita—and semakin banyak kita berlatih, semakin mahir kita. Dalam meditasi, kita memupuk kesadaran dan memasuki momen; dengan imajinasi dan visualisasi yang dipandu, kita melakukan hal yang sama, tetapi begitu kita terlepas dari pikiran yang penuh tekanan, kita kemudian mengarahkan kesadaran kita ke target yang kita pilih.

Meditasi dan visualisasi dapat bekerja sama dengan indah.

Hal hebat tentang visualisasi adalah Anda sudah memiliki semua yang Anda butuhkan untuk memulai. Anda dapat melakukannya di mana saja, selama yang Anda suka, dan sesering yang Anda suka. Ini benar-benar hanya dibatasi oleh imajinasi Anda. Namun, itu adalah sesuatu yang awalnya membutuhkan kesabaran dan dedikasi, dan saat Anda memahaminya, Anda perlu mengukir ruang dan waktu di mana Anda tidak akan terganggu atau terganggu. Teknik umum berjalan sebagai berikut:

- Temukan posisi yang nyaman dan rilekskan pernapasan Anda; pusatkan dirimu, dan tutup matamu.
- Sedetail mungkin, luangkan waktu Anda untuk membayangkan lokasi yang Anda pilih, selama itu membuat Anda merasa bahagia, tenang, atau bersemangat. Anda dapat memilih hutan mistis yang sejuk, pantai, selimut yang nyaman di samping perapian di perpustakaan, atau bahkan istana kristal yang indah di planet ungu yang jauh (itu gambar Anda, Anda melakukan apa yang Anda suka!).
- Saat Anda membayangkan detail tempat ini—baunya, warnanya, dan

terdengar, bahkan bagaimana rasanya dan rasanya—juga menunjukkan bagaimana perasaan yang ingin Anda rasakan. Mungkin tenang dan bahagia, mungkin bahagia dan puas. Bayangkan diri Anda di suatu tempat, dan lihat diri Anda tersenyum, atau duduk dengan tenang di suatu tempat.

- Anda dapat membuat cerita kecil untuk diri Anda sendiri—mungkin Anda mandi di air mancur berkilauan yang menghilangkan stres, atau Anda berbicara dengan malaikat yang ramah, atau membayangkan diri Anda sedang mengumpulkan setumpuk bunga yang indah. Luangkan waktu Anda di sini, dan habiskan setidaknya lima atau sepuluh menit di tempat ini.
- Setelah Anda merasa siap, keluarlah dari bayangan Anda dengan lembut, buka mata Anda, dan regangkan sedikit. Anda mungkin ingin menyertakan elemen penutup pada gambar itu sendiri. Misalnya, Anda dapat membayangkan melipat pemandangan seolah-olah itu adalah lukisan, dan memasukkannya ke dalam saku untuk diakses nanti. Katakan pada diri sendiri bahwa Anda selalu bisa kembali ke sini, kapan pun Anda suka.

Seperti teknik autogenik, Anda ingin fokus pada keadaan emosi Anda; coba katakan hal-hal seperti, "Saya merasa tenang dan puas" atau mantra favorit apa pun, atau gabungkan imajinasi terbimbing Anda dengan fokus pada sensasi hangat dan berat. Misalnya, Anda mungkin memusatkan perhatian pada setiap anggota tubuh Anda, sementara dalam imajinasi Anda membayangkan semua stres dan kekhawatiran sebagai gelembung kecil yang meninggalkan Anda dan hanyut. Atau Anda bisa memasangkan sensasi kesejukan di dahi Anda dengan berada di aliran sungai yang menyegarkan, di mana Anda memercikkan air ke tubuh Anda dan fokus pada betapa menenangkan dan indahnya rasanya.

Gambaran yang dipandu tidak hanya membantu mengurangi tingkat kecemasan, tetapi juga diketahui membantu orang mengakses kebijaksanaan yang mereka pegang di tingkat bawah sadar. Teknik ini sangat sederhana namun efektif sehingga semakin banyak dimasukkan sebagai bentuk pelengkap perawatan psikologis bersama dengan teknik konvensional. Bahkan orang yang menderita masalah serius seperti stres pascatrauma, pelecehan, depresi, dll., telah menemukan bahwa teknik ini membantu mengurangi stres dan membuatnya lebih mudah dikelola.

Seperti yang telah kami katakan, mungkin perlu beberapa saat untuk menguasainya. Hal ini terutama karena cerita yang Anda buat sendiri harus cukup detail agar menggugah untuk relaksasi. Aktivitas ini dapat terasa sedikit canggung dan membingungkan pada awalnya, dan Anda mungkin kesulitan untuk membenamkan diri sepenuhnya dalam gambaran mental tersebut. Untuk mempermudah, beberapa orang membayangkan "pemandu bijak" bersama mereka yang bertugas membawa Anda ke tempat santai, alih-alih Anda harus melakukannya sendiri.

Terlepas dari bagaimana Anda melakukannya, citra yang dipandu sangat mirip dengan self-hypnosis karena membantu Anda mencapai keadaan relaksasi yang mendalam yang akan membuat Anda berada dalam kerangka berpikir yang jauh lebih positif daripada saat Anda memulai.

Relaksasi Otot Progresif

Terakhir, mari tambahkan satu teknik yang lebih kuat: kontrol sadar dan kesadaran otot kita. Dengan stres muncul respons melawan atau lari, di mana otak memperingatkan tubuh untuk melepaskan aliran neurotransmitter dan hormon yang mempersiapkan tubuh untuk bertindak atau melarikan diri. Salah satu efek hormon tersebut adalah menegangkan otot, itulah sebabnya penderita stres kronis dapat mengalami pegal-pegal, nyeri, otot tegang, dan sakit kepala karena tegang. Mereka yang menderita gangguan kecemasan sosial sangat rentan terhadap ketegangan otot karena stres.

Selain menghilangkan ketegangan otot, ada manfaat lain untuk relaksasi otot progresif — kesehatan pencernaan yang lebih baik (ada hubungan kuat antara ketegangan mental dan kejang otot di saluran GI) dan menurunkan tekanan darah.

Relaksasi otot progresif mengendalikan otot Anda, dengan sengaja melonggarkan dan mengendurkannya, serta meningkatkan kesadaran Anda akan sensasi ini, dan tingkat kendali Anda terhadapnya. Dokter telah lama mengamati bahwa otot, ketika dikencangkan dengan kuat kemudian dilepaskan, cenderung melepaskan ketegangan dan menjadi lebih rileks daripada sebelum dikencangkan. Ini mungkin tampak berlawanan dengan intuisi, tetapi Anda dapat mencapai kondisi relaksasi otot yang lebih dalam saat Anda mulai dengan menegangkan terlebih dahulu, bukan hanya mencoba mengendurkan otot yang sudah tertekan.

Edmund Jacobson menyarankan pada tahun 1930-an bahwa jika seseorang santai secara fisik, maka mau tidak mau orang juga akan santai secara *mental*. Dia mengusulkan teknik relaksasi otot untuk dicoba sekitar sepuluh atau dua puluh menit setiap hari. Latihan ini dapat dengan mudah ditambahkan ke rutinitas meditasi, atau di akhir atau awal latihan, atau Anda dapat melakukannya sebagai bagian dari rutinitas relaksasi Anda setiap malam sebelum tidur, mungkin dipasangkan dengan beberapa visualisasi, jurnal, bacaan lembut atau bahkan doa. atau musik.

Tekniknya sederhana:

- Saat berada dalam posisi yang nyaman, sebaiknya dengan mata tertutup, pindahkan fokus Anda dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh berikutnya, pertama-tama tegangkan otot sekencang mungkin, lalu lepaskan ketegangan itu sepenuhnya sebelum beralih ke bagian tubuh berikutnya.
- Mulailah dengan ekstremitas terjauh, seperti jari tangan dan kaki, lalu bergerak ke dalam sehingga Anda selesai dengan perut dan dada, lalu terakhir otot kecil wajah dan permukaan kulit kepala Anda. Anda juga bisa mulai dengan kepala dan bergerak ke bawah jika itu lebih cocok untuk Anda.

- Tarik napas dan kontraksikan otot sekuat yang Anda bisa selama lima atau sepuluh hitungan; buang napas sepenuhnya saat Anda melepaskan sepenuhnya dan tiba-tiba. Perhatikan perbedaan sensasi pada otot (sedikit gambaran yang dipandu dapat membantu — bayangkan meremas ketegangan dari otot Anda seperti spons).
- Akhiri dengan beberapa tarikan napas dalam dan peregangan; perhatikan bagaimana perasaan Anda. Teknik ini tidak hanya membantu Anda rileks secara fisik, tetapi juga meningkatkan kesadaran tubuh Anda, mengajari Anda untuk lebih memperhatikan tempat stres menumpuk di tubuh Anda. Anda bahkan mungkin menemukan seiring waktu bahwa intuisi Anda tentang kesehatan Anda secara keseluruhan meningkat saat Anda "membaca" tubuh Anda lebih dekat.

Anda perlu meregangkan bagian tubuh yang berbeda dengan cara yang berbeda. Sementara area seperti bisep, lengan atas, tangan, dan paha Anda dapat dikepal, area seperti bahu Anda perlu diangkat dengan mengangkatnya secara tajam ke arah telinga Anda. Dahi Anda bisa berkerut menjadi kerutan yang dalam, sementara mata Anda harus tertutup rapat. Selanjutnya, untuk mengencangkan rahang dan otot wajah, Anda perlu tersenyum seluas mungkin. Perut Anda akan menjadi tegang jika Anda menariknya ke dalam simpul yang rapat, sedangkan punggung Anda harus ditekuk dengan tajam. Ini mungkin terasa terlalu banyak untuk diingat, tetapi begitu Anda mencobanya beberapa kali, Anda akan mulai secara intuitif membuat otot-otot menjadi tegang.

Berlatih relaksasi otot progresif secara teratur memiliki sejumlah manfaat selain hanya mengurangi tingkat kecemasan Anda. Ini dapat meningkatkan kualitas tidur Anda, meredakan nyeri leher dan punggung bagian bawah, mengurangi frekuensi migrain, dan juga mencegah masalah kesehatan lainnya.

Pelatihan autogenik, visualisasi, dan relaksasi otot semuanya, dalam satu cara, variasi pada tema yang sama: Anda ingin belajar mengendalikan di mana kesadaran Anda menetap, dan mengarahkannya ke tubuh Anda, saat ini, dan masukan dari pancha indera Anda, dan jauh dari perenungan stres dan terlalu banyak berpikir. Penguasaan mental dan emosional datang dari belajar secara bertahap bahwa *Anda memegang kendali*, bukan hanya pikiran Anda, tetapi juga emosi dan tubuh fisik Anda.

Takeaway

- Mungkin ada saat-saat di mana Anda merasa bahwa kecemasan Anda mencapai puncaknya atau hampir di luar kendali Anda. Dalam kasus seperti itu, Anda dapat mengandalkan beberapa teknik yang telah dicoba dan diuji untuk mengurangi tingkat stres Anda.
- Yang pertama dari teknik ini adalah pelatihan autogenik. Melalui ini, kami bertujuan untuk

kendalikan pikiran dan emosi kita melalui enam latihan berbeda.

Untuk melatih teknik pertama, carilah tempat yang nyaman untuk duduk atau berbaring.

Kemudian, beri diri Anda isyarat verbal tertentu seperti "Saya benar-benar tenang" sambil bernapas perlahan dan teratur. Rasakan sensasi di berbagai bagian tubuh Anda saat Anda sesekali mengulangi kalimat itu pada diri Anda sendiri. Meskipun teknik ini mungkin membutuhkan waktu untuk dikuasai, teknik ini sederhana dan dapat dilakukan di mana saja, kapan saja.

- Teknik kedua disebut citra terbimbing. Pada dasarnya, Anda menemukan posisi yang nyaman dan memikirkan tempat yang melibatkan semua indera Anda yang berbeda seperti penciuman, suara, dll., Dengan cara yang menyenangkan. Ini bisa di mana saja, hanya perlu tempat yang menginspirasi relaksasi. Bayangkan sedetail mungkin dengan memanfaatkan imajinasi Anda sepenuhnya.
- Terakhir, kami memiliki relaksasi otot progresif. Teknik ini mengandalkan teori bahwa relaksasi fisik mengarah pada relaksasi mental. Jadi, tujuannya adalah mengendurkan otot Anda secara fisik dengan terlebih dahulu menegangkannya. Sekali lagi, duduklah dalam posisi yang nyaman dan lakukan dari ujung kepala sampai ujung kaki atau sebaliknya dan tegangkan bagian tubuh Anda yang berbeda sebelum bersantai dan melanjutkan.

Bab 5. Atur Ulang Pola Pikir Anda

Pikiran, tubuh dan emosi semuanya terhubung, dan saling mempengaruhi satu sama lain.

Tetapi Anda mungkin telah memperhatikan bahwa dalam hal kecemasan, pikiran memainkan peran paling penting. Cara kita berpikir, struktur mental kita, dan interpretasi kognitif batin kita tentang dunia yang paling membentuk pengalaman kita tentang dunia.

Memahami hal ini, terapi perilaku kognitif, atau CBT, mencoba untuk mencapai akar dari persepsi pikiran kita tentang dunia, dan memungkinkan orang menghasilkan pemikiran yang lebih membantu dan adaptif.

Pola pikir negatif ada di balik hampir semua pemikiran berlebihan. Namun, dengan CBT, Anda dapat mencapai akar dari pikiran yang terdistorsi dan membangun pikiran yang lebih baik, yaitu pikiran yang membantu Anda menjelajahi dunia dengan lebih tenang dan terkendali —tanpa pengobatan. CBT digunakan untuk mendiagnosis gangguan kecemasan seperti gangguan panik, OCD, atau kecemasan umum, tetapi kita sendiri dapat menggunakan beberapa teknik yang sama untuk mengatasi stres sehari-hari, terutama jika sumber stres itu adalah pikiran kita sendiri.

Inilah premis dasar CBT: pikiran kita (bukan dunia luar) memengaruhi cara kita melihat dunia, dan cara kita berperilaku. Pikiran menciptakan emosi, yang membentuk persepsi kita dan mengubah keyakinan kita tentang diri kita sendiri dan cara kita bertindak. Ketika kita mengubah pikiran kita, segala sesuatu yang lain mengikuti. Dengan terlalu banyak berpikir, misalnya, akar pemikiran mungkin adalah "kegagalan apa pun tidak tertahan, dan saya orang jahat jika saya gagal" yang berarti bahwa ketika Anda gagal, Anda akan merasa tidak enak, dan mungkin mengubah perilaku Anda sehingga Anda tidak pernah mengambil risiko. gagal lagi. Namun, jika pikiran Anda malah "kegagalan itu normal, dan itu bukan akhir dari dunia" maka ketika Anda gagal, Anda merasa sedikit kecewa, tetapi Anda bangkit dan melanjutkan.

Lebih baik lagi, jika pemikiran Anda adalah, "Saya menghargai kegagalan sebagai cara untuk belajar lebih banyak dan berkembang

lebih kuat", kemudian ketika Anda gagal, Anda merasa diberdayakan dan termotivasi, dan berusaha lebih keras lagi di lain waktu. Itu adalah *kegagalan yang sama* setiap kali, tetapi pemikiran di baliknya berbeda... sehingga emosi dan perilaku yang dihasilkan juga berbeda. Jadi, ada baiknya menggali akar dari pemikiran, keyakinan, dan harapan ini dan menanyakan apakah itu mengarah pada jenis emosi dan perilaku yang benar-benar Anda inginkan. Jika tidak, mereka dapat diubah.

Di bagian berikut, kita akan melihat cara **mengidentifikasi** pemikiran yang tidak sesuai untuk Anda, **menantangnya**, lalu **menyusun ulang** atau **menggantinya** dengan pemikiran yang lebih bermanfaat dan akurat. Mempelajari proses ini pada dasarnya adalah keterampilan mengatasi, yang mengajarkan Anda tidak hanya untuk memahami kecemasan Anda pada tingkat yang dalam, tetapi untuk menghadapi dan mengatasi ketakutan itu daripada membiarkannya mengendalikan Anda.

Mengurai Distorsi Kognitif Anda

Mari kita mulai dengan proses mengidentifikasi pikiran dan keyakinan berbahaya, juga disebut distorsi kognitif. Mungkin Anda belum pernah memikirkannya sebelumnya, seberapa *akurat* pemikiran Anda tentang dunia? Kita tidak melihat filter yang kita lalui melalui realitas, tetapi sebenarnya, kita semua memandang dunia melalui rangkaian harapan, keyakinan, sikap nilai, bias, asumsi, atau ilusi pribadi kita sendiri. Apa milikmu? (Ya, Anda *memang* memiliki, seperti kita semua!)

Lihat apakah Anda dapat mengenali beberapa ide dan keyakinan Anda dalam jenis distorsi kognitif yang umum ini: **Pemikiran semua atau tidak sama sekali**. Ini adalah pemikiran yang terlalu sederhana, hitam dan putih.

Entah seseorang benar-benar salah, atau dia sepenuhnya benar, tidak ada area abu-abu di antaranya. Ini adalah keadaan emosional yang berasal dari respons melawan atau lari kami, dan Anda akan mengenalinya dalam bahasa absolut seperti *tidak pernah*, *selalu*, *mutlak*, *sepenuhnya*, atau *tidak sama sekali*. Tetapi pemikiran seperti ini mengurangi kompromi, kreativitas, atau nuansa. Ini terkait dengan ketidakberdayaan, depresi, dan ketidakfleksibelan. Ketika seorang politisi berkata, "Anda bersama kami atau Anda melawan kami" atau otak Anda memberi tahu Anda, "Lakukan ini dengan benar atau semuanya akan hancur selamanya," Anda

mendengar semua atau tidak sama sekali berpikir.

Generalisasi berlebihan. Ini terkait dengan pemikiran semua atau tidak sama sekali, di mana kita membuat pernyataan menyeluruh dan mencakup semua dengan menggunakan data yang sangat sedikit, misalnya, "semua pria seperti ini" atau "ini terjadi setiap saat" padahal kenyataannya, hanya satu pria yang seperti itu. itu, dan hal itu terjadi secara harfiah sekali. Dapat dimengerti, pemikiran ini meningkatkan taruhannya, meningkatkan kecemasan, dan membuat perasaan perfeksionis lebih terasa.

Internalisasi atau eksternalisasi. Bagaimana kita menjelaskan peristiwa eksternal tertentu? Jika kita secara keliru berasumsi bahwa kita adalah alasan di balik fenomena, kita menginternalisasi. Misalnya, "Ibu dan Ayah bercerai karena saya tidak cukup membersihkan kamar saya." Menyalahkan diri sendiri dan harga diri yang rendah adalah hasilnya, dan pemikiran kita yang berlebihan mungkin memiliki rasa menegur diri sendiri. Eksternalisasi terlalu jauh ke arah lain, dan menyalahkan orang lain atas apa yang menjadi hak kita, misalnya, "Bukan salahku dia kesal dengan apa yang aku katakan, dia seharusnya tidak terlalu sensitif." Kedua distorsi ini menghilangkan hak pilihan dan menyebabkan rasa tidak berdaya.

Menyukai yang negatif, mengabaikan yang positif. Yang ini biasa; kita mungkin gagal dalam satu ujian dalam seratus ujian, tetapi ketika kita berkata, "Saya gagal", kita mengabaikan sembilan puluh sembilan ujian lainnya. Mungkin kita melihat kesuksesan sebagai sebuah keberuntungan atau kebetulan, sedangkan sebuah kecelakaan sejati adalah bukti bahwa kita buruk, atau bahwa hal buruk selalu terjadi. Bias ini menunjukkan keyakinan inti kita bahwa segala sesuatu akan selalu buruk, sedemikian rupa sehingga kita bahkan tidak lagi melihat yang baik.

Penalaran Emosional. Dalam distorsi kognitif ini, kita berasumsi bahwa jika kita merasakan sesuatu dengan cara tertentu, kita secara otomatis berasumsi bahwa perasaan kita harus mengarah pada kebenaran hal itu. Dengan kata lain, "Jika saya merasakannya, itu pasti benar." Katakanlah Anda memiliki ulasan kinerja yang muncul di pekerjaan Anda dan Anda memiliki kecurigaan bahwa itu tidak akan terlalu bagus. Meskipun Anda tidak benar-benar tahu bagaimana hasilnya, Anda berasumsi bahwa kecurigaan Anda pantas dan menjadi yakin bahwa ulasan yang buruk dapat menyebabkan masalah dan menurunkan harga diri Anda bahkan sebelum Anda mengetahui kebenarannya.

Ini bukan satu-satunya distorsi, tetapi ini adalah beberapa yang paling umum.

Lainnya termasuk membuat bencana (“satu-satunya hal yang mungkin terjadi adalah hal terburuk!”), pemikiran magis (“mungkin gagak di luar adalah tanda saya tidak boleh keluar hari ini”), membaca pikiran (“dia membenciku, aku ketahui saja”), meramal (“XYZ akan terjadi, saya hanya mengetahuinya”), atau pemikiran yang ketinggalan jaman (seseorang dengan dua gelar PhD masih berperilaku seolah-olah mereka adalah anak berusia lima tahun yang bodoh).

Banyak dari kita terlibat dalam berbagai bentuk distorsi kognitif secara bersamaan.

Misalnya, jika kita takut pasangan tidak setia, kita mungkin secara otomatis berasumsi bahwa mereka sebenarnya selingkuh (penalaran emosional), dan berpikir bahwa itu pasti karena kekurangan kita sendiri (internalisasi). Ini dapat diikuti dengan bencana atau meramal, di mana Anda terlalu memikirkan konsekuensi putus dan berakhir melajang lagi. Triknya adalah memperhatikan diri Anda terlibat dalam pemikiran ini pada saat itu. Carilah bahasa yang kuat dan emosional, untuk kata-kata seperti "harus" atau "harus", untuk asumsi yang belum teruji atau upaya apa pun dari Anda untuk menjelaskan atau membenarkan sesuatu yang, pada pandangan kedua, belum tentu demikian. Mari kita lihat cara menangkap distorsi ini di alam liar.

Model Konsekuensi Perilaku Anteseden (ABC)

Model ini dapat membantu Anda memahami dan mengidentifikasi distorsi kognitif Anda sendiri, dengan mencermati apa yang muncul sebelum (anteseden) dan setelah perilaku (konsekuensi) yang diilhami oleh proses pemikiran tertentu. Model ABC berfokus terutama pada tindakan dan perilaku, tetapi seperti yang telah kita lihat, tindakan kita didorong oleh pikiran dan keyakinan kita.

Anteseden adalah pemicu yang memberi isyarat pada suatu perilaku . Misalnya, setiap kali Anda berada di pantai Anda mendapat es krim, dan setiap kali pasangan Anda terlambat, Anda marah dan diam saja. Anteseden dapat berupa orang, kata, lingkungan, perasaan, situasi, waktu, atau kombinasi dari hal-hal ini.

Tingkah **laku** adalah perbuatan yang diakibatkan oleh pemicunya, dan dapat bermanfaat atau tidak

bermanfaat. Jika Anda ingin minum setiap kali stres di tempat kerja, sampai kecanduan alkohol, jelas ini tidak membantu. Beberapa tindakan bersifat adaptif dan membantu kita mengatasinya, sementara yang lain melemahkan produktivitas kita, membuat kita merasa lebih buruk, atau bahkan membahayakan kita.

Konsekuensi adalah **hasil**, baik atau buruk, dari perilaku. Beberapa perilaku memperbaiki situasi atau membuat kita merasa baik, yang lain tidak sehat dan tidak membantu.

Biasanya, kami menilai tindakan sebagai baik karena konsekuensinya baik, dan dan sebaliknya.

Inti dari penjabaran ketiga bagian ini adalah untuk menyadari bahwa ketiganya sebenarnya saling berhubungan. Terkadang, kita tidak melihat bagaimana pikiran kita memengaruhi perilaku kita, dan bagaimana perilaku ini secara nyata memengaruhi hidup kita. Kadang-kadang, kita tidak melihat apa yang sebenarnya memicu perilaku kita, tetapi begitu kita melihatnya, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk menghindari atau mengubah pemicunya, daripada menangani langsung perilaku itu sendiri.

Bisakah Anda berhenti dan melihat penyebab dan akibat dari perilaku tertentu? Bisakah Anda mendapatkan wawasan tentang mengapa Anda melakukan apa yang Anda lakukan, dan apakah itu mengarah pada konsekuensi yang diinginkan? Awalnya, Anda mungkin perlu mengumpulkan data tentang perilaku Anda sendiri seperti yang dilakukan ilmuwan, dan mencari polanya. Buat spreadsheet dengan empat kolom, dan buat daftar acara sehingga Anda dapat mempelajari A, B, dan C. Kumpulkan data selama satu atau dua minggu atau hingga Anda mulai melihat pola berulang. Sebagai contoh:

Mendahului	
Perilaku	
Konsekuensi	
Acara 1	
Berada di toko kelontong sekitar waktu makan siang	

Mengambil a
kotak dari
donat dan
yg mengejek
mereka semua masuk
mobil

Merasa
sakit secara
fisik dan
malu

Acara 2

Ulang tahun
kolega di kantor

Mencemooh setelah
beban kue

Merasa
secara fisik
sakit dan
malu

Acara 3

Merasa rendah
setelah
argumen
dengan anak-anak

Menggerebek
lemari untuk
kue,
makan setengah

kotak

Merasa keluar dari

kontrol

Dalam contoh yang terlalu disederhanakan ini, seseorang mungkin segera menyadari bahwa mereka tidak makan berlebihan karena mereka adalah orang yang buruk dan serakah (sebenarnya, perasaan ini sebenarnya adalah *konsekuensi* dari makan berlebihan) tetapi mereka makan berlebihan untuk mengatasi stres, atau karena isyarat lingkungan memicu asosiasi dan perilaku yang dipelajari (yaitu pesta kantor = waktu kue!).

Log sederhana ini mengungkapkan beberapa hal: bahwa perilaku tersebut sebenarnya tidak berfungsi, karena konsekuensinya selalu negatif. Ini juga segera menyarankan jalan ke depan: memoderasi pemicu untuk menghindari perilaku tersebut.

Meskipun berguna, teknik ini lebih cocok untuk perilaku yang lebih sederhana; Anda mungkin memerlukan bantuan seorang profesional untuk mengungkap kecenderungan yang lebih kompleks atau misterius, terutama jika Anda memasukkan beberapa bias atau ide yang salah ke dalam analisis itu sendiri. Ada dua bagian dalam menggunakan model ABC: pertama, Anda mengumpulkan data untuk menemukan lebih banyak wawasan tentang perilaku yang ada, dan kedua, Anda bekerja untuk merestrukturisasi pemicu dan konsekuensi dalam upaya mengatasi perilaku yang tidak diinginkan.

Perubahan perilaku itu mungkin, tetapi butuh waktu. Ini biasanya bekerja paling baik ketika Anda mengambil pandangan global, yaitu tidak hanya mempertimbangkan arsitektur di sekitar perilaku Anda, tetapi juga pemikiran yang mendukung perilaku tersebut. Dalam hal berpikir berlebihan, kita dapat mengikat metode ABC dengan mempertimbangkan secara spesifik pemikiran apa yang mendahului, menyertai, dan mengikuti tindakan kita, dan bagaimana pemikiran kita menginformasikan tindakan tersebut.

Mungkin ada banyak konsekuensi yang menguntungkan yang secara tidak sengaja mengokohkan perilaku buruk (misalnya, setiap kali Anda minum terlalu banyak, Anda menjadi nyawa dan jiwa pesta dan mendapatkan banyak validasi positif dari teman-teman Anda). Melihat lebih dekat, Anda dapat mulai mengungkap tidak hanya perilakunya, tetapi juga pemikiran di baliknya.

"Jika saya minum, orang-orang menyukai saya, jadi itu berarti jika saya tidak minum, orang tidak akan menyukai saya." Anda bisa menjadi kalkun dingin dengan kesuksesan yang beragam, tetapi Anda mungkin akan mengatasinya

kecemasan seputar masalah minum ini lebih baik jika Anda mengakui keyakinan dan pemikiran inti yang menjaga perilaku minum tetap pada tempatnya.

Simpan Catatan Pemikiran Disfungsional

Cara lain untuk mengurangi terlalu banyak berpikir dan kecemasan adalah bekerja langsung dengan pikiran maladaptif, terutama yang ada di balik perilaku yang memiliki konsekuensi yang tidak Anda inginkan dalam hidup Anda. "Catatan pikiran disfungsional" adalah cara terstruktur untuk mengumpulkan semua pikiran otomatis, bahkan pikiran bawah sadar di satu tempat, sehingga kita dapat menganalisisnya dan memutuskan apakah ada alternatif yang lebih baik untuk kita.

Dengan cara yang sama seperti kita membuat spreadsheet ABC di atas, buat catatan pikiran: **Tanqal dan waktu Situasi Pikiran otomatis Emosi Alternatif**

Kategori	tanggapan	Hasil
1	85	75
2	80	70
3	82	72
4	84	74
5	86	76
6	88	78
7	90	80
8	92	82
9	94	84
10	96	86
11	98	88
12	100	90
13	102	92
14	104	94
15	106	96

Buatlah catatan dalam catatan ini setiap kali Anda mengalami hal negatif yang kuat

emosi. Catatan tersebut akan membantu Anda melakukan "postmortem" pada pikiran dan perasaan, dan mencari tahu apa yang sedang terjadi di pikiran Anda saat itu—berguna jika Anda ingin membuat perubahan berdasarkan data yang berwawasan.

Situasi: Catat setiap peristiwa atau lingkungan pemicu yang muncul sebelum pikiran dan perasaan tertentu, seperti yang Anda lakukan untuk "pendahulu". Ini bisa berupa ingatan, pikiran, emosi, ide, atau lamunan kecil yang membuat Anda merasa tertentu jalan.

Pikiran otomatis: Letakkan pikiran atau gambaran yang dihasilkan, serta tingkat kepercayaan atau investasi Anda di dalamnya.

Emosi: Singkirkan emosi yang diilhami oleh pikiran otomatis ini, serta intensitasnya sebagai persentase.

Tanggapan alternatif: Di sini, setelah peristiwa awal berlalu, pikirkan tentang distorsi kognitif yang mungkin Anda buat, dan apakah Anda dapat memperoleh tanggapan yang berbeda dan lebih sehat. Kami akan membahas kolom ini lebih lengkap di bagian selanjutnya tentang menantang dan mengatasi distorsi ini.

Hasil: Isi ini setelah Anda mengidentifikasi dan mengolah kembali pikiran dan perasaan awal. Evaluasi kembali bagaimana perasaan Anda, seberapa besar Anda mempercayai pikiran otomatis, intensitas perasaan Anda, dan bagaimana Anda ingin bertindak.

Anda juga dapat membuat kolom tambahan untuk distorsi kognitif. Ini akan membantu Anda mengenalinya dengan lebih mudah dari waktu ke waktu dan mengamati distorsi mana yang cenderung Anda ikuti.

Baik format ABC maupun rekaman pemikiran disfungsional di atas pada dasarnya menjalankan fungsi yang sama; namun, yang satu berfokus pada perilaku dan yang lainnya lebih pada pikiran dan perasaan di baliknya. Anda dapat menggunakan tergantung pada situasi unik Anda, atau mencoba keduanya bersama-sama untuk mendapatkan wawasan yang lebih kaya tentang apa yang terjadi secara internal saat Anda terlalu banyak berpikir dan mengalami kecemasan. Apa pun yang Anda putuskan, setelah beberapa minggu Anda seharusnya sudah mengumpulkan cukup data untuk melanjutkan ke langkah berikutnya: menantang dan mengubah pemikiran Anda.

Menyingkirkan Distorsi Kognitif

Metode apa pun yang Anda gunakan untuk menantang pikiran Anda yang tidak membantu, idenya adalah selalu mengendalikan pola pikir yang membuat Anda cemas, dan secara sadar menggantinya dengan cara berpikir yang membantu Anda merasa tenang, terkendali, dan mampu. Mari kita lihat beberapa pendekatan populer.

Restrukturisasi Kognitif

Bukankah lucu, seberapa sering dan betapa mudahnya kita mengambil kata-kata kita sendiri untuk itu? Sebagian besar waktu, kita tidak mempertanyakan pikiran yang melintas di benak kita, tetapi jika kita dapat berhenti dan melihat pemikiran kita lebih dekat, kita dapat mengidentifikasi distorsi, ketidakakuratan, dan narasi palsu yang membuat kita terjebak dalam pola berpikir berlebihan dan stres. . Tapi, kita harus bersedia bertindak seperti ilmuwan, dan secara netral memeriksa dan mempertanyakan pemikiran kita sendiri, mencari bukti daripada membiarkan pemikiran lama melarikan diri bersama kita.

Apa yang kita rasakan bukan karena apa yang terjadi, tetapi karena cara kita berpikir tentang apa yang terjadi. Ketika kita mengubah cara kita memandang sesuatu, kita mengubah cara kita merasakan. Nyatanya, jika Anda telah melakukan beberapa pengamatan pada pemikiran Anda sendiri seperti yang dijelaskan di bagian sebelumnya, perhatian sadar Anda sudah mengubah cara Anda mengatur diri sendiri secara mental. Hanya dengan memperlambat dan memperhatikan, Anda lebih sadar, memberi diri Anda kesempatan untuk lebih banyak hak pilihan.

Cukup dengan mengidentifikasi pikiran kita alih-alih mengikutinya tanpa bertanya, kita berpikir lebih rasional dan lebih jernih, mengambil langkah besar untuk menghentikan kebiasaan mental yang membuat stres.

Mari kita lanjutkan. Ketika Anda merasakan emosi negatif, BERHENTI. Jeda, dan jadilah waspada. Tuliskan sebanyak mungkin dalam catatan Anda, gaya apa pun yang Anda pilih. Identifikasi pemicu atau isyarat, atau setidaknya apa pun yang muncul langsung sebelum perasaan itu, dan catatlah. Jelaskan secara detail jika Anda bisa: siapa yang hadir?

Di mana dan kapan ini terjadi? Secara harfiah apa yang terjadi, secara detail (tidak ada detail yang terlalu kecil)?

Tuliskan pikiran otomatis Anda, meskipun belum terlalu jelas di benak Anda. Perhatikan self-talk apa pun, pertanyaan apa pun yang muncul, penjelasan atau cerita apa pun yang langsung Anda ceritakan pada diri sendiri. Hal yang sulit adalah yang paling keras kepala

dan pikiran otomatis yang merusak biasanya yang paling kabur dan sulit untuk diartikulasikan—pada awalnya. Perhatikan emosi yang Anda hasilkan (pada awalnya mungkin tampak bahwa pikiran dan emosi itu sama—perhatikan baik-baik dan pisahkan!) dan seberapa kuat Anda merasakannya. Anda mungkin merasa lebih dari satu.

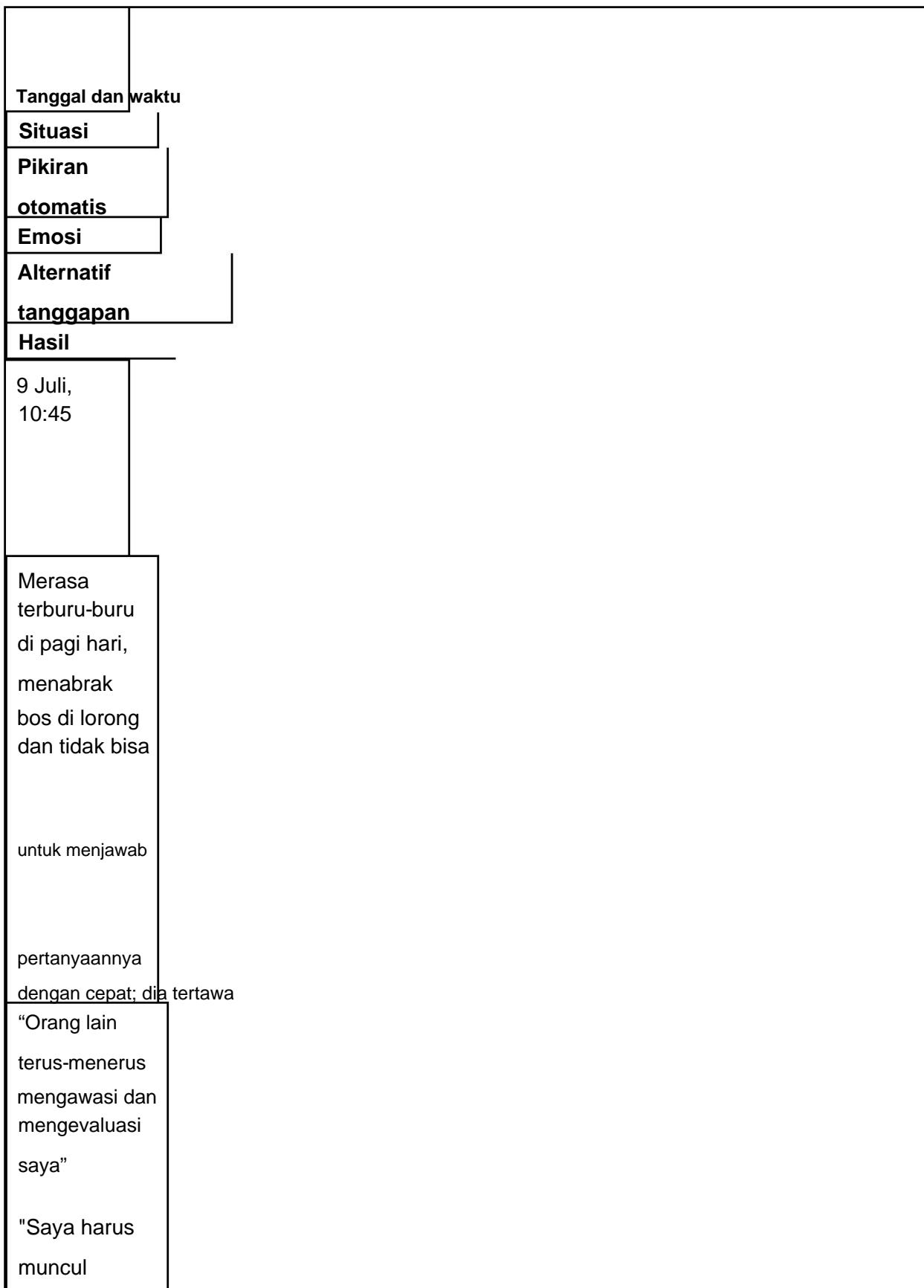
Setelah Anda terbiasa dengan ini, kita sampai pada bagian yang penting: berubah. Cobalah untuk merestrukturisasi hanya setelah Anda menghabiskan cukup waktu untuk mengumpulkan data secara netral—kita sering tidak dalam posisi untuk mulai membuat perubahan sampai kita memiliki gambaran yang jelas tentang apa yang sebenarnya kita ubah! Alternatif Anda akan dipandu oleh jenis distorsi yang Anda buat sendiri. Saat Anda baru dalam prosesnya, Anda mungkin ingin membuat alternatif sebanyak mungkin—tidak masalah apakah alternatif itu dapat diterapkan, hanya saja Anda membuka pikiran untuk melihat bahwa sebenarnya ada alternatif lain. cara untuk berpikir tentang hal-hal. Cari interpretasi yang berbeda. Lembutkan sesuatu atau jadilah sedikit lebih fleksibel atau ramah dalam analisis Anda.

Berikut adalah beberapa pertanyaan untuk memandu proses ini:

- Bukti apa yang saya miliki bahwa pikiran otomatis saya sebenarnya benar atau tidak?
- Apakah ada penjelasan lain?
- Apakah saya membuat kesalahan atau asumsi?
- Apa hal terburuk yang bisa terjadi—and apakah itu benar-benar seburuk *itu* ?
- Distorsi kognitif apa yang saya gunakan dan seperti apa pemikiran itu ketika saya menghilangkan distorsi ini?
- Apa yang akan saya pikirkan tentang orang yang saya cintai atau teman yang memikirkan pemikiran ini?
- Sudahkah saya melihat semua fakta atau hanya beberapa di antaranya?
- Apakah respons saya asli atau apakah saya berperilaku karena kebiasaan?
- Perspektif apa lagi yang ada? Apa pendapat orang lain tentang situasi ini?
- Dari mana sebenarnya pemikiran ini berasal dan apakah itu sumber yang dapat dipercaya?

Catat sebanyak mungkin alternatif, tetapi minimal tiga. Kemudian, konsultasikan kembali bagan Anda. Lihatlah pikiran dan emosi Anda, tetapi dalam cahaya yang segar. Apakah ada yang berbeda, setelah Anda merestrukturisasi pemikiran Anda? Jika ya, perhatikan dan hargai setiap manfaatnya. Semakin Anda dapat menginternalisasi fakta bahwa restrukturisasi kognitif benar-benar meningkatkan kehidupan Anda dan membuat Anda merasa lebih baik, semakin besar kemungkinan Anda untuk mematuhinya dan menuai manfaatnya!

Mari kita lihat contoh konkret. Mike adalah seorang pemikir berlebihan yang kronis dan sangat tertekan oleh kekhawatiran yang berulang tentang pekerjaan, tidak dapat bersantai karena ketakutan bahwa segala sesuatu selalu berada di ambang malapetaka. Dia menyimpan catatan pemikiran disfungsional selama beberapa minggu, dan inilah salah satu entrinya:



benar-benar
terkendali dan
benar di
setiap saat"
"Saya
diam-diam buruk
dalam pekerjaan
dan kegagalan sebuah
saya"

Panik
(80%)
Malu
(10%)
Merasa seperti saya
tidak pernah bisa
rileks, merasa
seperti penipu

Kemungkinan

distorsi:
bencana,
inflasi berlebihan,
fokus pada hal
negatif, membaca
pikiran.

Merasa banyak

lagi
nyaman dan
tenang ketika

sebuah
merestrukturisasi
pikiran.

Setelah beberapa minggu, Mike memperhatikan pola pemikiran berulang yang sama, dan distorsi yang sama berulang kali. Dia melihat pemikiran, dan menghasilkan beberapa alternatif, terinspirasi oleh pertanyaan yang tercantum sebelumnya:

"Saya tidak punya banyak bukti bahwa orang *menilai* saya, bahkan jika mereka kadang-kadang memperhatikan pekerjaan saya."

"Saya mungkin melebih-lebihkan seberapa dekat bos saya sebenarnya memantau saya."

"Saya mungkin menafsirkan tawa sebagai lebih mengancam daripada yang sebenarnya."

"Saya punya banyak bukti bahwa atasan saya senang dengan pekerjaan saya."

"Bahkan jika saya membuat kesalahan kecil dan orang lain melihatnya, itu bukanlah akhir dari dunia, dan sangat kecil kemungkinannya saya akan langsung dipecat."

"Saya tidak benar-benar tahu apa yang orang lain pikirkan tentang saya, dan tidak memiliki bukti bahwa mereka berpikir buruk tentang saya." ...dan seterusnya.

Dengan pemikiran ini, Mike memperhatikan bahwa kepanikannya, yang semula 80 persen, turun menjadi sekitar 30 persen. Dia memperhatikan dia tidak merasa malu sama sekali ketika dia berpikir lebih positif. Lain kali pikiran yang terdistorsi muncul, dia BERHENTI, dan ingat bahwa dia memegang kendali, dan memiliki pilihan. Apakah dia ingin menempuh jalur mental lama yang mengarah pada perenungan dan stres? Atau apakah dia ingin memilih pola pikir yang lebih nyaman dan realistik?

Eksperimen Perilaku

Ketika Anda mengambil pendekatan di atas, Anda pada dasarnya mendudukkan pikiran Anda yang terlalu aktif dan mempertanyakan semua pikiran otomatis, tidak sadar, dan tidak membantu yang diciptakannya. Anda mengambil peran sebagai penyelidik atau ilmuwan netral, sampai ke dasar masalah. Tetapi beberapa asumsi dan bias kita yang paling berharga mungkin bertahan bahkan setelah kita memeriksanya untuk distorsi kognitif dan mencari alternatif.

Misalnya, Anda mungkin berpikir, "Semua orang membenciku." Hal ini mungkin tertanam dalam diri Anda sejak masa kanak-kanak atau dari rasa identitas Anda yang biasa sehingga Anda tidak pernah dapat benar-benar menghilangkannya, bahkan ketika Anda mengakui secara intelektual bahwa "benci" mungkin adalah kata yang terlalu kuat. Anda bisa berdebat dengan diri sendiri, mencari interpretasi alternatif, namun masih merasa jauh di lubuk hati bahwa keyakinan ini benar. Namun, ada satu cara agar Anda bisa sampai ke akar ide ini: *mengujinya*.

Melihat bukti pemikiran kita bisa sangat membantu, tetapi terkadang kita perlu melakukan "eksperimen" untuk membuktikan kepada diri kita sendiri bahwa pemikiran kita tidak didasarkan pada kenyataan. Keyakinan inti yang keras kepala memiliki komponen emosional, yang berarti keyakinan tersebut tidak akan hilang begitu saja karena Anda telah membantahnya secara rasional. Jadi, cobalah teknik ini sebagai gantinya:

- **Perjelas keyakinannya.** Nyatakan dengan jelas apa pemikiran Anda, dan tuliskan, serta emosi yang terkait dan intensitasnya. Dalam contoh ini, "Semua orang membenciku."
- **Buat hipotesis** yang berisi alternatif potensial, yaitu "beberapa orang tidak membenci saya".
- **Buat eksperimen** untuk menguji hipotesis ini. Apa yang perlu Anda lakukan untuk benar-benar menguji keyakinan ini? Mungkin Anda dapat mencari contoh di masa lalu di mana orang mengatakan bahwa mereka menyukai Anda, atau Anda dapat mengamati perilaku orang-orang di sekitar Anda selama seminggu untuk melihat bagaimana mereka berperilaku terhadap Anda —dan melihat apakah ini sesuai dengan sikap "benci".
- **Jalankan eksperimen** dengan pikiran terbuka sebisa Anda, dan tuliskan pengamatan Anda. Mungkin Anda memperhatikan bahwa banyak orang dengan sengaja menghubungi Anda selama seminggu untuk meminta menghabiskan waktu bersama Anda, dan berusaha keras untuk berada di dekat Anda.
- **Analisis hasil ini.** Kesimpulan apa yang dapat Anda buat? Apakah keyakinan awal "semua orang membenciku" terbukti? Perhatikan juga, perubahan perasaan yang Anda rasakan saat Anda mengubah keyakinan.
- **Sesuaikan** keyakinan ini, dan bila Anda tidak yakin, kembalilah ke percobaan dan ingatkan diri sendiri bahwa Anda telah membuktikan sebaliknya secara logis dan praktis. Ingat perasaan yang terkait dengan kepercayaan alternatif.

Ada beberapa jenis eksperimen perilaku yang dapat Anda pilih.

Yang disebutkan di atas disebut "eksperimen pengujian hipotesis langsung".

Namun, beberapa hal yang mungkin terlalu kita pikirkan tidak memungkinkan untuk membentuk hipotesis semudah metode eksperimen ini. Di lain waktu, ketakutan dan pikiran negatif tidak mudah untuk diuji. Misalnya, orang kesepian yang terus bertanya-tanya apakah ada orang yang akan peduli jika sesuatu terjadi pada mereka tidak dapat (dan tidak boleh) mengujinya dengan, katakanlah, merugikan dirinya sendiri untuk melihat apakah ada orang yang menjadi khawatir.

Untuk skenario seperti itu, kita dapat menggunakan metode eksperimen alternatif yang memanfaatkan survei. Katakanlah Anda menderita pikiran mengganggu yang Anda yakini sangat menjijikkan dan memalukan sehingga Anda tidak akan pernah bisa membaginya dengan orang lain.

Cara Anda dapat memanfaatkan survei adalah dengan bertanya kepada orang yang Anda kenal yang menderita kecemasan tentang pemikiran mengganggu yang mereka miliki, atau mencari akun pribadi secara online. Anda mungkin akan menemukan banyak cerita tentang orang-orang yang memiliki pemikiran yang sama dengan Anda, yang akan menormalkan pemikiran Anda sendiri dan memungkinkan Anda

untuk melihatnya sebagai kurang berbahaya atau berbahaya daripada yang Anda anggap semula. Jenis eksperimen perilaku ketiga disebut eksperimen penemuan. Seringkali, orang dengan kecemasan berpegang pada pandangan tertentu tentang orang tertentu, dunia pada umumnya, dan bahkan diri mereka sendiri yang tidak didasarkan pada alasan yang dapat diidentifikasi dengan jelas. Namun, mereka telah menginternalisasi ketakutan irasional mereka sedemikian rupa sehingga mereka tidak dapat benar-benar berhipotesis tentang pemikiran alternatif. Mereka hanya yakin jika mereka tidak menghindari hal-hal tertentu atau tidak melakukan hal-hal tertentu, hasilnya akan buruk. Misalnya, seorang gadis yang dilecehkan secara seksual sebagai seorang anak mungkin secara rutin merasa malu dan entah bagaimana "dirusak" oleh pelakunya. Tidak ada alasan yang jelas mengapa dilecehkan akan membuat seseorang rusak selamanya, tetapi karena dia telah hidup dengan pengalaman ini dan berpikir seperti ini begitu lama, mungkin sulit bagi dia untuk berpikir "mungkin saya tidak rusak."

Dalam kasus seperti itu, orang tersebut harus bertanya pada dirinya sendiri, "Apa yang akan terjadi jika saya bertindak seolah-olah saya tidak rusak?" Perbedaan antara jenis eksperimen dan pengujian hipotesis ini adalah bahwa Anda tidak hanya mengevaluasi kebenaran pernyataan atau pemikiran tertentu. Anda memberlakukannya untuk melihat bagaimana orang-orang di sekitar Anda menanggapinya. Meskipun ini tampak menakutkan, bagi banyak orang ini mungkin satu-satunya cara untuk benar-benar mengetahui apakah yang mereka yakini itu benar, karena refleksi dan memikirkannya secara menyeluruh tidaklah efektif. Selain itu, dari semua jenis eksperimen, kemungkinan besar Anda akan diyakinkan oleh eksperimen ini karena pengalaman Anda sendiri akan berbicara sendiri.

Buat eksperimen untuk keyakinan inti keras kepala yang Anda pegang. Terkadang, kita mengembangkan keyakinan ini karena pengalaman masa lalu, dan kebiasaan lama yang sudah mengakar. Terkadang, cara terbaik untuk meyakinkan diri sendiri tentang perubahan adalah dengan benar-benar mencobanya. Tindakan praktis dapat mengeluarkan kita dari kebiasaan mental dan memungkinkan kita *mengalami* alternatif, daripada hanya membayangkannya secara dangkal.

Menggunakan CBT untuk Membersihkan Self-Talk Anda

Dalam melihat lebih dekat pada pikiran Anda, Anda mungkin kewalahan oleh *banyaknya* pikiran yang ada — alih-alih satu ide di sana-sini, pemikir berlebihan cenderung memiliki aliran dialog batin yang konstan dan mengalir deras. Mungkin sulit untuk mengambil hanya satu ide dari aliran konstan ini. Self-talk dapat didefinisikan sebagai narasi dan komentar yang hampir konstan yang kita jalankan secara mental saat kita menjalani hidup. Itu bisa netral (yaitu hanya mencatat dan mengamati), positif (yaitu mendorong perasaan bahagia dan berdaya) atau negatif (yaitu

membuat kami merasa tidak enak dan, untuk tujuan buku ini, cemas).

Apa perbedaan antara keyakinan inti maladaptif tunggal (seperti "Saya harus sempurna untuk dicintai") dan self-talk negatif? Memang, konsepnya tumpang tindih secara signifikan. Perbedaan utama dapat dijelaskan dengan sebuah contoh: keyakinan inti dari "Saya harus sempurna untuk dicintai" dapat menghasilkan seluruh aliran pembicaraan diri dan narasi batin, seperti: *"Kamu pecundang, lihatlah seberapa buruk proyek ini ternyata. Aku tahu itu. Siapa yang akan mau berada di sekitarmu ketika kamu tidak berguna seperti ini? Oke, berhenti mengasihani diri sendiri. Tidak ada yang mau berteman dengan seseorang yang neurotik ini. Tidak heran Anda masih lajang! Anda gagal semua yang Anda coba, Anda tahu? Mengapa demikian? Aku bahkan tidak tahu apa yang salah denganmu..."* dan seterusnya.

Tidak akan membantu untuk mengatasi masing-masing pernyataan negatif ini satu per satu, tetapi dengan sedikit kesabaran dan kesadaran diri, dapat dilihat bahwa semuanya berasal dari satu keyakinan inti yang mengekspresikan dirinya dengan cara yang berbeda. Self-talk negatif dapat dikenali dari karakter emosionalnya—dapatkah Anda melihat rasa malu, keraguan diri, dan celaan dalam self-talk di atas? Bukan karena aliran self-talk ini tidak akurat (walaupun tentu saja demikian) tetapi lebih karena... yah, jahat!

CBT juga dapat membantu kita mengatasi self-talk yang berasal dari harga diri yang sangat rendah, penilaian diri, dan keraguan diri. Dengan menggunakan struktur ABC di atas atau catatan pemikiran disfungsional, kita dapat melihat apa yang memicu aliran pembicaraan diri kita—yang terkadang sulit karena bisa begitu tidak disadari dan terus menerus sehingga Anda tidak benar-benar tahu kapan itu "dimulai". Tetapi gunakan catatan ini untuk melihat apakah Anda dapat menyaring satu *tema emosional* di balik self-talk Anda, dan dari situ ekstrak keyakinan atau pemikiran inti yang memicu alur pemikiran ini. Saat berhadapan dengan self-talk kronis dan mendalam, alternatif yang lebih sehat seringkali lebih emosional daripada kognitif. Anda mungkin menemukan bahwa alih-alih memikirkan keakuratan, kebenaran, atau logika dari pikiran yang mengalir keras di benak Anda, Anda perlu mengidentifikasi emosi dan di baliknya dan mengatasinya secara langsung. Dalam contoh kita di atas, ini mungkin berarti tidak hanya mengubah pemikiran menjadi, "Saya tidak sempurna, dan menyenangkan seperti saya," tetapi melihat perasaan rendah diri yang menyertainya, dan menggantinya dengan cinta diri dan kasih sayang.

Self-Scripting: Membina dan Memperkuat Positif

Bicara sendiri

Adalah kebenaran yang tak terhindarkan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku selalu terjerat dalam cara yang rumit. Bahasa yang kita gunakan ketika kita berbicara kepada diri kita sendiri membuat perbedaan sebanyak akurasi faktual dari pernyataan tersebut. Cara kita menangani diri sendiri secara internal lebih dari sekadar satu pikiran yang kita hibur, melainkan sikap dan kebiasaan yang berkelanjutan. Sama seperti yang kita lakukan dengan hubungan lain, seiring waktu kita dapat membangun hubungan dengan diri kita sendiri yang dicirikan oleh kebaikan dan rasa hormat.

Sebuah "skrip diri" melampaui pernyataan dan ide individu dan meluas hingga memiliki cara yang positif dan mendorong secara optimal untuk berbicara dengan dan tentang diri Anda, sepanjang waktu. Suara apa yang Anda gunakan dengan diri Anda sendiri? Apakah positif atau negatif? Akurat atau tidak akurat? Realistik atau tidak realistik? Baik atau tidak baik?

Membantu atau tidak membantu?

Skrip diri yang disengaja adalah cara untuk mengendalikan dialog batin kita. Jika Anda dapat terlibat dalam skrip diri sendiri selama saat-saat stres dan terlalu banyak berpikir, lama kelamaan hal itu akan menjadi lebih otomatis. Skrip mandiri dapat digunakan saat Anda melakukan meditasi, visualisasi, atau relaksasi otot progresif, atau Anda dapat menggabungkannya dengan mantra dan kutipan penyemangat untuk digunakan pada saat-saat menegangkan. Buat skrip self-talk yang menginspirasi saat Anda merasa kuat dan bahagia, dan kembalilah saat Anda cemas atau tertekan agar Anda kembali ke jalur yang benar.

Jika Anda terbiasa dengan pemicu Anda, Anda dapat mengingatkan diri sendiri untuk "mengaktifkan" skrip Anda saat Anda tahu bahwa Anda paling rentan untuk mempelajari pembicaraan diri sendiri yang negatif atau terlalu banyak berpikir. Misalnya, mengetahui bahwa berbicara di depan umum cenderung memicu Anda, Anda dapat bekerja keras untuk menggabungkan teknik pernapasan, visualisasi yang menenangkan, dan pembicaraan batin seperti, "Kamu punya ini. Memberikan pidato bukanlah akhir dari dunia, dan Anda telah melakukannya dengan baik berkali-kali sebelumnya..." untuk melawan distorsi yang merusak dan semua atau tidak sama sekali. Dengan cara ini Anda mempersiapkan diri dan mengambil alih. Skrip-diri sedikit mirip dengan self-hypnosis, dan menarik perhatian Anda ke tempat yang Anda inginkan. Self-talk mungkin tidak disadari, tetapi self-script yang disengaja memungkinkan Anda mengambil kendali secara sadar. Berlatihlah saat Anda tenang dan fokus, sehingga Anda siap

dan itu datang secara otomatis saat Anda merasa lebih stres. Tuliskan atau posting beberapa frase kunci di dinding Anda di mana Anda dapat melihatnya. Setelah beberapa saat, perhatikan perubahan suasana hati dan pemikiran yang dibuat skrip (jika ada) dan lakukan penyesuaian saat Anda melakukannya. Anda dapat memiliki beberapa skrip berbeda untuk situasi, pemicu, distorsi kognitif, atau ketakutan yang berbeda.

Inginlah bahwa tujuan Anda bukanlah sepenuhnya menghilangkan stres, ketidakpastian, atau tantangan. Anda tidak menempatkan diri Anda di tanah la-la di mana semuanya sempurna. Beberapa stres meningkatkan kinerja Anda, dan dapat memotivasi!

Takeaway

- Banyak dari kita terjebak dalam pola pikir negatif tertentu yang menyebabkan kita sangat cemas. Terapi perilaku kognitif dapat membantu Anda mengidentifikasi pola pikir ini dan menggantinya dengan sikap yang lebih positif yang akan meningkatkan kesehatan mental Anda secara signifikan.
- Hal pertama yang perlu Anda lakukan adalah mengidentifikasi berbagai distorsi kognitif yang mungkin menjadi mangsa Anda. Beberapa yang umum adalah pemikiran hitam dan putih, di mana Anda menganggap segala sesuatu secara ekstrem, baik mengerikan atau surga, dan mengabaikan hal positif untuk secara tidak proporsional berfokus pada hal buruk dalam skenario tertentu. Ada daftar panjang distorsi semacam itu, dan kemungkinan besar kami menerapkan beberapa distorsi yang berbeda secara bersamaan.
- Selanjutnya, kami mengalihkan fokus kami ke situasi, orang, atau lingkungan seperti apa yang memicu pola pikir tertentu untuk Anda. Anda dapat menggunakan catatan pemikiran disfungisional sebagai cara untuk melacak detail yang relevan. Di sini, setiap kali Anda merasa diri Anda tergelincir ke dalam pola pikir negatif, berhentilah dan kenali tempat, situasi atau peristiwa yang mendahului pikiran tersebut, apa sebenarnya pikiran itu, dan jenis distorsi apa itu. Kemudian, pikirkan tanggapan rasional terhadap pemikiran ini.
- Begitu kita memahami lebih banyak tentang distorsi kognitif kita, kita membutuhkan cara untuk mengubah pola pikir ini. Salah satu cara efektif untuk melakukan ini adalah melalui eksperimen perilaku. Cara sederhana untuk menggunakan teknik ini adalah dengan jelas

nyatakan pikiran atau keyakinan negatif Anda. Kemudian, buat hipotesis di mana Anda mempertimbangkan kemungkinan itu salah. Pikirkan apakah Anda memiliki bukti atau pengalaman masa lalu yang mungkin menunjukkan bahwa kepercayaan tersebut sebenarnya salah. Lakukan pengamatan yang mungkin menunjukkan hal yang sama, dan jika Anda menemukan alasan untuk meragukan keyakinan awal Anda, analisislah dan ubah pola pikir Anda sesuai dengan itu.

Bab 6. Sikap Baru dan Regulasi Emosional

Dalam buku ini, kita telah melihat masalah berpikir berlebihan (yang sebenarnya merupakan masalah kecemasan) dari berbagai sudut pandang, dan mempertimbangkan solusi mulai dari mengatur stresor waktu dan hidup, hingga mengendalikan pikiran dan emosi Anda sendiri, untuk mengurangi ketegangan literal dan stres dalam tubuh Anda.

Tujuan dari semua ini bukan hanya untuk mempelajari beberapa tips dan trik saat ini (dianggap ini berguna), tetapi untuk menjadi orang yang benar-benar baru—jenis orang yang tenang, memegang kendali, dan menghadapi hidup dengan penuh semangat. semua keyakinan seseorang yang mengetahui hati dan pikirannya, dan memiliki penguasaan yang tenang atas keduanya. Apa sebenarnya perbedaan antara orang yang diliputi oleh pemikiran negatif yang berlebihan, dan seseorang yang dapat menghadapi tantangan dan ketegangan apa pun dengan ketenangan yang tangguh? Ini semua tentang sikap.

Bab ini mengumpulkan semangat dari teknik-teknik yang telah kami uraikan sebelumnya, untuk mengumpulkan pola pikir dan perspektif milik orang yang tidak cemas di satu tempat.

Ini adalah "manifesto" dari lima pemikiran atau, lebih tepatnya, sikap. Anda selalu dapat memilih untuk lebih sadar, dan Anda selalu dapat memilih *ke mana mengarahkan kesadaran Anda*. Harapannya, jika diperaktikkan secara teratur, teknik-teknik di bab-bab sebelumnya secara alami akan mengarah pada sikap-sikap tersebut.

Sikap 1: Fokus pada apa yang *dapat* Anda kendalikan, bukan pada apa yang *tidak* dapat Anda kendalikan

Pemikiran berlebihan yang mencemaskan terjadi ketika kita merasa tidak berdaya dan di luar kendali.

Ketika kita memfokuskan kesadaran kita pada hal-hal yang berada di luar kendali kita, kita secara alami merasa tidak berdaya. Kita mengabaikan semua cara kita *bebas* untuk membuat perubahan, dan malah memikirkan hal-hal yang menyusahkan kita, tanpa kita miliki

lembaga mana pun untuk bertindak.

Ini seperti mendorong balok batu yang tak tergoyahkan—dorongan itu tidak membawa Anda kemana-mana, dan hanya membuat Anda lelah dan kehilangan semangat. Kalau tidak bisa dipindahkan, tidak bisa

digerakkan. Jadi mengapa membuang energi dan perhatian untuk itu? Untuk apa menyia-nyiakan upaya, terutama jika upaya itu dapat dilakukan di tempat lain yang memiliki peluang nyata untuk membuat perubahan!

Benar, terkadang ruang lingkup tindakan Anda sangat terbatas, dan Anda mungkin hanya memiliki pilihan di antara dua opsi yang tidak terlalu Anda sukai. Tetap saja, Anda punya pilihan. Seringkali, satu-satunya hal yang dapat Anda kendalikan adalah diri Anda sendiri—tetapi itu banyak! Misalnya, Anda mengalami kecelakaan mobil kecil di jalan, sepenuhnya karena kelalaian pengemudi lain, yang mengirim SMS, dan sekarang menyangkalnya dan malah ingin membentak Anda karena menjadi idiot.

Adalah manusiawi untuk terbawa ketakutan, kemarahan, atau ketidakbahagiaan di saat-saat seperti ini. Tapi apa yang benar-benar akan dicapai dengan kesal? Ikuti kaum Stoa dan terima dengan anggun apa yang tidak bisa Anda ubah. Energi Anda lebih baik dihabiskan untuk mendapatkan detail asuransi dengan cepat, dan mencari cara untuk keluar dari situasi tersebut secepat mungkin sehingga Anda dapat memperbaiki mobil Anda. Apakah orang lain itu salah? Ya. Apakah mereka menjengkelkan dan membuat stres dan mengerikan? Mungkin. Tetapi Anda tidak perlu mengambil stres itu. Anda dapat menolak untuk menerima umpan, mengabaikan hinaan mereka, dan bertindak dengan cara yang praktis dan bebas stres.

Sikap 2: Fokus pada apa yang bisa Anda *lakukan*, bukan pada apa yang tidak bisa Anda lakukan

Ini membawa kita ke sikap inti berikutnya. Kecemasan dan terlalu banyak berpikir memiliki karakteristik yang aneh—semuanya abstrak, internal, tidak jelas. Ini semua tentang kemungkinan, ketakutan, bagaimana-jika, ingatan dan dugaan—tidak ada yang lebih substansial dari udara, ketika Anda memikirkannya. Jika Anda hidup di kepala Anda dengan cara ini, Anda mungkin secara alami merasa tidak berdaya, seolah-olah Anda hanya ada di sana untuk secara pasif menyaksikan dunia di sekitar Anda dan merenungkannya, daripada mengakui kekuatan Anda untuk menjadi partisipan aktif. Kadang-kadang, ketika kita diliputi oleh pemikiran berlebihan yang membuat stres, itu karena kita takut untuk bertindak, atau merasa tidak dapat bertindak, atau gagal bertindak.

mengakui bahwa kita dapat dan bahkan harus bertindak.

Tindakan memiliki efek klarifikasi dan kesadaran, dan dapat membawa Anda keluar dari dugaan mental dan perenungan yang menegangkan. Jika Anda tidak berfokus pada tindakan, atau jika Anda menekankan pada apa yang tidak dapat dilakukan, Anda mengarahkan energi Anda pada segala hal yang akan membuat Anda merasa frustrasi dan tidak berguna. Kami menekankan perasaan tidak berdaya ini, dan menutup mata terhadap solusi potensial.

Bayangkan seseorang yang ingin membuka bar tetapi menemukan dengan kekecewaan bahwa birokrasi dan badan legislatif mencegah mereka memperoleh lisensi alkohol.

Mereka terjebak. Seluruh rencana tampaknya berantakan. Jadi, mereka mulai fokus pada fakta bahwa mereka tidak dapat melakukan apa pun, itu tidak adil, membuat mereka bingung... dan ini menyebabkan stres.

Tapi perubahan perspektif bisa membuat mereka bertanya, "Jika saya tidak bisa melakukan ini, apa yang bisa saya lakukan?" Mengapa tidak membuka kafe saja?" Sikap yang benar mengubah kesulitan dan hambatan menjadi peluang untuk solusi kreatif. Penemu terbaik sering kali sampai pada ide-ide luar biasa justru *karena* rencana awal mereka gagal. Tetapi ketika Anda berfokus pada kegagalan dan bukan pada kemungkinan baru yang disarankan oleh kegagalan ini, Anda memberi tekanan pada diri sendiri secara sia-sia.

Sikap 3: Fokus pada apa yang Anda *miliki*, bukan pada apa yang Anda miliki *tidak punya*

Apakah Anda merasakan suatu tema? Keyakinan dan kepuasan datang dari perspektif yang berfokus pada solusi yang mungkin dan interpretasi positif, sedangkan kecemasan berasal dari perspektif yang menampung segala sesuatu yang salah dengan suatu situasi. Ini semacam gelas setengah penuh, gelas setengah kosong.

Berfokus pada apa yang Anda miliki adalah cara untuk memberikan putaran positif dan sehat pada penilaian Anda terhadap situasi apa pun. Sumber daya apa yang Anda miliki? Apa yang bekerja dengan baik? Apa sebenarnya yang harus Anda syukuri? Jika Anda memegang kerangka berpikir ini, Anda siap untuk melihat solusi dan peluang baru. Di sisi lain, kapan

Anda memikirkan apa yang hilang, apa yang kurang, atau apa yang salah, hanya itu yang dapat Anda lihat. Anda mungkin benar-benar kehilangan solusi yang akan membawa Anda keluar dari ketidakbahagiaan Anda, jika Anda tidak terlalu fokus padanya.

Contoh yang sangat sederhana: bayangkan seseorang mengadakan pesta ulang tahun anak dan harus melayani banyak orang—hal yang cukup menegangkan! Melalui tragedi kecil, kue itu jatuh ke lantai dan sekarang benar-benar hancur.

Tuan rumah dapat menekankan tentang fakta ini dan fokus pada betapa buruknya pesta itu hancur dan tidak ada kue, atau mereka dapat melihat humor dalam situasi tersebut dan menjadi kreatif di dapur. Mereka masih memiliki lilin, semangka raksasa, dekorasi pesta, dan segunung permen. Mengapa tidak membuat permainannya, dan memberikan hadiah kepada sekelompok anak yang dapat memimpikan kue ulang tahun dadakan terbaik di penghujung sore hari?

Sikap 4: Fokus pada saat ini, bukan masa lalu atau masa depan

Kecemasan tinggal di tempat lain. Itu tetap ada di masa lalu, mengkhawatirkan apa yang telah terjadi (yaitu di luar kendali Anda, lihat sikap 1), atau melayang sia-sia ke masa depan, membayangkan sejuta kemungkinan yang membuat stres. Tetapi kesadaran dan tindakan yang bermanfaat ada di tempat lain: mereka hidup di masa sekarang. Tarik kesadaran Anda pada apa yang sedang terjadi *saat ini*, dan Anda mempersempit ruang lingkup untuk berpikir berlebihan. Anda juga menaruh pemikiran Anda di satu tempat di mana mereka memiliki kesempatan terbaik untuk benar-benar membantu Anda.

Untuk mengambil contoh yang sedikit lebih serius daripada pesta ulang tahun anak, pikirkan tentang seseorang yang bergumul dengan riwayat pelecehan, kehilangan, penyakit mental, dan masa kelam secara umum. Mereka berada pada suatu titik dalam hidup mereka di mana mereka tidak hanya putus asa tentang hal-hal yang telah terjadi, dan kesalahan yang telah mereka buat, tetapi juga tentang apa artinya bagi masa depan mereka, dan ke mana mereka akan pergi.

Katakanlah setelah bertahun-tahun menjalani terapi dan pengembangan pribadi, orang ini bertemu dengan yang b

pasangan romantis, dan semuanya berjalan dengan cemerlang.

Tapi alih-alih fokus pada romansa baru yang sedang tumbuh ini, mereka terbawa oleh penyesalan tentang hubungan masa lalu yang buruk. Mereka khawatir ini akan mengancam hubungan baru mereka, dan bahwa semua hubungan di masa depan akan selamanya ternoda oleh kesalahan dan penyesalan di masa lalu. Sementara itu, satu hal yang terlewatkan: fakta bahwa *saat ini, saat ini, semuanya luar biasa!* Berapa banyak orang yang berduka atas berlalunya momen-momen tertentu yang telah lama berlalu tanpa menyadari bahwa hal ini membuat mustahil untuk menghargai momen baru yang mereka miliki saat ini? Berapa banyak energi dan waktu yang terbuang untuk mengkhawatirkan potensi masa depan yang tidak pernah datang—sementara saat ini yang nyata dan konkret diabaikan?

Sikap 5: Fokus pada apa yang Anda *butuhkan*, bukan pada Anda *ingin*

Ada kesederhanaan pada cara berpikir tanpa kecemasan. Narasi batin pribadi kita dan self-talk kita dapat menjalin dunia yang berbelit-belit yang memiliki sedikit hubungan dengan kehidupan kita yang sebenarnya. Salah satu cara kita dapat teralihkan oleh pemikiran berlebihan yang membuat stres adalah dengan salah memahami apa yang benar-benar diperlukan untuk kebahagiaan dan kesejahteraan kita... dan apa tambahan opsional yang bagus.

Berfokus pada kebutuhan daripada keinginan membantu Anda mencapai inti dari berbagai hal, dan memprioritaskan apa yang pada akhirnya penting. Sekali lagi, selalu kurang stres untuk fokus pada apa yang benar-benar penting, dan melepaskan apa yang tidak penting. Misalnya, seseorang mungkin merencanakan pindah besar ke daerah baru, dan mulai merasa kewalahan dan stres saat memikirkan semua detail kecil tentang jenis rumah yang paling sesuai dengan gaya hidup mereka. Mereka akhirnya terbawa oleh perenungan tentang detail yang semakin kecil — Tempat A *memiliki taman yang bagus tetapi lebih mahal daripada Tempat B, yang bagaimanapun juga lebih dekat ke toko, tetapi sekali lagi Tempat C lebih murah dan paling dekat dengan toko, tetapi tidak memiliki taman sama sekali...* Tapi apakah Anda peduli dengan taman yang memiliki lantai kayu yang menakjubkan? Tapi sekali lagi...

Menghibur kemungkinan dan pilihan tanpa batas mungkin tampak cerdas, tetapi sebenarnya bisa melumpuhkan Anda dan membuat keputusan Anda kurang efektif. Mencoba mengoptimalkan tanpa henti membawa kita semakin jauh dari nilai-nilai inti kita, dan membuat kita terganggu dengan hal-hal yang penting, tetapi tidak mendasar. Sebaliknya, orang dalam contoh kita dapat berhenti, dan menyusun daftar tiga fitur utama yang paling mereka butuhkan di rumah baru. Setelah memutuskan harga itu, taman dan tiga kamar mandi tidak dapat dinegosiasikan, mereka dapat memusatkan perhatian mereka, dan mengabaikan opsi yang tidak sesuai.

Berfokus pada kebutuhan juga membuat Anda lebih tangguh menghadapi perubahan, tantangan, atau kekecewaan yang tidak hebat tetapi bukan akhir dari dunia. Jika kita dapat memahami bahwa sesuatu hanyalah keinginan dan bukan kebutuhan, lebih mudah untuk melepaskan dan melanjutkan ketika kita tidak mendapatkannya.

Seperti yang Anda lihat, lima sikap dalam manifesto ini sebenarnya adalah variasi dari satu tema. Orang yang tidak rentan terhadap pemikiran berlebihan yang mencemaskan telah menguasai sikap hidup tertentu yang ditandai dengan fleksibilitas, fokus, ketahanan, dan tindakan yang bermanfaat. Letakkan kesadaran Anda pada segala sesuatu yang baik dalam situasi apa pun—yakni pilihan Anda, sumber daya Anda, potensi tindakan Anda, dan kemampuan konstan Anda untuk bertindak demi kepentingan terbaik Anda sendiri, tidak peduli kesulitan apa yang Anda hadapi.

Regulasi Emosi Melalui Tindakan Berlawanan

Sikap di atas membentuk pemikiran kita, persepsi kita, perilaku kita dan, pada akhirnya, dunia kita.

Menumbuhkan sikap ini adalah komitmen sadar terhadap kepositifan, fleksibilitas, harapan, rasa terima kasih, rasa ingin tahu, kesabaran, harga diri, dan bahkan mungkin sedikit humor yang baik —dengan kata lain, perbedaan besar adalah perbedaan *emosional*. Ketika kita dapat mengenali dan menguasai emosi kita sendiri, kita dapat mengadopsi keadaan pikiran emosional yang paling bermanfaat bagi kita. Penguasaan atas diri adalah penguasaan atas tubuh, pikiran, dan hati, atau emosi kita.

Teknik CBT yang disebutkan di atas serta metode berbasis kesadaran mengajarkan kita bagaimana duduk dengan emosi kita tanpa menghakimi. Kita melihat dalam kesadaran yang tenang pada apa yang kita rasakan, menerima perasaan kita. Ini penting—regulasi emosional dimulai dengan penerimaan emosional. Kita tidak menjadi lebih baik dalam menangani emosi kita dengan belajar mendorongnya menjauh, tetapi dengan mempelajari nama mereka dan mengenalnya dengan baik.

Salah satu teknik yang digunakan dengan banyak keberhasilan dalam konteks terapeutik lainnya disebut teknik tindakan berlawanan, yang, secara kasar, adalah "melakukan kebalikan dari apa yang dikatakan emosi Anda". Tentu saja, ini tidak berarti penyangkalan atau perlawanannya terhadap perasaan yang tulus. Memang, untuk mempraktikkan teknik ini, pertama-tama kita perlu merenungkan emosi apa yang benar-benar kita rasakan ketika kita terlalu banyak berpikir (misalnya ketakutan, panik, gelisah, malu) dan mengamatinya tanpa perlawanannya atau kemelekatan. Anda sudah memiliki sedikit latihan dengan ini ketika Anda menyusun CBT atau catatan pemikiran disfungsional Anda.

Bagian pertama dari proses pengaturan emosi ini tidak berbeda dengan praktik meditasi lainnya—Anda hanya membiarkan emosi Anda apa adanya.

Dengan kesadaran hening akan napas, tubuh dan kesadaran Anda, Anda hanya memperhatikan diri sendiri dan emosi apa yang muncul dalam diri Anda. Anda dapat memasangkan pertanyaan ini ke dalam keadaan emosional Anda dengan latihan kesadaran terjadwal, menambahkannya ke dalam rutinitas pagi Anda, atau membuatnya menjadi sesi visualisasi. Atau Anda bisa berlatih "bersama" diri sendiri dan emosi Anda setiap kali sensasi sulit muncul, atau Anda merasa diri Anda dalam krisis.

Tidak ada salahnya memiliki emosi, terutama dalam hal terlalu banyak berpikir, emosi yang terutama menakutkan. Anda memiliki hak dan alasan untuk merasa seperti Anda. Namun, kita telah melihat bahwa emosi berhubungan dengan pikiran dan perilaku kita. Meskipun kita merasakan apa yang kita rasakan, bukan berarti kita tidak berhak menentukan bagaimana perasaan itu memengaruhi pikiran atau perilaku kita.

Emosi di balik banyak berpikir berlebihan adalah ketakutan—takut lepas kendali, kewalahan, gagal, bahaya yang mengancam, panik, dan sebagainya. Perasaan itu valid. Tapi itu tidak berarti itu *benar*. Itu tentu tidak berarti itu membantu! Dan jika kita bertindak karena rasa takut, seringkali kita hanya akan menciptakan lebih banyak rasa takut. Tetapi kita memiliki pilihan untuk mengamati perasaan kita, merasakan ketakutan kita, tetapi tetap *memilih* untuk bertindak berbeda. Di sinilah teknik tindakan berlawanan masuk.

Jika kita terjebak dalam terlalu banyak berpikir dan perenungan cemas, misalnya, keadaan emosi kita yang ketakutan dapat menyebabkan serangkaian perilaku yang berbeda dalam diri kita: kita mungkin menghindari orang atau situasi, gagal mengambil risiko yang masuk akal, berhenti menjelajah atau memiliki

rasa ingin tahu terhadap dunia, menjadi curiga atau bahkan paranoid, kurang memikirkan diri sendiri dan kompetensi kita, mengecilkan impian dan tujuan kita, menyangkal situasi sulit, melewatkannya kesempatan baik karena takut gagal, atau mungkin menyalahkan orang lain karena menyebabkan hidup kita masalah.

Pikiran yang kita miliki ketika kita diliputi ketakutan dan kecemasan sama membatasinya: "Dunia ini tidak aman."

"Kamu tidak bisa mempercayai siapa pun."

"Itu tidak akan berhasil dengan baik, kamu mungkin juga tidak mencobanya."

"Jangan taruh lehermu, itu terlalu berisiko."

"Jangan mencoba sesuatu yang baru, sesuatu yang buruk akan terjadi."

Kita dapat berbelas kasih atas perasaan takut kita dan memvalidasinya sebagai nyata dan menyakitkan, tanpa harus memanjakannya. Dengan kata lain, emosi kita yang ketakutan dan cemas dipersilakan naik bersama kita di dalam mobil, tetapi emosi itu tidak berada di kursi pengemudi dan memutuskan ke mana arah hidup kita!

Apa kebalikan dari ketakutan dan kecemasan? Apa yang terjadi jika kita membalikkan emosi, perilaku, dan tindakan ini?

Kami melihat kepercayaan diri dan relaksasi. Kami mendekati situasi baru dengan minat, dan tidak takut untuk mencoba hal baru atau mengambil risiko. Kita memercayai orang lain karena jauh di lubuk hati, kita memercayai diri kita sendiri, dan tahu bahwa kita setara dengan cobaan yang diberikan kehidupan, dan bahwa kita dapat mengatasinya. Terkadang kita merasa takut, tetapi kita membiarkan tantangan memotivasi dan menginspirasi kita. Kepala kita dipenuhi dengan pikiran seperti, "Apa yang terjadi jika saya mencoba XYZ?" atau "Saya tidak tahu apa yang akan terjadi tetapi saya tetap berharap."

Dengan cara yang sama seperti spreadsheet CBT kami memungkinkan kami mengidentifikasi pikiran tidak sehat dan kemudian memikirkan alternatif yang lebih baik, teknik tindakan sebaliknya memungkinkan kami mengidentifikasi inti emosional di balik pemikiran ini, sehingga kami dapat mencoba alternatif yang terasa lebih baik. Proses umumnya adalah:

1. Kenali dan akui emosi tersebut dan alamiah, tanpa penilaian atau interpretasi 2. Lihatlah pemikiran yang menyebabkan emosi ini Anda miliki, serta

perilaku yang didorongnya. Apakah Anda menyukai pemikiran dan perilaku ini, apakah itu membawa Anda lebih dekat ke tujuan Anda dan apakah sejalan dengan nilai-nilai Anda? Apakah mereka menguasai atau bekerja melawan Anda?

3. Jika demikian, kenali emosi yang *berlawanan*. Dengan mencoba memupuk emosi ini sebagai gantinya, Anda membawa keseimbangan pada keadaan pikiran Anda, dan mengarahkan pikiran dan perilaku Anda ke arah yang lebih sehat.
4. Untuk jangka waktu tertentu (apakah itu lima menit atau sehari), *berkomitmen penuh*

untuk mempertahankan keadaan emosi yang berlawanan. Jika Anda bimbang, coba ingat mengapa Anda melakukan teknik itu. Ingatkan diri Anda tentang biaya pikiran dan perilaku yang didorong oleh emosi negatif yang kuat, serta keadaan pikiran yang lebih baik yang Anda inginkan.

5. Amati hasilnya. Perhatikan bagaimana perasaan Anda dibandingkan di awal, dan perhatikan bagaimana pikiran dan tindakan Anda berubah ketika Anda dengan sengaja memilih untuk merasa berbeda. Ingat hasil ini pada saat Anda mengalami emosi negatif kuat yang serupa.

Teknik ini bukan tentang menyangkal perasaan Anda atau meredam emosi— justru sebaliknya! Ini adalah cara yang bagus untuk mulai mempraktikkan pengaturan emosi dan pengendalian diri yang lebih baik, membawa kesadaran pada apa yang seringkali merupakan penurunan otomatis dan tidak sehat ke dalam pikiran dan pola perilaku negatif.

Ingat kembali contoh sebelumnya tentang kecelakaan mobil dan membuat pengemudi lain bersikap agresif kepada Anda. Kemarahan dan kemarahan mungkin mendominasi. Tetapi jika Anda memiliki pikiran untuk berhenti dan mengidentifikasi apa yang sedang terjadi, Anda memiliki kesempatan untuk mengubahnya. Melihat bahwa pikiran dan kemungkinan perilaku yang muncul dari kemarahan yang ekstrem kemungkinan besar tidak menguntungkan siapa pun, Anda dapat dengan sengaja mencoba mengejar emosi yang berlawanan.

Alih-alih membalas kemarahan dan penghinaan kepada pengemudi yang bermusuhan, Anda membuat keputusan sadar bahwa, selama sepuluh menit berikutnya, Anda *tidak* akan marah, berteriak, atau menuduh. Anda menggunakan suara yang lembut. Anda menurunkan eskalasi, tetap netral, dan memvalidasi pengemudi lain tanpa harus setuju dengannya. Anda melihat ketegangan di leher Anda dan memilih untuk melepaskannya. Anda hanya perlu melakukan ini selama sepuluh menit—tidak terlalu buruk!

Tetapi pada akhir sepuluh menit, setelah pertengkarannya selesai, Anda mungkin mengamati beberapa hal: ketika Anda melihat bagaimana perasaan Anda sekarang, Anda menyadari bahwa luapan kemarahan itu sebenarnya tidak ada lagi. Anda merasa lega karena tidak mengatakan atau melakukan apa pun yang akan Anda sesali sekarang. Dan yang terbaik dari semuanya, rasa tenang yang *tulus* tampaknya menyelimuti Anda, dan Anda lebih cepat mampu melepaskan perenungan tentang apa yang terjadi. Meskipun Anda mungkin telah memikirkan ketidakadilan itu selama berjam-jam, sekarang Anda merasa lebih mudah untuk melepaskan dan melanjutkan hidup.

Semua ini dicapai tanpa menyangkal fakta bahwa Anda merasa marah atau tegang. Nyatanya, Anda dapat dengan mudah memilih untuk merasakan kemarahan itu setelah sepuluh menit berlalu, saat Anda merasa itu lebih tepat. Teknik ini benar-benar memperhitungkan fakta bahwa emosi ini ada— tetapi tidak berarti bahwa kita harus menghibur setiap orang saat muncul, atau kita harus membiarkannya mendikte apa yang kita pikirkan, katakan, atau lakukan. Bukankah itu pemikiran yang memberdayakan?

Takeaway

- Meskipun buku ini memberikan banyak strategi untuk membantu Anda mengatasi kecemasan dan terlalu banyak berpikir, tujuan di sini bukan hanya untuk mempelajari beberapa tip dan trik. Ini memiliki dampak yang lebih transformasional dengan mendorong perubahan mendasar dalam sikap dan persepsi kita. Ada lima sikap yang perlu Anda masukkan ke dalam pola pikir Anda.
- Yang pertama adalah fokus pada apa yang dapat Anda kendalikan dan bukan pada apa yang tidak dapat Anda kendalikan. Jika Anda dapat mengontrol sesuatu, lakukanlah. Tetapi jika Anda tidak bisa, tidak ada gunanya mengkhawatirkannya. Pada akhirnya, tidak ada yang dapat Anda lakukan dan strategi terbaik di sini adalah menerimanya dan melanjutkan. Yang kedua adalah fokus pada apa yang bisa Anda lakukan, dan bukan pada apa yang tidak bisa Anda lakukan. Ini mirip dengan yang pertama, tetapi lebih spesifik. Apa hal spesifik yang dapat dan tidak dapat Anda lakukan dalam situasi tertentu?
- Sikap ketiga adalah berkonsentrasi pada apa yang Anda miliki, dan bukan pada apa yang tidak Anda miliki. Kita sering lupa untuk menghargai semua hal baik yang kita miliki sambil terlalu fokus pada apa yang hilang. Namun, kita dapat memperbaikinya dengan secara sadar memikirkan hal-hal baik dalam hidup kita.

Demikian pula, pikirkan apa yang Anda butuhkan dan bukan yang Anda inginkan, karena hal-hal yang Anda inginkan tidak akan pernah berakhir dan tidak akan pernah dapat dicapai sepenuhnya. Ini akan membantu Anda fokus pada hal-hal yang benar-benar diperlukan. Terakhir, hiduplah di masa sekarang, bukan masa lalu atau masa depan, karena bagaimana jika adalah cara terbaik untuk menjadi mangsa pemikiran berlebihan.

Panduan Ringkas

- Apa sebenarnya overthinking itu? Terlalu banyak berpikir adalah ketika Anda menganalisis, mengevaluasi, merenungkan, dan mengkhawatirkan hal-hal tertentu secara berlebihan hingga hal itu mulai memengaruhi kesehatan mental Anda karena Anda tidak bisa berhenti.

- Ada dua sumber utama kecemasan yang menyebabkan terlalu banyak berpikir. Yang pertama adalah diri kita sendiri. Sayangnya, sebagian dari kita secara genetik cenderung lebih cemas daripada yang lain. Namun, genetika mungkin bukan satu-satunya faktor. Kita mungkin menjadi terlalu banyak berpikir karena hal itu membuat kita merasa seperti sedang mengatasi masalah yang terlalu kita pikirkan.

Karena terlalu banyak berpikir tidak pernah berakhir, ini tidak terjadi, tetapi kami masih merasa membuat beberapa kemajuan. Ini berubah menjadi lingkaran setan yang sulit untuk dihindari.

- Penyebab kecemasan lainnya adalah lingkungan kita. Ada dua aspek untuk ini.

Pertama, kita perlu mempertimbangkan lingkungan terdekat tempat kita menghabiskan waktu paling banyak, seperti rumah dan kantor kita. Cara ruang-ruang ini dirancang dapat berdampak besar pada tingkat kecemasan kita. Jika mereka berantakan, remang-remang dan berisik, itu akan membuat kita lebih cemas. Aspek kedua adalah pengalaman yang lebih luas yang kita miliki dalam latar sosio-kultural kita melalui interaksi kita dengan dunia. Sesuatu seperti mengalami rasisme atau seksisme mungkin membuat kita stres dan mengakibatkan kecemasan yang meningkat.

- Ada banyak konsekuensi negatif dari terlalu banyak berpikir. Ini termasuk kerugian fisik, mental, dan bahkan sosial yang dapat menjadi masalah jangka panjang.

Beberapa contohnya adalah jantung berdebar kencang, pusing, perasaan lelah, lekas marah, gugup, sakit kepala, ketegangan otot, dll.

- Sekarang kita telah mengidentifikasi apa itu overthinking, kita perlu tahu bagaimana melawannya.

Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk menghilangkan stres dan menenangkan pikiran yang cemas dan terlalu banyak berpikir yang sederhana, namun efektif.

- Hal pertama yang perlu Anda ingat adalah mantra yang disebut manajemen stres 4 A. Ini adalah menghindari, mengubah, menerima, dan beradaptasi. Menghindari hal-hal hanya berarti menjauh dari hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan. Beberapa hal tidak sepadan dengan usaha dan sebaiknya dihilangkan dari lingkungan kita sama sekali. Namun, jika kita tidak dapat menghindarinya, kita harus belajar bagaimana mengubah lingkungan kita untuk menghilangkan stresor tersebut. Jika kita tidak dapat mengubah lingkungan kita, kita tidak punya pilihan selain menerimanya. Terakhir, jika kita sama sekali tidak dapat berbuat banyak tentang situasi tersebut, kita harus beradaptasi dengannya dan belajar bagaimana mengatasi stresor kita dan mengurangi potensi kerusakannya seminimal mungkin.
 - Teknik populer lainnya adalah membuat jurnal. Saat kita terlalu banyak berpikir, kita memiliki banyak sekali pemikiran berbeda yang berputar-putar di benak kita, yang bisa membuat kita kewalahan. Namun, ketika kita menuliskannya secara sistematis, kita dapat menganalisisnya dan mengevaluasi apakah pemikiran ini pantas atau tidak. Untuk membangun kebiasaan, Anda dapat membawa jurnal saku ke mana-mana dan menulis kapan pun Anda merasa perlu.
 - Teknik ketiga yang kami miliki disebut teknik 5-4-3-2-1. Ini sangat efektif untuk membendung serangan panik, dan melakukannya dengan melibatkan kelima indra kita. Jadi, setiap kali Anda merasa panik, carilah lima hal di sekitar Anda yang dapat Anda lihat, empat hal yang dapat Anda sentuh, tiga hal yang dapat Anda cium, dua hal yang dapat Anda dengar, dan satu hal yang dapat Anda rasakan. Melibatkan indra Anda mengalihkan perhatian otak Anda dari pemikiran yang berlebihan.
-
- Salah satu sumber kecemasan terbesar kita adalah manajemen waktu yang buruk. Kita cenderung memprioritaskan hal-hal yang membuat kita sengsara dan menolak memberikan cukup waktu untuk hal-hal yang benar-benar kita nikmati. Kita jarang meluangkan waktu untuk rekreasi dan relaksasi yang memadai, jadi kita harus melakukannya secara sadar untuk meningkatkan tingkat kecemasan kita. Beberapa tip untuk diikuti adalah membuat daftar tugas yang harus dilakukan secara teratur, memprioritaskan tugas Anda sesuai urutan preferensi Anda yang sebenarnya, dan memecah tujuan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil.
 - Ada juga strategi lain yang dapat membantu kita mengatur waktu dengan lebih baik. Salah satunya disebut metode pemrosesan input Allen. Di sini, input adalah stimulus eksternal apa pun. Yang perlu kita lakukan adalah menganalisis dan mencatat bagaimana kita merespons stimulus yang paling kecil sekalipun, seperti panggilan, email, dll.

harus merencanakan cara terbaik untuk menanggapi berdasarkan tanggapan kita yang ada sehingga kita dapat memprioritaskan rangsangan tertentu di atas yang lain.

- Teknik lain yang bermanfaat adalah dengan menggunakan tujuan SMART. Ini berarti tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terikat waktu. Catat tujuan Anda dengan detail yang sangat spesifik sehingga Anda tahu persis apa yang harus dilakukan. Kemudian, tetapkan kriteria untuk mengukur bagaimana Anda tahu bahwa Anda telah mencapai sasaran ini. Pastikan bahwa tujuannya dapat dicapai; itu seharusnya bukan sesuatu yang aneh. Nilailah bagaimana tujuan ini relevan dengan sistem nilai Anda dan tujuan apa yang akan dicapai dengan mencapainya dalam hidup Anda. Terakhir, tetapkan batas waktu untuk menyelesaikan tujuan ini sehingga Anda melakukannya dalam waktu yang wajar.

- Mungkin ada saat-saat di mana Anda merasa bahwa kecemasan Anda mencapai puncaknya atau hampir di luar kendali Anda. Dalam kasus seperti itu, Anda dapat mengandalkan beberapa teknik yang telah dicoba dan diuji untuk mengurangi tingkat stres Anda.

Yang pertama dari teknik ini adalah pelatihan autogenik. Melalui ini, kami bertujuan untuk mengendalikan pikiran dan emosi kami melalui enam latihan berbeda.
Untuk melatih teknik pertama, carilah tempat yang nyaman untuk duduk atau berbaring. Kemudian, beri diri Anda isyarat verbal tertentu seperti "Saya benar-benar tenang" sambil bernapas perlahan dan teratur. Rasakan sensasi di berbagai bagian tubuh Anda saat Anda sesekali mengulangi kalimat itu pada diri Anda sendiri. Meskipun teknik ini mungkin membutuhkan waktu untuk dikuasai, teknik ini sederhana dan dapat dilakukan di mana saja, kapan saja.

- Teknik kedua disebut citra terbimbing. Pada dasarnya, Anda menemukan posisi yang nyaman dan memikirkan tempat yang melibatkan semua indera Anda yang berbeda seperti penciuman, suara, dll., Dengan cara yang menyenangkan. Ini bisa di mana saja, hanya perlu tempat yang menginspirasi relaksasi. Bayangkan sedetail mungkin dengan memanfaatkan imajinasi Anda sepenuhnya.

- Terakhir, kami memiliki relaksasi otot progresif. Teknik ini mengandalkan teori bahwa relaksasi fisik mengarah pada relaksasi mental. Jadi, tujuannya adalah mengendurkan otot Anda secara fisik dengan terlebih dahulu menegangkannya. Sekali lagi, duduklah dalam posisi yang nyaman dan lakukan dari ujung kepala sampai ujung kaki atau sebaliknya dan tegangkan bagian tubuh Anda yang berbeda sebelum bersantai dan melanjutkan.

- Banyak dari kita terjebak dalam pola pikir negatif tertentu yang menyebabkan kita sangat cemas. Terapi perilaku kognitif dapat membantu Anda mengidentifikasi pola pikir ini dan menggantinya dengan sikap yang lebih positif yang akan meningkatkan kesehatan mental Anda secara signifikan.
- Hal pertama yang perlu Anda lakukan adalah mengidentifikasi berbagai distorsi kognitif yang mungkin menjadi mangsa Anda. Beberapa yang umum adalah pemikiran hitam dan putih, di mana Anda menganggap segala sesuatu secara ekstrem, baik mengerikan atau surga, dan mengabaikan hal positif untuk secara tidak proporsional berfokus pada hal buruk dalam skenario tertentu. Ada daftar panjang distorsi semacam itu, dan kemungkinan besar kami menerapkan beberapa distorsi yang berbeda secara bersamaan.
- Selanjutnya, kami mengalihkan fokus kami ke situasi, orang, atau lingkungan seperti apa yang memicu pola pikir tertentu untuk Anda. Anda dapat menggunakan catatan pemikiran disfungisional sebagai cara untuk melacak detail yang relevan. Di sini, setiap kali Anda merasa diri Anda tergelincir ke dalam pola pikir negatif, berhentilah dan kenali tempat, situasi atau peristiwa yang mendahului pikiran tersebut, apa sebenarnya pikiran itu, dan jenis distorsi apa itu. Kemudian, pikirkan tanggapan rasional terhadap pemikiran ini.
- Begitu kita memahami lebih banyak tentang distorsi kognitif kita, kita membutuhkan cara untuk mengubah pola pikir ini. Salah satu cara efektif untuk melakukan ini adalah melalui eksperimen perilaku. Cara sederhana untuk menggunakan teknik ini adalah dengan menyatakan pikiran atau keyakinan negatif Anda dengan jelas. Kemudian, buat hipotesis di mana Anda mempertimbangkan kemungkinan itu salah. Pikirkan apakah Anda memiliki bukti atau pengalaman masa lalu yang mungkin menunjukkan bahwa kepercayaan tersebut sebenarnya salah. Lakukan pengamatan yang mungkin menunjukkan hal yang sama, dan jika Anda menemukan alasan untuk meragukan keyakinan awal Anda, analisislah dan ubah pola pikir Anda sesuai dengan itu.

- Meskipun buku ini memberikan banyak strategi untuk membantu Anda mengatasi kecemasan dan terlalu banyak berpikir, tujuan di sini bukan hanya untuk mempelajari beberapa tip dan trik. Ini memiliki dampak yang lebih transformasional dengan mendorong perubahan mendasar dalam sikap dan persepsi kita. Ada lima sikap yang perlu Anda masukkan ke dalam pola pikir Anda.
- Yang pertama adalah fokus pada apa yang dapat Anda kendalikan dan bukan pada apa yang tidak dapat Anda kendalikan. Jika Anda dapat mengontrol sesuatu, lakukanlah. Tetapi jika Anda tidak bisa, tidak ada gunanya mengkhawatirkannya. Pada akhirnya, tidak ada yang dapat Anda lakukan dan strategi terbaik di sini adalah menerimanya dan melanjutkan. Yang kedua adalah fokus pada apa yang bisa Anda lakukan, dan bukan pada apa yang tidak bisa Anda lakukan. Ini mirip dengan yang pertama, tetapi lebih spesifik. Apa hal spesifik yang dapat dan tidak dapat Anda lakukan dalam situasi tertentu?
- Sikap ketiga adalah berkonsentrasi pada apa yang Anda miliki, dan bukan pada apa yang tidak Anda miliki. Kita sering lupa untuk menghargai semua hal baik yang kita miliki sambil terlalu fokus pada apa yang hilang. Namun, kita dapat memperbaiknya dengan secara sadar memikirkan hal-hal baik dalam hidup kita. Demikian pula, pikirkan apa yang Anda butuhkan dan bukan yang Anda inginkan, karena hal-hal yang Anda inginkan tidak akan pernah berakhir dan tidak akan pernah dapat dicapai sepenuhnya. Ini akan membantu Anda fokus pada hal-hal yang benar-benar diperlukan. Terakhir, hiduplah di masa sekarang, bukan masa lalu atau masa depan, karena bagaimana jika adalah cara terbaik untuk menjadi mangsa pemikiran berlebihan.



ORDER EBOOK:

0896-9275-0809