

DOPAMINE DETOX

Panduan
Mengalahkan
90% Pria
Modern!



ARTI DOPAMINE

Pernah nggak bro, saat lo ngelakuin sesuatu... Lo jadi ngerasa senang, bersemangat, dan percaya diri?

Itu berarti, badan lo sedang memproduksi DOPAMINE.

DOPAMINE adalah hormon yang bikin lo SENANG dan ngerasain emosi-emosi positif lainnya.



DAPAT DOPAMINE DARI MANA?

Dopamine bisa didapat dari kegiatan yang sehat, misalnya olahraga.

Tapi bisa juga didapat dari kegiatan yang nggak sehat... Misalnya makan junk food berlebihan atau begadang main game.



PENGARUH DOPAMINE

Kalau terbiasa mendapatkan dopamine dengan cara yang instan dan nggak sehat... lo bisa KECANDUAN.

Efeknya bisa buruk banget buat fisik dan mental. Mulai dari sulit fokus, stres, badan lemas, dan sakit-sakitan.



BAHAYA KECANDUAN DOPAMINE

Orang yang jarang minum alkohol... kalau minum 1 gelas aja, bisa mabuk.

Sementara orang yang sering minum alkohol, batas toleransi tubuhnya meningkat. Awalnya cuma butuh 2 gelas buat mabuk... terus naik jadi 3 gelas... 5 gelas... dan seterusnya. Bahaya buat tubuh!



Nah, solusi untuk mengatasi kecanduan dopamine yang nggak sehat adalah...

DOPAMINE DETOX



APAITU DOPAMINE DETOX?

DOPAMINE DETOX adalah cara untuk mengurangi kecanduan dopamine, dengan menghindari atau mengurangi kegiatan-kegiatan yang NEGATIF.



KENAPA PERLU DOPAMINE DETOX?

Saat lo terbiasa mendapatkan dopamine dengan cara yang gampang tapi nggak sehat... Lo jadi nggak tertarik lagi buat ngelakuin hal-hal sulit, yang bermanfaat besar buat jangka panjang.

Nah, dopamine detox bisa bikin lo "ON THE TRACK" alias kembali ke jalan yang benar.



CONTOH DOPAMINE DETOX

Misalnya, lo suka scrolling sosmed kayak Instagram atau Twitter... sampai berjam-jam tiap hari. Lo jadi nggak fokus sama kerjaan.

Kalau ngelakuin dopamine detox, lo bakal mengurangi atau membatasi sosmed. Jadi bisa lebih fokus ke kerjaan.

MANFAAT DOPAMINE DETOX



PIKIRAN JADI LEBIH FOKUS

Dopamine detox bikin lo bisa mengurangi pikiran-pikiran yang nggak penting. Lo jadi bebas dari pusing, dan bisa fokus ke pikiran dan kegiatan yang lebih bermanfaat.



LEBIH PRODUKTIF

Lo bisa memaksimalkan waktu dan energi buat bekerja lebih banyak. Lo juga bisa belajar skill baru dan bikin berbagai karya.



MENGURANGI STRES DAN BURN-OUT

Misalnya, lo terbiasa mendapatkan dopamine dengan main game berjam-jam tiap hari.

Walaupun awalnya seru... Lama-lama lo bisa bosan, stres, dan burn-out (kelelahan parah). Kalau mengurangi main game, mental bisa membaik.



BADAN LEBIH SEHAT

Saat ngelakuin dopamine detox, jadwal hidup lo bakal lebih teratur. Lo bisa tidur cukup, makan tepat waktu, dan rutin olahraga.



NGGAK KETERGANTUNGAN

Dengan menghindari atau mengurangi hal-hal yang bikin kecanduan... Lo jadi nggak ketergantungan dan bisa lebih MANDIRI.



PUNYA LEBIH BANYAK WAKTU UNTUK ORANGORANG TERDEKAT

Waktu yang tadinya lo habiskan buat hal kurang penting... Bisa lo pakai buat berkumpul dan ngobrol sama keluarga, pasangan, atau teman.



HIDUP LEBIH SEIMBANG

Lo bakal paham pentingnya berjuang dan kerja keras. Bersenang-senang juga perlu, asal nggak berlebihan.



MENEMUKAN KESENANGAN DARI HALHAL KECIL YANG DULU NGGAK DISADARI

Lo bakal menyadari kalau hidup ini indah. Setiap momen itu BERHARGA.



LEBIH MEMAHAMI DIRI SENDIRI

Saat lo sedih atau stres... mungkin lo mengalihkannya dengan kebiasaan yang nggak sehat, misalnya makan junk food.

Kalau ngelakuin dopamine detox, lo bakal berusaha memahami diri sendiri dan mencari solusi yang positif...
Misalnya meditasi, menulis jurnal, atau konsultasi ke psikolog.

Nah, sebelum melakukan dopamine detox, lo perlu memahami 2 hal ini:

KESENANGAN INSTAN VS. MENUNDA

KESENANGAN

INSTAN (INSTANT GRATIFICATION)



APAITU KESENANGAN INSTAN?

Kesenangan instan adalah kesenangan yang lo peroleh dengan cara cepat, mudah, dan nggak perlu banyak usaha. Kalau berlebihan, bisa bikin kecanduan dan berdampak buruk buat jangka panjang.

EFEK BURUK KESENANGAN INSTAN



MENYESALI KEPUTUSAN

Cepat atau lambat, lo bakal menyesal karena memilih kesenangan instan. Apalagi kalau lo udah merasakan dampak buruknya. Penyesalan itu menyakitkan bro.



GAGAL MENCAPAI CITA-CITA

Waktu dan tenaga yang harusnya bisa dipakai buat mengejar impian, malah habis buat kesenangan jangka pendek. Tahu-tahu lo udah tua, tapi belum mencapai apa-apa...



MENTAL DAN FISIK NGGAK SEHAT

Kesenangan instan bisa bikin lo SAKIT secara mental dan fisik bro.

Misalnya kalau kebanyakan main sosmed, lo bisa ngerasa insecure karena ngebandingin hidup lo sama orang lain. Atau kalau lo kebanyakan makan junk food, badan bisa terasa lemas.



FINANSIAL NGGAK STABIL

Demi kesenangan sesaat, banyak orang-orang yang rela keluar banyak uang, bahkan sampai NGUTANG. Ini bikin kondisi finansial jadi nggak mapan bro.



RELATIONSHIP TERGANGGU

Kalau terlalu sibuk sama kesenangan sesaat, lo bisa lupa sama orang-orang yang penting buat lo...

Misalnya keluarga, teman, atau pasangan. Mereka juga butuh perhatian dari lo bro.

CONTOH KESENANGAN INSTAN YANG PERLU LO HINDARI



EMOTIONAL EATING

Emotional eating adalah makan berdasarkan EMOSI atau MOOD. Saat sedih, makan... Saat marah, makan... Saat takut, makan... Padahal mungkin perut lagi nggak lapar.



BERLEBIHAN MINUM YANG MANIS

Kopi susu, teh boba, atau minuman kemasan... punya kandungan gula yang tinggi bro! Kalau minum berlebihan dan terusterusan, bisa bikin DIABETES.



BERLEBIHAN MAKAN JUNK FOOD

Junk food kayak burger atau pizza memang praktis dan enak... Tapi kalau dimakan berlebihan, bahaya bro, karena kandungan kalori dan lemaknya tinggi.



KECANDUAN SOSMED

Baru bangun tidur, langsung buka sosmed... Tiap kali bosan, langsung scrolling sosmed... Upload foto dan video setiap saat... Bahkan sebelum tidur pun, yang dilihat sosmed! Bikin lupa sama dunia nyata bro.



KETAGIHAN NETFLIX ATAU YOUTUBE

Nonton video, film, atau series itu memang seru... tapi ternyata menyita waktu banget bro.

Apalagi kalau lo nggak punya pengendalian diri yang baik. Yang tadinya cuma mau nonton 1 episode, bisa keterusan sampai 10 episode!



KECANDUAN BELANJA

Orang yang kecanduan belanja biasanya nggak tahan godaan diskon. Semua barang langsung dibeli, padahal nggak butuhbutuh amat. Bahkan sampai terjerat banyak utang.



KEBANYAKAN TIDUR

Kebanyakan TIDUR justru bikin badan lo jadi tambah LEMAS bro. Badan jadi nggak bugar dan nggak semangat buat beraktivitas.

Keseringan tidur juga bisa jadi tanda kalau lo sedang STRES atau DEPRESI.



NOLEP, MALAS BUAT BERAKTIVITAS

Kalau lo selalu merasa MALAS. Malas bangun pagi, malas beribadah, malas nabung, malas olahraga...

Jangan mengambil keputusan karena apa yang lo RASAIN di SAAT INI.
Tapi ambil keputusan karena LOGIKA dan HASIL yang AKAN lo capai di MASA DEPAN.



MAIN GAME BERLEBIHAN

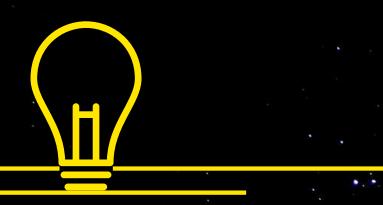
Main game itu asyik, karena ngasih lo dopamine. Muncul tiap kali lo berhasil menyelesaikan misi, naikin level, atau dapetin item langka. Ini yang bikin banyak orang kecanduan sampai ngehabisin banyak WAKTU dan UANG.



C-O-L-I ITU BERACUN!

Bikin lo tambah males. Bikin kecanduan sama kesenangan instan. Bikin otak BERKABUT, nggak produktif, kerjaan jadi ketunda terus.

Jadwal berantakan, karir rusak, nggak punya pacar. Bahkan bisa bikin kelelakian lo nggak bekerja, karena otak kita udah KERACUNAN bokep.



B-O-K-E-P ITU MENYERAMKAN!

Aksesnya gampang, GRATIS lagi! Bisa didapetin sama siapa aja, dari mana aja dan tanpa perlu usaha berat. Cukup buka HP, cari tempat sepi, terus pilih video yang mau lo tonton.

Kalau ketauan pun, lo nggak bakal kena sanksi berat. Jadi, yang bisa stop lo dari hal ini, ya cuma DIRI LO SENDIRI bro!



MEROKOK

Selain MERUSAK BADAN lo sendiri, ngerokok juga bikin orang-orang di sekitar lo jadi kena penyakit bro. Harga rokok juga lumayan mahal, bikin boros.



KECANDUAN MINUM ALKOHOL

Alkohol itu kadar gulanya TINGGI BANGET. Salah satu pemicu DIABETES paling utama.

Apalagi kalau sampai pulang pagi, jadwal tidur nggak karuan, pulang bawa kendaraan dalam kondisi terpengaruh minuman...
Bangunnya hangover, muntah-muntah, kepala serasa pecah.



TERJEBAK NARKOBA

Kalau lo udah tahu kalau narkoba itu BERACUN buat badan, tapi masih NEKAT... bayangin gimana PENAMPILAN lo di cermin, 10 tahun lagi, kalau masih pakai zat-zat berbahaya tadi.

Nah, untuk menghindari kesenangan instan, lo perlu memilih...

MENUNDA KESENANGAN (DELAYED GRATIFICATION)



APAITU MENUNDA KESENANGAN?

Saat menunda kesenangan... berarti lo rela bekerja keras di awal, demi kesenangan dan manfaat yang lebih besar di masa depan.

Prosesnya sulit, lama, dan cuma sedikit orang yang bisa. Tapi kalau lo berhasil ngelakuin, lo bakal ngerasa puas banget karena udah menaklukkan diri sendiri bro!

CONTOH KEGIATAN MENUNDA KESENANGAN YANG PERLU LO COBA



OLAHRAGA

Kasih reward ke diri lo kalau BERHASIL olahraga secara RUTIN. Tujuannya biar lo lebih semangat dan ada MOTIVASI buat berolahraga.

Misal, lo mau beli HP baru. Tahan dulu. Simpen duitnya. Bikin KOMITMEN, Gua bakal ganti HP setelah gua berhasil olahraga rutin selama 1 bulan.



BELAJAR DAN MENGEMBANGKAN SKILL

Pelajari skill high value yang nggak dikuasai sama banyak orang. Contoh: bahasa Inggris, public speaking, atau menulis.

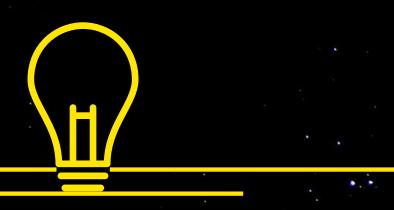
Lebih bagus lagi kalau skill itu bisa lo pakai buat cari PENGHASILAN TAMBAHAN. Luangkan waktu minimal 1 jam sehari buat belajar.



MEDITASI

Saat pikiran lo kacau... coba meditasi bro. Duduk aja dengan rileks. Lalu atur pernapasan lo, perhatikan saat lo menarik dan mengembuskan napas.

Jaga supaya pikiran lo tetap fokus. Kalau pikiran lo mengembara ke manamana, fokus ke pernapasan. Untuk pemula, lo bisa meditasi selama 3-5 menit, lalu tingkatkan waktunya.



BACA BUKU

Sejak ada smartphone dengan segala hiburannya, makin sedikit orang yang suka baca buku. Padahal baca buku itu seru dan bermanfaat bro.

Lo bisa mulai dengan memilih jenis buku yang lo sukai, misalnya fiksi. Bikin target biar lo lebih semangat, misalnya baca 30-50 halaman tiap hari.



JALAN-JALAN DAN BERTUALANG

Bertualang itu nggak harus jauh bro. Lo bisa menelusuri daerah sekitar tempat tinggal lo. Bisa dengan jalan kaki, naik sepeda, angkutan umum, atau lainnya.

Kalau diperhatiin dengan cermat, mungkin ada pemandangan atau tempat makan oke yang baru lo sadari.



BERKEBUN

Berkebun bisa bikin gembira dan rileks, apalagi hasilnya bisa dimakan. Lo bisa mulai menanam sayuran, buah, atau bunga. Kalau nggak ada lahan kosong, bisa pakai pot.



MENGONSUMSI LEBIH BANYAK SAYURAN DAN BUAH

Biar lo kenyang lebih lama, perbanyak makan sayuran yang tinggi serat bro.
Buah-buahan segar juga bisa jadi pengganti snack kemasan yang manis.



UTAMAKAN AIR PUTIH ATAU MINUMAN TANPA GULA

Kebutuhan gula sehari hanya 50 GRAM atau 4 sendok makan. Nasi dan lauk yang lo makan itu udah mengandung gula bro. Apalagi ditambah camilan. Jadi untuk minuman, usahakan pilih yang no sugar atau low sugar.



PERBANYAK NABUNG DAN INVESTASI

Ini bisa lo lakukan buat menghindari kebiasaan belanja yang impulsif. Tiap kali dapat penghasilan, sisihkan di awal buat nabung dan investasi.



IKUT KEGIATAN VOLUNTEER

Kegiatan volunteer adalah kegiatan sukarela, biasanya diikuti untuk belajar dan nambah pengalaman.

Lo bisa pilih kegiatan volunteer yang sesuai minat. Misalnya jadi panitia event kesenian, bantu mengurus hewan, dan banyak lagi.



JADIKAN GAME SEBAGAI MOTIVASI

Bukan berarti lo harus BERHENTI main game sama sekali. Yang bisa lo lakuin di awal, adalah MENGURANGI durasinya.

Coba deh, lo cuma main game, setelah selesai olahraga, belajar atau ngerjain tugas. Jadiin video game sebagai HADIAH manis atas kerja keras lo. Bukan jadi zat memabukkan, yang bikin lo TERJERUMUS.



HINDARI WAKTU SENDIRIAN

Nonton B-O-K-E-P cuma bisa dilakuin kalau lo ada KESEMPATAN. Jadi kalau lo tiba-tiba lagi sendiri dan pengen nonton B-O-K-E-P, segera KELUAR!

Cari tempat yang BANYAK ORANG. Nongkrong di situ sebentar, sampai hawa nafsu lo pelan-pelan menghilang.



NGOBROL SAMA TEMAN-TEMAN

Saat punya masalah, saling curhat sama teman itu membantu banget bro.
Nggak selalu harus ngasih solusi, sekadar didengerin aja udah bikin lega.



JOURNALING

Journaling adalah menulis jurnal berdasarkan pengalaman dan pemikiran lo sehari-hari. Jadi lo bisa REFLEKSI DIRI dan lebih banyak bersyukur.

STEP BY STEP UNTUK MELAKUKAN DOPAMINE DETOX



Temukan atau Buat Sendiri MOTIVASI KUAT untuk mengubah diri lo

Ini langkah pertama yang paling penting. KENAPA lo pengen melakukan dopamine detox? Biar lebih sehat? Karier lebih lancar?

Kalau nggak punya tujuan yang jelas, lo bakal gampang menyerah.



Tonton FILM DOKUMENTER tentang perjalanan hidup orang sukses

Boleh atlet, pebisnis, seniman, atau yang lain. Tujuannya, biar lo makin paham kalau keberhasilan mereka didapat lewat proses yang SULIT dan NGGAK INSTAN.



Bikin DAFTAR KESENANGAN INSTAN yang sering lo lakukan

INTROSPEKSI DIRI bro. Kalau masih bingung, coba tanya pendapat orang-orang terdekat lo.



Bikin DAFTAR SOLUSI buat mengubah kebiasaan buruk lo

Misalnya kalau lo kecanduan sesuatu, berarti solusinya adalah menjauhkan diri lo dari hal itu, bisa dengan NAMBAH KESIBUKAN.



Buat TARGET PERUBAHAN sedetail mungkin

Misalnya, target lo adalah turun 5 kg dalam 2 bulan... Dengan cara makan sekian kalori per hari, dan olahraga sekian kali per minggu.



Bilang ke diri lo sendiri, "GUE PASTI BISA!"

Lo harus PERCAYA DIRI biar bisa melewati tantangan demi tantangan.



BERITAHU orangorang kalau lo sedang berusaha mengubah kebiasaan

Ini biar lo lebih disiplin, karena ada PRESSURE atau tekanan sosial.



Terapkan aturan 2 DETIK

Saat lo tergoda buat ngelakuin kesenangan instan... STOP!
Jangan langsung dilakuin. Pikir dulu minimal 2 detik, apa konsekuensi yang bakal lo terima kalau ngelakuin itu?



Lakukan CHALLENGE 16 JAM

Selama 16 jam, lo nggak boleh ngelakuin kesenangan instan sama sekali. Alihkan perhatian lo dengan kegiatan yang lebih bermanfaat. Bisa dilakuin 1 kali seminggu.



Tingkatkan jadi CHALLENGE 1 HARI

Selama 24 jam penuh, lo harus menghindari kesenangan instan. Ini juga bisa dilakuin 1 kali seminggu, misalnya saat hari libur.



Jauhkan atau matikan HP lo saat kerja, atau pakai fitur silent

Ini biar lo bisa kerja dengan FOKUS.



Lakukan MEDITASI, mulai dari 3-5 menit

Kalau udah terbiasa, NAIKKAN waktunya jadi 10 menit, 20 menit, dan seterusnya.



Batasi waktu buka SOSMED jadi 1 jam atau 30 menit per hari

Lo bisa pasang alarm atau notifikasi buat ngingetin kalau waktunya udah habis.



Mulai OLAHRAGA minimal 15 menit sehari

Boleh jogging, skipping, sit-up dan push-up, atau lainnya.



Rutin OLAHRAGA minimal 150 menit per minggu

Ini sesuai anjuran ahli kesehatan bro. Misalnya, lo bisa olahraga 30 menit per hari selama 5 hari per minggu.



Lakukan olahraga KARDIO

Selain menyehatkan jantung, olahraga kardio cocok banget buat lo yang pengen NURUNIN BERAT BADAN. Misalnya berenang, lari, naik turun tangga, bersepeda, dll.



Lakukan olahraga ANGKAT BEBAN

Ini bisa MEMPERKUAT OTOT.
Misalnya pull-up, barbel lunge,
deadlift, dll. Pelajari dan lakukan
dengan teknik yang tepat
biar lo nggak cedera.



Tentukan REST DAY atau hari untuk istirahat

Ini biar nggak capek berlebihan.
Bisa diselang-seling bro.
Misalnya 1 hari olahraga, terus 1 hari istirahat, dan seterusnya.



Bikin target BACA BUKU dan lakukan!

Contoh targetnya: baca buku 1 jam per hari, atau baca 30-50 halaman per hari, atau selesaikan baca 2 buku per bulan.



Saat NONTON SERIAL, tonton 1 episode aja per hari

Kalau 1 episode itu udah selesai, langsung TUTUP aplikasi atau situsnya.



Batasi waktu MAIN GAME, misalnya 1 jam per hari

Setelah waktunya habis, langsung BERHENTI bro!



Nulis JURNAL secara rutin

Bisa nulis setiap hari, atau beberapa kali seminggu. Isinya terserah lo bro, bisa nyeritain pengalaman atau pemikiran lo.



Minum AIR PUTIH minimal 8 gelas per hari

Minum 1 gelas setelah bangun tidur dan sebelum tidur malam. Minum 1 gelas sekitar 30 menit sebelum makan. Perbanyak minum air saat lo habis olahraga, kelelahan, atau sakit.



Ganti minuman manis dengan MINUMAN TANPA GULA

Lo bisa minum teh tawar, kopi hitam, susu murni, dan jus buah tanpa gula. Bisa juga ditambah PEMANIS ALAMI seperti madu.



Saat belanja, jangan beli MAKANAN INSTAN

Contohnya mie instan, sarden kaleng, atau frozen food kayak sosis dan nugget.



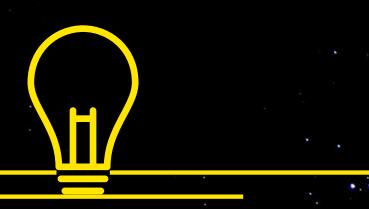
Makan SAYURAN dan BUAH setiap hari

Bisa masak sendiri atau beli. Menurut ahli gizi, orang dewasa dianjurkan makan sayuran dan buah 400-600 GRAM per hari.



TIDUR dengan jadwal yang teratur tiap hari

Usahakan tidur 8 jam per hari. Buat jadwal rutin, misalnya bangun pukul 5 pagi dan tidur pukul 9 malam.



Saat ALARM jam bunyi, langsung bangun!

Jangan sampai lo MATIIN atau SNOOZE, terus balik tidur lagi! Kalau lo matiin alarm dan nambah tidur sebentar, walau cuma 5 menit... Lo akan mengawali hari sebagai orang KALAH.

Kalah sama rasa MALAS dan NGANTUK.
Solusinya cukup pasang 1 alarm aja, biar ketika itu bunyi, lo bisa langsung segera BANGUN.



Belajar 1 BAHASA ASING

Boleh bahasa Inggris, Jepang, Prancis, atau lainnya. Selain jadi nilai plus buat karier, ini bisa meningkatkan konsentrasi dan daya ingat.



Ikut 1 WEBINAR atau SEMINAR tentang hal yang belum lo kuasai

Misalnya tentang cara investasi saham, cara berternak udang, atau lainnya. Siapa tahu BERGUNA!



Ikut 1 KURSUS atau WORKSHOP tentang hal yang lo sukai

Misalnya lo suka musik, coba deh kursus gitar atau biola selama 1 bulan.



Ketemuan dan ngobrol sama minimal 1 TEMAN lo

Interaksi sosial itu penting banget biar kita nggak stres bro. Kalau kondisinya belum memungkinkan buat ketemu langsung, bisa ngobrol lewat video call atau telepon.



Cari TEMAN yang pengen mengubah kebiasaan buruk yang sama kayak lo

Berjuang bareng-bareng itu rasanya lebih ringan bro. Kalau lagi males, kalian juga bisa saling ngingetin dan nyemangatin.



JALAN-JALAN ke 1 tempat yang belum pernah lo kunjungi

Yang dekat juga boleh bro.
Bisa ke kafe atau tempat
makan baru, museum, objek
wisata alam, atau lainnya.



TANAM dan RAWAT minimal 1 jenis tumbuhan

Bisa menanam buah, sayuran, bunga, bumbu dapur, atau lainnya. Rawat dengan baik bro, minimal jangan lupa DISIRAM.



Ikuti 1 kegiatan VOLUNTEER

Pilih yang sesuai minat lo.
Biasanya ada komunitas atau event yang buka LOWONGAN, infonya bisa didapat di website atau media sosial.



Bikin BUDGET pengeluaran per bulan

Ini biar lo tahan dari godaan diskon dan beli kebutuhan yang PENTING aja.



Sisihkan minimal 10% dari penghasilan lo untuk NABUNG dan INVESTASI

Sebelum investasi, PELAJARI dulu sampai paham ya bro. Pilih yang sesuai kebutuhan lo.



Tiap kali pengen nonton B-O-K-E-P atau C-O-L-I, langsung olahraga aja bro!

Olahraga bikin badan lo memproduksi dopamine, hormon yang bikin senang. Pikiran juga teralihkan.



Ikut komunitas NOFAP

Ini adalah komunitas yang bertujuan menghindari B-O-K-E-P dan C-O-L-I. Kalian bisa saling ngingetin dan berbagi tips. Banyak komunitas online-nya bro!



Kurangi jatah ROKOK sampai berhenti total

Kalau tadinya ngerokok 2 bungkus per hari, dikurangi jadi 1,5 bungkus... terus 1 bungkus... setengah bungkus... dan akhirnya BERHENTI sama sekali.

Jangan jadi cowok yang harus ada rokok dulu, baru bisa mikir. Pria sejati itu, PUNYA KONTROL PENUH atas badannya sendiri bro.



Ganti minuman BERALKOHOL dengan minuman lainnya

Lo bisa coba MOCKTAIL, yaitu minuman mirip cocktail tapi tanpa alkohol.



Baca info dan tonton video tentang BAHAYA NARKOBA

Sepenasaran apa pun diri lo, jangan pernah coba narkoba. Selain bikin kecanduan dan MERUSAK TUBUH, bisa bikin lo terjerat hukum!



Catat PROGRESS lo secara rutin

Misalnya, di minggu pertama lo bisa situp 20 kali... minggu selanjutkan bisa 30 kali... terus 40 kali. Lebih bagus lagi kalau ada foto dan videonya.



Kalau ngerasa STUCK sama proses yang lo jalani, minta saran dari AHLI

Mungkin cara yang lo lakukan kurang maksimal, atau perlu ganti CARA BARU.



Saat berhasil mencapai target, APRESIASI diri lo

HARGAI dan puji usaha lo selama ini. Lo keren bro! Bisa juga ngasih hadiah kecil buat diri sendiri, asal masih sesuai budget.



Ingatkan diri lo, kalau dopamine detox adalah proses JANGKA PANJANG

Demi perubahan positif yang maksimal, lo harus ngelakuin ini selama berbulan-bulan... bahkan bertahun-tahun bro.



Pakai aturan 80% dan 20%

Biar sanggup konsisten jangka panjang, jangan terlalu keras sama diri sendiri. Lo bisa pakai 80% waktu dan tenaga buat kerja keras, dan 20% buat melakukan kesenangan.

Tiap kali lo berhasil melakukan 1 hal, tandai bro... Biar progress lo tercatat!

Temukan atau buat sendiri MOTIVASI
KUAT untuk mengubah diri lo
Tonton FILM DOKUMENTER tentang
perjalanan hidup orang sukses
Bikin DAFTAR KESENANGAN INSTAN
yang sering lo lakukan
Bikin DAFTAR SOLUSI buat
mengubah kebiasaan buruk lo

- Buat TARGET PERUBAHAN sedetail mungkin
- Bilang ke diri lo sendiri, "GUE PASTI BISA!"
- BERITAHU orang-orang kalau lo sedang mengubah kebiasaan Terapkan aturan 2 DETIK
 - Lakukan CHALLENGE 16 JAM

- Tingkatkan jadi CHALLENGE 1 HARI
 Jauhkan atau matikan HP lo saat
 kerja, atau pakai fitur silent
 Lakukan MEDITASI, mulai dari 3-5
 menit
 - Batasi waktu buka SOSMED jadi 1 jam atau 30 menit per hari

- Mulai OLAHRAGA minimal 15 menit sehari
- Rutin OLAHRAGA minimal 150 menit per minggu
- Lakukan olahraga KARDIO
- Lakukan olahraga ANGKAT BEBAN
- Tentukan REST DAY atau hari untuk istirahat

- Bikin target BACA BUKU dan lakukan!
- Saat NONTON SERIAL, tonton 1 episode aja per hari
 - Batasi waktu MAIN GAME, misalnya
 - 1 jam per hari
 - Nulis JURNAL secara rutin
 - Minum AIR PUTIH minimal 8 gelas per hari

- Ganti minuman manis dengan MINUMAN TANPA GULA
- Saat belanja, jangan beli MAKANAN INSTAN
 - Makan SAYURAN dan BUAH setiap hari TIDUR dengan jadwal yang teratur tiap hari
 - Saat ALARM jam bunyi, langsung bangun!

- Belajar 1 BAHASA ASING
 Ikut 1 WEBINAR atau SEMINAR
 tentang hal yang belum lo kuasai
 Ikut 1 KURSUS atau WORKSHOP
 tentang hal yang lo sukai
 Ketemuan dan ngobrol sama minimal
 1 TEMAN lo
 - Cari TEMAN yang pengen mengubah kebiasaan buruk yang sama kayak lo

JALAN-JALAN ke 1 tempat yang belum pernah lo kunjungi
TANAM dan RAWAT minimal 1 jenis tumbuhan
Ikuti 1 kegiatan VOLUNTEER
Bikin BUDGET pengeluaran per bulan Sisihkan minimal 10% dari penghasilan

lo untuk NABUNG dan INVESTASI

- Tiap kali pengen nonton B-O-K-E-P atau C-O-L-I, langsung olahraga aja! Ikut komunitas NOFAP
 - Kurangi jatah rokok sampai berhenti total
- Ganti minuman BERALKOHOL dengan minuman lainnya
 - Baca info dan tonton video tentang BAHAYA NARKOBA

- Catat PROGRESS lo secara rutin
 Kalau ngerasa STUCK sama proses
 yang lo jalani, minta saran dari AHLI
 Saat berhasil mencapai target,
 APRESIASI diri lo
 Ingatkan diri lo, kalau dopamine detox
 adalah proses JANGKA PANJANG
 - Pakai aturan 80% dan 20%

KESALAHAN
YANG PERLU
DIWASPADAI
SAAT MELAKUKAN
DOPAMINE DETOX



MENGHILANGKAN INSTANT GRATIFICATION SAMA SEKALI

Kalau hanya challenge 1 hari, menghilangkan kesenangan instan secara total itu masih nggak apa-apa.

Tapi buat jangka panjang, ini bakal bikin BOSAN BANGET. Jadi lo tetap perlu ngelakuin kesenangan instan, secukupnya.



TERLALU STRICT

Kalau baru mulai, jangan terlalu EKSTRIM. Yang penting mulai dulu PELAN-PELAN, tujuannya biar lo nggak kapok dan menyerah di awal.

Baru kalau lo udah TERBIASA, bisa lo tingkatin kesulitannya sedikit demi sedikit.



MENGHARAPKAN HASIL YANG CEPAT

Nggak semua perubahan bisa dilakukan dengan cepat. Kalau kebiasaan buruk udah dilakukan sejak lama... bisa butuh berbulan-bulan bahkan betahun-tahun untuk mengubahnya.

Jadi SABAR bro. Lo bakal dapat hasil yang SEPADAN.

KESIMPULANNYA BRO...

Kalau lo ngerasa nggak puas sama kondisi lo sekarang...
Kalau lo ngerasa stuck, nggak ada progress...
Berarti lo perlu melakukan PERUBAHAN.

Ubah kebiasaan buruk lo, yang tadinya lebih suka kesenangan instan...
Jadi disiplin MENUNDA KESENANGAN demi masa depan.

See you at the top...

SEMANGAT BRO!