

STOP GALAU!

Ayo bangkit dari patah hati dalam 28 hari!



Konsultan ahli: Laurensia Lindi, M.Psi.

Cindy Wijaya

STOP GALAU!

Ayo bangkit dari patah hati dalam 28 hari!

Cindy Wijaya

STOP GALAU!

Ayo bangkit dari patah hati dalam 28 hari!

Cindy Wijaya

Kerjasama antara Elex Media Komputindo

dan UMN (Universitas Multimedia Nusantara)

717020255

ISBN: 978-602-04-0090-7

© 2017 PT Elex Media Komputindo

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang.

Diterbitkan pertama kali oleh PT Elex Media Komputindo,

Kelompok Gramedia, Anggota IKAPI, Jakarta

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Dicetak oleh percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

*Buku ini kupersembahkan untukmu
yang ingin melangkah maju dari masa lalu*

"At first I was afraid, I was petrified.
Kept thinking I could never live without
you by my side. But then I spent so
many nights, thinking how you did me
wrong. And I grew strong. And I learned
how to get along!!!"

-Gloria Gaynor (I will survive)

Table of Contents



6 Introduction to Broken Heart

Di bab ini kamu akan diperkenalkan tentang *Broken Heart Syndrome* atau patah hati. Kesiapan hatimu pun akan ditanyakan, apakah kamu sungguh sudah siap untuk melangkah maju dari *Broken Heart*?

9 5 Types of Breakup

Di bab ini akan dijelaskan mengenai lima jenis putus yang biasanya terjadi dan berujung pada *Broken Heart*. Jika kisah putusmu berada di luar lima ini, jangan khawatir. Buku ini masih bisa kamu nikmati, kok.

15 8 Stages after Breakup

Di bab ini akan dijelaskan mengenai delapan tahapan atau proses saat kamu mengalami *Broken Heart*. Jangan takut, delapan tahapan ini sebenarnya juga bagian dari pengembuhan, loh!

21 5 Activities for Happiness

Di bab ini akan diberitahukan lima jenis kegiatan untuk membuatmu bahagia. Jadi, ayo berbahagia! Karena kamu berhak mendapat lebih dan hanya kamu yang bisa membuat dirimu bahagia.

27 3 Techniques Go Away Negative Thinking

Di bab ini akan diberitahukan tiga cara dan trik khusus untuk menghalau pikiran-pikiran negatifmu. Ingat ya, pikiran-pikiran negatif itu sifatnya hanya ilusi, loh. Mereka tidak nyata! Jadi, jangan tenggelamkan dirimu!



7 Things to Welcome Positive Mind 31

Di bab ini akan diberitahukan tujuh hal yang harus kamu lakukan untuk mengundang pikiran positif ke dalam pikiranmu. Belajarlah untuk melihat segala sesuatu lebih dari satu sudut pandang dan bersikaplah optimis!

Story from Them 39

Di bab ini kamu akan membaca kisah dari teman-teman yang sudah berhasil melewati *Broken Heart*-nya. Apakah kisahmu ternyata sama seperti kisah mereka? Selamat membaca!

28 Days Breakup Cleanse 47

Di bab ini akan dipaparkan cara untuk melangkah maju dari *Broken Heart* dalam kurun waktu 28 hari. Sebelumnya, jangan lupa untuk membeli lilin mainan atau clay, karena kamu akan membutuhkannya!

How to Handle Breakups in Future 81

Di bab ini akan diberitahukan cara untuk mengantisipasi *Broken Heart* di kemudian hari. Sehingga jika kelak kamu jatuh cinta lagi, kamu bisa lebih bahagia dari sebelumnya.

Closing and Make Promises 85

Perjalananmu telah selesai! Kamu akan diminta untuk menulis pikiranmu, perasaanmu, hal yang kamu sadari, hal yang bisa kamujadikan pelajaran, dan rencanamu untuk masa depan! Wish you all happiness!!

Introduction

Rasa sakit memang tidak dapat dihindarkan, tetapi menderita merupakan pilihan.

Sungguh menakjubkan betapa kita semua akan merasakan hal yang sama ketika awan hitam dari Broken Heart datang menghampiri.

Tatapan kosong entah ke mana. Ketidakmampuan kita untuk berpikir, berkonsentrasi, tidur atau makan seperti biasanya. Bahkan secara tidak sadar, kita

memiliki sebuah bakat untuk menjadikan dirinya sebagai satu-satunya topik dalam setiap pikiran atau pembicaraan kita.



Belum lagi mantra yang bermunculan terus-menerus, dimulai

dengan kata "kenapa?". Yang perlahan tapi pasti akan berujung pada berbagai skenario seperti "akankah", "bisakah", "haruskah", dan "seandainya jika".

Saat semuanya terasa monoton, yang selanjutnya muncul adalah *blaming game*. Kamu akan menyalahkannya atas apapun yang salah di dunia ini, termasuk perubahan iklim dan *global warming*.

Mungkin sekarang ini kamu sedang terpuruk dalam kesedihan dan kamu menepis perasaanmu. Tapi ingatlah, jika kamu tidak mau membereskan hatimu pasca putus darinya, emosimu akan terus menumpuk dan menguat, serta akan memengaruhi kehidupan sehari-harimu. Memang normal untuk menepis

perasaanmu, tapi jika kamu terus melakukannya, itu namanya kamu menolak kenyataan.



Saat itu, kamu akan merasa hidupmu

sangat berat. Hal-hal yang biasanya kamu lakukan entah kenapa menjadi sangat sulit. Kamu merasa apapun bisa menjatuhkanmu ke jurang. Hidup dengan perasaan seperti ini tentunya sangat melelahkan. Jadi, kamu harus membereskan perasaanmu, rasa sakitmu, amarahmu, kebingunganmu, sehingga kamu bisa melihat ke depan dan melangkah maju!

Yang paling menyakitkan saat kata putus telah menjadi akhir dari hubungan cintamu adalah permulaannya. Saat terjadi sesuatu yang tidak kita inginkan di dalam hidup kita, umumnya kita akan melakukan hal yang sama, yaitu menepisnya. Jadi, jika kamu ingin menepis semua rasa sakitmu, kamu tidak bersalah, karena putus memang bukan hal yang mudah. Meski begitu, jika kamu berani untuk menerima dan merasakan betapa dalamnya rasa sakit tersebut, kelak kamu akan mendapatkan kebahagiaan yang jauh lebih besar ketika rasa sakit itu pergi.



Buku ini memang ditujukan untuk wanita, tetapi bukan berarti pria tidak boleh membacanya. Pada dasarnya buku ini dibuat untuk membantumu dan mempercepat proses pengembuhan *Broken Heart* yang sedang kamu rasakan, tetapi pertama-tama, KAMU HARUS MENERIMA BAHWA HUBUNGAN CINTAMU TELAH BERAKHIR. TELAH SELESAI. TAMAT. Dan jika kamu berpikir untuk mengakhiri hubunganmu dengan "menjadi teman", segera LUPAKAN HAL ITU. Karena kamu jelas membutuhkan waktu untuk menyembuhkan hatimu.

Dengan ini aku menyatakan bahwa,
Aku lelah merasa hatiku hancur. Aku akan maju dan
berhenti merasa tidak utuh. Aku akan tumbuh sekali lagi.
Aku ingin mencintai dan dicintai dalam sebuah hubungan
yang menyenangkan, adil, dan ceria. Jika hatiku sudah siap,
aku akan mencintai sekali lagi.

(nama & tanda tangan)

5[♥] TYPES of BREAKUP

Tak peduli bagaimana caramu diputuskan oleh kekasihmu, Broken Heart merupakan hal yang menyengsarakan untuk dijalani. Kita berpacaran dengan seseorang, bermimpi tentang masa depan bersama, lalu tiba-tiba harus berakhiri di saat kita tidak siap untuk mengakhiri.

- ♥ unexpected death
- ♥ blindsider
- ♥ let's be friends
- ♥ invisible
- ♥ one sided

Jika kalian berdua sepakat untuk putus, maka tak masalah. Namun, beberapa putus tidak se-simple itu.

#1

unexpected Death

Awalnya tidak terlihat seperti putus, tapi kenyataannya demikian. Shock yang dirasakan membuatmu jadi tak berdaya. Kesedihan datang dari dua arah di waktu yang bersamaan. Sedih karena kematiannya dan sedih karena kalian harus putus.

Kesedihan akan kamu rasakan secara bertahap, yaitu denial, anger, sadness, dan acceptance. Patut diketahui bahwa, empat tahap ini tidak terjadi secara berurutan.



Di tahap denial, kamu menolak kenyataan bahwa dia telah tiada. Di tahap anger, kamu menjadi sangat marah kepadanya karena meninggalkanmu. Di tahap sadness, kamu sangat merindukannya, sampai dadamu terasa sesak. Di tahap acceptance, kamu sudah bisa memikirkan hal lain selain dia. Saat kamu mengingatnya, yang terbayang adalah momen bahagia.

Untungnya, tahap acceptance ini bertahan sangat dan sangat lama.

#2

The Blindsight

Shock yang kamu rasakan mirip dengan kematianya yang mendadak. Saat kamu tiba-tiba diputuskan dan tidak tau kenapa. Kamu terus-terusan berpikir ada sesuatu, padahal sebenarnya tidak ada.



Lalu, ternyata dia sudah mendapatkan pacar baru. Tentunya ini menambah luka hatimu. Apalagi jika kamu kenal wanita itu, maka rasa sakitnya makin menjadi.

Saat seperti itu, kamu mungkin tidak ingin segera move on. Itu normal, karena saat kita terluka, marah atau sedih, kita akan menolak semua hal yang sebenarnya bisa membantu. Luapkan emosimu, marahlah, belilah sekotak cokelat, duduk santailah di sofa dan sembuhkan lukamu secara perlahan. Tenang saja.

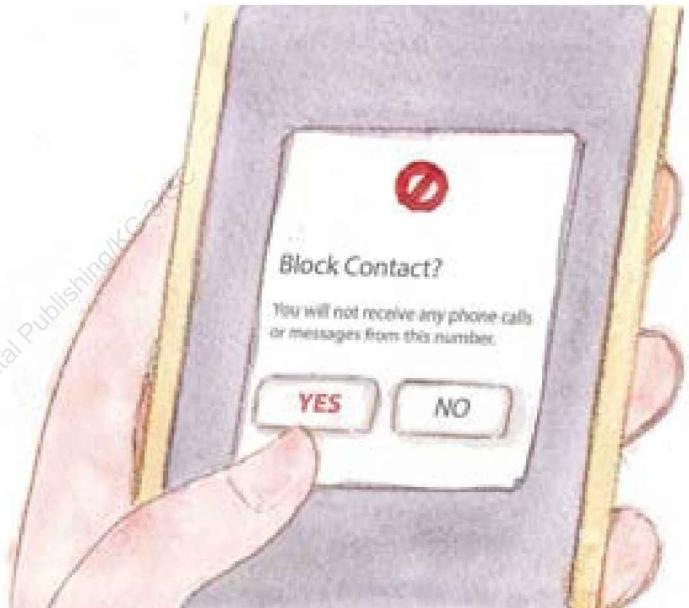
Jangan paksakan otakmu, kamu akan tau jika kamu sudah siap.

#3

Let's be Friends

Putusnya hubungan kalian bukan berarti tidak akan terjadi kontak di kemudian hari. Putus yang berujung jadi teman ini, ternyata bisa lebih sulit untuk dilewati ketimbang *Unexpected death*, karena di sini masih ada kemungkinan untuk kamu balikan dengan si dia.

Putus di media sosial mungkin bisa lebih menyakitkan, karena ada kemungkinan teman-teman di media sosial tersebut mengejekmu.



Kesedihan yang kamu rasakan mungkin akan sama dalamnya dengan *Unexpected Death*, tapi di sini kamu akan lebih sulit untuk mencapai tahap *Acceptance*. Kalau kamu tidak bertemu dengan mantanmu lagi, maka kamu bisa relaks dan lebih cepat untuk *move on*.

Jadi, sementara jangan berhubungan dulu dengan mantanmu ya.

#4

The Invisible

Beberapa hubungan terlihat memudar begitu saja, seperti pertemanan yang sudah lama. Beberapa orang menghilang begitu saja tanpa peringatan apapun.



Invisible ini penuh dengan bendera Kuning. Saat dia tiba-tiba menghilang Kamu biasanya akan melakukan segala cara untuk membuatnya kembali.

Putus yang kasat mata ini terkadang bisa lebih sulit dijalani, karena tidak ada akhir yang pasti. Bisa saja ada miskomunikasi, mungkin saja cara pandangmu yang salah, masih ada harapan bahwa ini tidak benar-benar selesai. Apalagi jika kamu tidak menginginkannya berakhir. Perpisahan kalian tidak menghapus masa lalumu, tetapi masa depan.

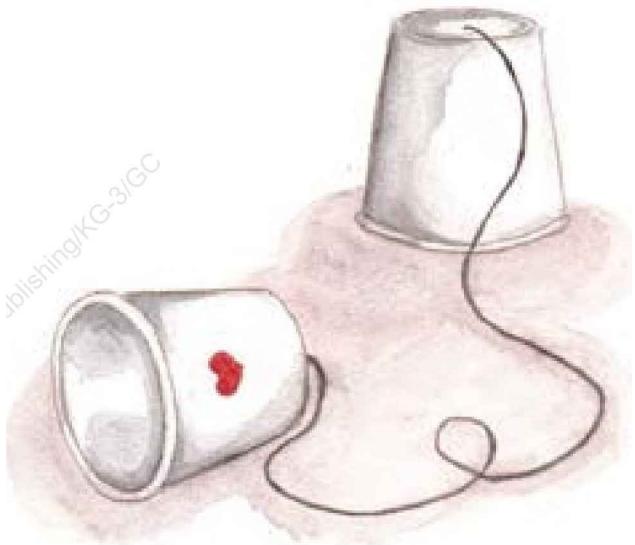
Kamu akan sedih untuk beberapa saat, tapi hadapi itu.

#5

The One Sided

Terjadi saat kamu mengukai seseorang, percaya dia juga menyukaimu, padahal nyatanya tidak. Dia hanya melihatmu sebagai teman. Saat dia meninggalkanmu, dia tidak melihatnya sebagai putus, karena kalian tidak pernah berpacaran.

Putus sebelah pihak ini sangat sulit dilewati, karena kamu seperti idiot yang berpikir bahwa ada sesuatu padahal tidak ada.



Kamu akan menanyakan dirimu sendiri kenapa semua bisa begini dan bagaimana kamu akan percaya pada seseorang lagi? Padahal dia tidak sehebat itu, tapi entah kenapa kamu tertarik kepadanya. Kamu mungkin akan terseret ke dalam drama di otakmu.

Kamu bisa mengubah mindset-mu dengan menyetel ulang otakmu.

8[°] STAGES of GRIEF

8 tahapan ini merupakan hal yang normal dalam proses penyembuhan. Hal yang harus kamu lakukan adalah membiarkan mereka datang kepadamu, daripada menghabiskan tenagamu untuk melawannya.

- ♥ shock
- ♥ denial
- ♥ numbness
- ♥ fear
- ♥ anger
- ♥ depression
- ♥ understanding
- ♥ acceptance

Tahapan-tahapan ini tidak selalu terjadi secara berurutan, bisa berbeda-beda pada setiap orang. Jadi, jangan khawatir!

#1 SHOCK

"Yang benar saja? Masa iya kita beneran putus? Setelah semua hal yang kita lewati bersama?"

Kamu tidak percaya dengan situasi yang ada. Pikiranmu memilih untuk menolak rasa sakit yang ada karena terlalu sulit bagimu untuk menerima kenyataan. Apa yang harus kamu lakukan? Belajar menerima rasa shock-mu. Carilah teman yang bersedia menjadi pendengar dan curhatlah kepadanya.



#2 DENIAL

"Bukankah kita udah janji mau bersama selamanya?"

Kamu tidak merasa sedih. Kamu tidak merasa kehilangan. Seakan kata putus itu tidak pernah ada. Kamu mulai berpikir dengan "jika" dan "seandainya".

Kamu betul-betul percaya dengan janji-janji dan kata "selamanya". Apa yang harus kamu lakukan? Mengadari kalau kamu sedang berada di stage ini sudah cukup, kok.



#3 NUMBNESS

'HeraN, Kenapa dia bisa melupakanku secepat itu? Dia pasti akan menyesal. Aku bahkan tidak menangis karenanya. Aku jadi bingung, sebenarnya untuk apa aku hidup? Aku tak berniat melakukan apapun. Aku juga tidak pedulii jika jomblo seumur hidup!'

Saat ini, pikiranmu sedang melindungimu dari perasaan-perasaan yang menyakitkan. Kamu akan melewati stage ini jika memang kamu sudah siap. Yang harus kamu lakukan hanyalah menunggu.

#4 FEAR

'Bagaimana kalau aku gak bisa punya pacar lagi? Aku gak akan pernah nikah. Aku gak akan punya anak. Aku akan menjalani sisa hidupku seorang diri di tengah gunung!'

Perlu diketahui bahwa ketakutan berakar dari delusi, suatu tingkat pemikiran ekstrim yang tidak nyata, berasal dari DIRI SENDIRI. Apa yang harus kamu lakukan? Semakin kamu menyadari bahwa ketakutanku itu tidak nyata, maka kamu akan semakin kuat. Coba bicarakan ketakutanku dengan teman yang tidak akan mencemoohmu.





#5 ANGER

'Dia banyak memberi janji-janji, tapi semuanya bohong! Cowok payah! Kok bisa-bisanya aku jatuh cinta sama monyet jantan macem dia?'

Marah itu baik. Marah yang ditahan itu tidak baik. Apa yang harus kamu lakukan?

Keluarkan amarahmu dengan cara yang sehat. Berfantasilah tentang balas dendam terhadapnya. Bencilah dia jika itu bisa membuatmu lebih baik. Tapi berhati-hatilah untuk tidak terlalu terjebak di dalamnya.

Marah bisa membuatmu merasa tak enak. Dengarkan kata hatimu dan cari bantuan jika kemarahanmu sulit kamu atasi.

#6 DEPRESSION

'Aku gak punya teman untuk jalan-jalan lagi.
Aku harap aku cantik dan kurus dan kaya.
Dengan begitu mungkin aku bisa bahagia!'

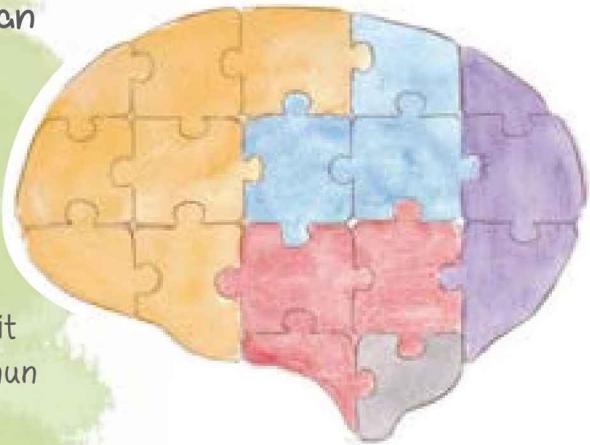
Sesungguhnya, apapun yang kamu rasakan, hidupmu akan kembali seperti semula dan segala sesuatunya akan baik-baik saja. Yang harus kamu lakukan adalah membiarkan dirimu merasakan keputusasaan itu. Namun, jika hal itu tidak tertahankan atau malah membuatmu ingin bunuh diri, segera cari bantuan profesional. SEKARANG JUGA.



#7 UNDERSTANDING

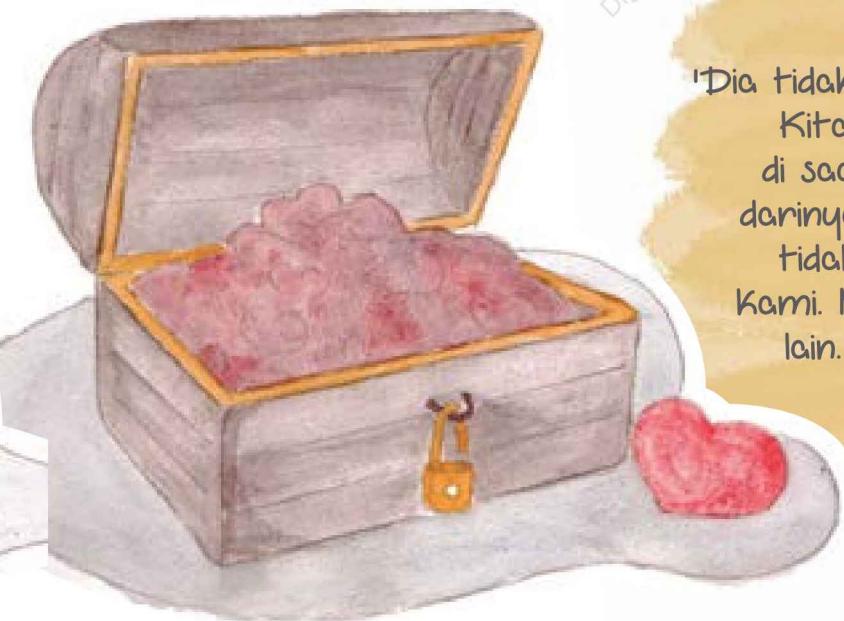
'Aku telah belajar banyak dan aku bahagia. Mungkin Kami memang tidak ditakdirkan untuk bersama dan itu tak masalah.'

Di tahap ini kamu sudah mencapai tingkatan memahami dan mengerti, sekaligus melihat kenyataan untuk pertama kalinya. Kamu menyadari bahwa yang 'mungkin' itu berarti 'tidak pasti'. Saat ini, mungkin kamu tetap sedikit merasa sedih karena harus putus dengannya, namun kamu juga mulai menyadari bahwa kamu akan menjalani hidup yang lebih bahagia dan menyenangkan tanpa dirinya.



#8 ACCEPTANCE

'Dia tidak sempurna, begitu juga aku.. Kita ditakdirkan bersama hanya di saat kita bersama. Aku belajar darinya dan dia belajar dariaku. Aku tidak menyesal dengan hubungan Kami. Nah, sekarang mari cari pria lain. Aku cantik dan aku berhak mendapatkan yang terbaik!'





Coret semua tahap yang sudah pernah kamu lewati pada daftar di samping. Dan di tahap manapun kamu berada sekarang, coba tuangkan seluruh perasaanmu ke dalam tulisan di kotak di bawah ini.

Shock
Denial
Numbness
Fear
Anger
Depression
Understanding
Acceptance

S[♥] ACTIVITIES for HAPPINESS

Beberapa tahun lalu, pemerintah Britania Raya mengeluarkan laporan mengenai Kesehatan mental negeri tersebut. Setelah berkonsultasi dengan lebih dari 400 pakar, laporan itu mengusulkan suatu program "5 per hari" untuk Kebahagiaan:

- ♥ build relationship
- ♥ being active
- ♥ being curious
- ♥ learning
- ♥ giving

"Jiwa dari Kebahagiaan terletak dalam perbuatan." tulis Shakespeare dalam Troilus and Cressida.

#1 Build Relationship



Kebahagiaan tidak
tergantung pada
banyaknya teman yang
kamu miliki, karena
Kualitas lebih penting
daripada Kuantitas.

Menjalin hubungan di sini
adalah soal membangun
hubungan dengan orang
lain, yaitu Keluarga, sahabat,
Kolega, atau tetangga.
BUKAN MANTAN.

Dengan beberapa teman terbaik sebagai
tempat curhatmu, maka kamu akan
baik-baik saja! DAN TIDAK SEMUANYA
HARUS MANUSIA LOH. Penelitian menunjukkan
bahwa hewan peliharaan mampu
meningkatkan perasaan positif dan membantu
kita mengatasi emosi-emosi negatif.

Being Active #2

Salah satu tips untuk membuatmu semangat berolahraga adalah lakukan bersama temanmu.



Pola makan yang sehat dan kualitas tidur yang cukup berdampak pada kebahagiaanmu, loh. Begitu juga dengan OLAHARGA..

Cobalah untuk berolahraga minimal 30 menit, beberapa kali dalam seminggu. Jika kamu tidak suka olahraga, hal-hal lain seperti berkebun, membersihkan rumah, atau berjalan cepat juga bisa dilakukan sebagai penggantinya. Pastikan kalau kamu menikmati aktivitas itu.

#3 Being Curious

Rasa ingin tahu dan cinta akan hidup seiring sejalan.



Ingin tahu di sini maksudnya supaya kamu meluangkan waktu sejenak untuk memerhatikan apa yang ada di sekitarmu, BUKAN ingin tahu soal mantanmu.

Kembangkan rasa ingin tahu mu. Coba perhatikan penampakan objek-objek di sekitarmu. Biarkan dirimu bertanya-tanya mengapa terhadap hal yang wajar. Misalnya, ke mana orang itu akan pergi? Kenapa anjing itu menghampirimu? Dan seterusnya. Tenggelamlah dalam pikiranmu.

Learning #4

Tantangan untuk
menguasai suatu
Keterampilan baru akan
membuatmu sibuk dan
lupa diri.



Entah belajar bahasa baru,
bermain gitar, atau menjahit.
Mempelajari Keterampilan
baru adalah jalan teruji
menuju Kepuasan, Kesenangan,
dan Kepercayaan diri.

Tidaklah penting apa yang kamu pelajari, kebahagiaan akan muncul begitu kamu semakin mahir dalam suatu kegiatan. Apalagi jika kamu belajar bersama orang lain, maka kamu akan mendapatkan kebahagiaan dari kontak sosial.

#5 Giving

Filantropi mengalahkan Kesenangan. Demikian juga makna mengalahkan Kenikmatan hedonis.



Membantu orang lain memberikan Kepuasan yang lebih daripada Kebahagiaan sekotak cokelat. Kenikmatan memang elemen penting dari Kebahagiaan, begitu juga membantu

Studi demi studi menunjukkan bahwa memberikan waktu, perhatian, dan energi kita untuk membantu orang lain merupakan elemen-elemen penting dari kebahagiaan. Bagi kamu yang sulit melupakan mantanmu, cobalah kegiatan ini. Luangkan waktumu untuk kegiatan sosial supaya kamu bisa bertemu banyak orang dan membantu (memberi) mereka.

3[♥] TECHNIQUES

GO AWAY Negative Thinking!

Hidup penuh pasang surut. Itu benar adanya. Namun ternyata, penelitian menunjukkan pasang surut kehidupan bukanlah peristiwa yang memiliki pengaruh terbesar pada emosi kita, melainkan cara kita bereaksi terhadap peristiwa tersebut. Berikut 3 teknik untuk menenangkan pikiran-pikiran negatif:

- ♥ express yourself
- ♥ thoughts aren't real
- ♥ love yourself

"Pikiran memiliki kekhususannya sendiri dan ada di dalam dirinya. Bisa membuat Surga dari Neraka, Neraka dari Surga."

-John Milton

#1 Express Yourself

Saat Kamu sedang khawatir akan sesuatu, sebenarnya pikiranmu sedang berputar-putar berkali-kali di dalam pikiranmu. Coba tuliskan semua perasaanmu di kertas.

Lalu setelah selesai, Kamu akan mendapati bahwa rasa khawatirmu seakan telah berpindah tempat, dari dalam Kepalamu ke kertas tersebut. Jika perlu, hancurkan kertasnya.



Salah satu teknik teruji untuk mengatasi pikiran-pikiran atau perasaan negatif adalah dengan menuliskannya. Psikolog menyebutnya sebagai menulis ekspresif. Berusahalah untuk menulis setidaknya 20 menit sebanyak 3-4 kali

per minggu. Tulisan ini BUKAN untuk menganalisis pikiran maupun perasaanmu, melainkan untuk MENGGAMBARKAN apa yang kamu pikirkan dan rasakan. Jangan mengkhawatirkannya. Dengan menuliskan

pikiran dan perasaan itu, kamu membantu otak untuk mengolah emosi-emosi tersebut.

Sekadar menuliskan pemikiranmu sudah cukup untuk merengut kekuatan pemikiran tersebut.

Thoughts aren't Real #2



Masalah yang Kamu hadapi memberimu rasa khawatir dan rasa khawatir itu bisa berujung pada dramatisasi keadaan. Masalah yang Kamu hadapi, mungkin sebenarnya tidak sebesar itu, tapi Kamu menghabiskan waktumu mengkhawatirkan hal-hal kecil yang mungkin tidak terjadi. Kamu harus mengubah sudut pandangmu, dari negatif ke positif, dari pasif ke aktif.

Saat masalahmu memunculkan pikiran-pikiran negatif terus menerus, kamu sebaiknya memperlakukannya dengan hati-hati.

1. Perlu kamu sadari bahwa pikiranmu itu hanyalah imajinasimu, yang TIDAK NYATA, JUGA

- TIDAK LOGIS.
2. Jika kamu merasa pikiranmu itu nyata, MANA BUKTINYA?
3. Coba pikirkan penjelasan alternatif untuk masalahmu itu dan uji kebenarannya. Coba gunakan sudut pandang lain.
4. Jangan lari dari

masalah dan jaga pikiranmu tetap terbuka.

Meskipun kekhawatiran itu sifatnya tidak menyenangkan dan tidak produktif, tapi sebenarnya kekhawatiran itu tidaklah berbahaya dan Kamu bisa loh belajar mengendalikannya!

#3 Love Yourself

Hindari membandingkan dirimu dengan orang lain, karena itu bisa membuatmu merasa sedih dan kalah. Hargailah dirimu sendiri. Sadarilah bahwa tidak ada yang sempurna, begitu juga kamu. Lawanlah godaan untuk membandingkan dirimu dengan orang lain, karena kamu tidak pernah tau bagaimana pikiran, perasaan, atau hidup mereka.



Banyak dari kita jauh lebih kritis terhadap diri sendiri dibanding orang lain. Sering merasa minder dan berulang kali sampai pada kesimpulan yang sama. "Aku jelek, aku bodoh, aku gemuk, aku malas, aku ini, aku itu". Jika

kamu sudah sampai tahap seperti itu, maka kamu harus:

1. Bersikap baiklah kepada tubuh dan pikiranmu.
2. Jangan menghakimi diri sendiri.
3. Terima dan akui kelebihan dan kekuranganmu.

4. Berbahagialah atas kelebihan yang kamu miliki dan maafkanlah kekuranganmu.

Kamu sendiri, sama seperti siapa pun di seluruh alam semesta, layak untuk mendapatkan cinta dan kasih sayang dari dirimu sendiri.
- Sang Buddha

7[♥] THINGS TO DO WELCOME Positive Mind!

Setelah menenangkan pikiran-pikiran negatifmu, sekarang saatnya untuk berfokus pada hal-hal positif. Kegiatan-Kegiatan berikut akan membantumu untuk mengapresiasi hal-hal baik yang terjadi dalam hidupmu sekarang, dulu dan nanti.

- ♥ enjoy
- ♥ gratitude
- ♥ write positive things
- ♥ optimism
- ♥ sound & music
- ♥ humour
- ♥ smile!

Kita memiliki kekuatan yang jauh lebih besar atas pikiran dan perasaan kita, lebih dari yang kita bayangkan.

#1 Enjoy



Luangkan waktumu untuk mencari sebuah kesenangan dari pengalamamu yang menyenangkan dan tenggelamlah di dalam kenikmatannya.

Ingatkan dirimu sendiri tentang setiap hal yang menyenangkan yang terjadi di dalam hidupmu. Kalau kamu tidak belajar untuk menikmati kesenangan tersebut, maka akan mudah bagimu untuk beranggapan bahwa yang tadinya menyenangkan hanya sesuatu yang biasa saja.

Berikan dirimu kemewahan dari sebuah lamunan. Jika kamu merasa sedih, membayangkan kesenangan di masa depan tentunya bisa menghiburmu. Berusahalah untuk mengingat apa yang terjadi dan setiap detailnya. Kumpulkan semua memori-memori yang membuatmu bahagia dalam satu album dan simpan di tempat yang mudah dijangkau. Tengoklah album itu setiap kali kamu merasa sedih. Dengan begitu, kamu sudah memiliki suntikan semangat milikmu sendiri.

#2 Gratitude

Bagi sekalangan orang, rasa syukur terjadi begitu saja secara wajar. Namun, jika kamu bukan salah satu dari mereka, tidak perlu khawatir, karena rasa syukur bisa dipelajari.

Ciri utama orang yang bahagia adalah adanya rasa syukur yang mendalam, terhadap orang lain juga terhadap hidup itu sendiri. Kebahagiaan adalah... untuk selalu merasa bersyukur.

Selama dua minggu, setiap harinya, tuliskanlah lima hal dalam hidup yang kamu syukuri. Jika kegiatan tersebut bermanfaat, pertimbangkan untuk menjadikannya rutinitasmu. Jangan lupa untuk berterima kasih secara langsung kepada mereka yang telah membuatmu bahagia. Ini bukan soal tata krama, melainkan soal meningkatkan jumlah kebahagiaanmu. Dan untuk itu, rasa syukurmu harus tulus dari hati. Carilah satu momen untuk berterima kasih pada orang-orang terdekatmu karena telah ada untukmu. Mungkin terkesan sentimental, tetapi percayalah, "terima kasih" adalah kata ajaib.



#3 Write Positive Things



Nggak mudah buat kita untuk mengamati hal-hal baik yang sebetulnya ada di sekitar kita, saat kita sedang sedih.

Jika kita tidak bisa melihat hal-hal positif, kita tidak bisa merayakannya.

Jika kamu juga merasakan hal tersebut, cobalah ikuti latihan ini. Buatlah diari selama tujuh hari untuk mencatat hal-hal positif yang kamu lakukan atau yang terjadi padamu. Tidak perlu panjang-panjang, hanya menuliskan catatan singkat tentang peristiwa positif dan perasaanmu tentang peristiwa itu. Mulailah dari hal-hal kecil. Misalnya temanmu membantumu dalam suatu pekerjaan, dsb. Di akhir minggu, buatlah secangkir teh, cari tempat yang tenang dan luangkan waktu untuk merenungkan diarimu.

#4 Optimism

O ptimisme bukan bawaan lahir, melainkan sebuah gaya berpikir yang bisa dipelajari. Optimis tentunya akan membantu kita untuk mencapai tujuan-tujuan dalam hidup.

Ketika Kamu berpikir secara lebih optimis, maka Kamu akan merasa lebih percaya diri, lebih rileks, dan lebih bahagia secara umum.

Tentunya tidak mudah mengubah sudut pandang seseorang dari pesimis ke optimis. Orang pesimis menganggap hal baik terjadi di luar ruang lingkupnya dan hal buruk terjadi akibat kesalahannya. Sementara orang optimis melihat sebaliknya. Permulaannya memang akan sulit, tapi kuncinya adalah, kamu harus menyadari reaksi-reaksi pesimis itu, mengenalinya dan mencoba untuk melawan. Tanyakan kepada dirimu bukti apa yang mendukung dan menentang reaksi tersebut. Percayalah bahwa ada sudut pandang lain yang patut dicoba, dan secara sadar ubahlah reaksi pesimis tersebut dengan pikiran positif.



#5 Sound and Music



Musik bisa menimbulkan efek yang luar biasa dahsyat pada emosi kita. Para psikolog juga telah melakukan banyak penelitian mengenai hal ini dan buktinya sudah jelas.

Musik yang santai akan menenangkan kita, musik yang riang akan menceriakan kita.

Cobalah membuat satu daftar lagu pendongkrak semangat; satu daftar lagu yang membuatmu merasa bergairah dan aktif; serta satu daftar lagu yang membantumu untuk santai di penghujung hari yang melelahkan. Sebuah badan amal kesehatan mental melakukan survei, urutan tiga lagu teratas untuk kebahagiaan adalah: "Let Me Entertain You" oleh Robbie Williams; "Walking on Sunshine" oleh Katrina and the Waves; dan "Shiny Happy People" oleh REM. Lalu tiga

lagu teratas untuk relaksasi adalah: "Thank You" oleh Dido; "Bridge Over Trouble Waters" oleh Simon & Garfunkel; dan "Porcelain" oleh Moby. Jika kamu belum pernah bermain musik atau bernyanyi sebelumnya, sekaranglah saatnya!

#6 Humour

Tertawa itu sehat, loh. Humor merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi panjangnya usia seseorang. Namun, bukan itu tujuan utamanya.

Saya berterima kasih atas tertawa, kecuali ketika susu keluar dari hidung saya.

- Woody Allen

Tertawa memang membantu kita hidup lebih lama, tapi sesungguhnya yang mau dikejar adalah peningkatan mood, peningkatan positivitas, yang disebabkan oleh tertawa. Coba saja, bukankah kamu merasa lebih baik saat bertukar lelucon dengan teman atau menonton film komedi? Jadi, yang harus kamu lakukan adalah luangkan lebih banyak waktu untuk tertawa, terkekeh, dan terkikik. Jika kamu bisa mencapai hal itu dengan berkumpul bersama teman-temanmu, maka lakukanlah. Semakin banyak, semakin baik. Akan tetapi, jangan lupa juga kalau masih ada film-film, buku-buku, dan program TV yang lucu. Jadi, tertawalah!



#7 SMILE!



O tak manusia adalah organ yang luar biasa kompleks. Percaya atau tidak, otak jauh lebih kuat dan canggih ketimbang komputer manapun. Akan tetapi, otak bisa ditipu oleh sesuatu yang sesederhana senyuman.

Ketika Kamu bangun di pagi hari, bayangkanlah betapa hidup -untuk bisa bernapas, berpikir, menikmati, mencintai- merupakan anugerah yang tak ternilai.

-Marcus Aurelius (121-180M), Kaisar Romawi.

Cobalah selama sehari. Setiap dua jam, entah bagaimanapun mood kamu saat itu, luangkan waktu beberapa menit untuk tersenyum. Bayangkanlah sesuatu yang indah, suatu waktu yang membuatmu tertawa terbahak-bahak, atau lelucon favoritmu. Awalnya akan terasa aneh, tapi bertahanlah di sana dan tersenyumlahah! Tanpa kamu sadari, hubunganmu dengan orang lain juga bisa jadi lebih akrab, loh.

STORY FROM THEM

Di bab ini, Kamu akan menemukan cerita dari mereka yang bersedia membagi Kisah Broken Heart-nya. Mereka juga memberikan tips-tips pribadi dengan harapan supaya Kamu menyadari bahwa "Kamu tidak sendiri" dan "Kamu pasti bisa melewati ini semua". Mereka ada untukmu. Teman-temanmu ada untukmu. Jadi, bersemangatlah!!

Karena Kamu tidak pernah sendiri.

RYO, 23th

Waktu SMP kelas 2, masa banyak cinta monyet, gua sempet kenalan sama seorang cewek dari beda sekolah, tapi rumahnya dekat dengan rumah gua, namanya Sisca, Sisca Lucia to be precise. Gua sebut nama aslinya aja, ini fakta, jadi gua gak akan nutup-nutupi kebenaran (asik). Gua kenal dia gara-gara friendster, social media pada zamannya, lalu interaksi gua berlanjut naik ke setiap malam ngobrol di *chatting messenger* yang terkenal banget dulu, yaitu *yahoo messenger*. Saat gua naik ke kelas 3, singkat cerita, gua jatuh hati sama dia, dan gua yang bener-bener polos pada waktu itu gak tahu kalau dia pun punya rasa yang sama. Gua baru tahu kalau dia suka ke gua itu pada saat gua udah kelas 1 SMA (gua tahu dari temen dekatnya), dan dia sempat marah sama gua karena hampir tiap hari gua gak bisa berkomunikasi proper sama dia karena kesibukan gua. Entah dapet keberanian dari mana, gua yang notabene gak punya pengalaman apa-apa dalam

masalah cewek pun punya keberanian buat ngomong langsung tentang perasaan. *It's all clear, we know each other feelings.* Jadi, kita sama-sama tahu feelings masing-masing, tapi gak ada yang berani buat ngomong buat ke level selanjutnya. Apalagi, katanya Sisca belum boleh pacaran sama bokapnya (kata temennya). Gua pun coba ngomong sama Sisca, percakapan kita menuju ke arah *how we can go through this problem*, yang pada akhirnya kita memutuskan untuk menunggu, dan jalani dulu segala aktivitas dan apapun ke depannya sendiri-sendiri. So, it was.

Naik ke kelas 2, di situ hal baru muncul, ada adik kelas, ngedeketin gua, tapi gua saat itu masih belum tahu apa-apa. Seiring berjalannya waktu, dan desas-desus dari berbagai pihak, lalu tahulah gua kalau dia itu suka sama gua, *by the way* adik kelas gua ini mantan gua, namanya Bella. Gua masih bodo amat saat itu, gua udah memutuskan bakal nunggu si Sisca ini. Singkat cerita, setelah apa yang dilakukan sama si Bella ini sampai di tahun terakhir gua di SMA, gua pun galau. Pada akhirnya gua betray si Sisca, gua coba membuka diri sama si Bella. Setelah gua lulus, gua jadian sama si Bella ini, meski gua masih sangat-sangat galau di awal-awal

jadian karena Sisca. Di sini gua gak akan cerita banyak, seperti kebanyakan cerita pasangan secara umumnya, mantan gua ini udah bisa meluluhkan hati gua, dan buat gua jatuh hati. Jadi, pada saat dia putusin gua, iya dia yang minta putus, dengan alasan gua sibuk kerja dan dia bosen. Di situ gua mikir, *nonsense* banget alasannya, karena gua kerja karena dia juga, dan nyokapnya juga yang nguruh gua kerja, kalau gua gak kerja waktu itu, mungkin gua udah fokus buat kuliah aja, udah lulus kayaknya.

Dua tahun lebih gua pacaran, udah saling kenal bener-bener, gak cuma antara gua sama dia, tapi sama keluarganya juga. Keluarga gua juga udah kenal, sering main ke rumah, begitu juga gua, nyokapnya dia udah anggap gua anak, sampai gua pengen nangis denger langsung dari mulutnya. Itu yang buat gua galau, gimana bisa gua move on dengan keadaan yang sudah sedemikian rupa. Dia putus dari gua, gak lama jadian lagi sama orang, sementara gua masih gak bisa move on. Saat itu gua masih terus

inget dia di segala aktifitas, banyak hal yang selalu bikin inget sama dia. Gua jadi susah buat konsentrasi, dalam hal kerja dan kuliah, makan pun jadi males, gua sering insomnia tiap malam. Galau udah pasti, kepikiran terus. Syukurnya, gua bisa kontrol diri gua, gak berlarut-larut tapi masih kadang terasa sedih. Tahun 2014 gua udah move on kok, karena gua udah bisa pikir jernih, dan kenyataannya dia masih gonta-ganti cowok sampai sekarang. Jadi mungkin gua salah pilih orang waktu itu. Di situ gua sedih karena udah betray Sisca, soalnya sampai sekarang pun dia masih single.



Tips dari gua buat lu pada yang lagi pengin move on. Pertama, berhenti mengasihani diri sendiri, biar rasa sakit hati cepet hilang, kalau terus-terusan kasihan sama diri sendiri, lu bakalan inget terus rasanya patah hati.

Kedua, belajar lagi buat *love yourself*, sebelum lu jatuh cinta sama lawan jenis, lu kan sayang sama diri lu sendiri, jangan karena patah hati, lu nyiksa diri, dunia gak berhenti karena lu kehilangan orang yang lu sayang.

Ketiga, yang ini efektif buat gua, gak tahu buat orang lain, gua buang semua hal yg berhubungan dengan si dia, semuanya, biar gua gak keinget-inget lagi, ini jahat memang, tapi lebih jahat ke diri sendiri kalau lu masih simpan barang-barang yang bisa bikin ingat si dia, nyiksa diri. Lu pengen simpan kenangan? Ya kenangan aja, jangan barang, kecuali barang yang useful ya, kalau barang yang useful, ya simpen, kan bisa dipakai, gua masih pakai sepatu dari si mantan sampai sekarang, enak sih sepatunya haha.

Keempat, lakuin aktivitas yang kalian suka, dalam artian sibukin diri lu dengan kegiatan yang bermanfaat, nanti lu bakalan lupa.

Kelima, nongkrong sama temen, jalanan!! liburan!! Udah paling bener ini! Dengerin musik yang cheerful juga.

Oh iya, menghindar untuk sementara waktu sih gak ada salahnya loh ya, gunakan kesempatan ini buat atur ulang rutinitas. Terus yang terakhir, kalau kata wiseman, berbagi lah, entah itu kesenangan maupun kesedihan, jadi curhat ke teman dekatmu, ataupun keluarga, dan jangan lupa, jodohnu yang sebenarnya masih menunggu di luar sana, jangan stuck untuk satu orang.

Semangat!

FAR, 22th

Bermula dari hubungan yang sudah 4 tahun berjalan akhirnya harus selesai begitu saja karena sebuah problem yang memang tak bisa ditemukan titik tengahnya. Sedih banget jelas. Ditambah waktu pisah bersamaan dengan mulainya semester TA. Rasanya sedih, kacau, ingin mengurung diri di kamar terus.

Awalnya sulit banget buat move on. Karena sempat LDR, jadi lumayan nempel sama hp dan internet. Biasanya tiap pagi ada yang bangunin atau sekedar kirim pesan 'selamat pagi', sekarang udah ga ada. Yang buat sulit lagi, sebelum pacaran kami berdua udah temanan dekat. Dan ketika pacaranpun bisa dibilang masih jadi teman baik (karena konsep pacaran saya bisa jadi teman/kakak/pacar bagi pasangannya huehue). Rasa kehilangan yg dialami jadi terasa double, kehilangan teman baik plus kehilangan kekasih.

Karena sedang dalam semester

Tugas Akhir dan punya tanggung jawab untuk dilakukan, galau kelamaan atau mengurung diri di kamar sambil menangis tidak bisa jadi pilihan. Saya bersikap profesional, memenuhi kewajiban saya walau hati ini masih ingin dimanja dengan tangisan di sudut kamar. Hal tersebut membuat saya lama-kelamaan melupakan rasa sedih yang saya alami ketika berpisah. Walau sempat, di tengah-tengah proses saya merasa down karena mantan



seperti memamerkan pacar baru dan berkesan sudah move on duluan, di mana saya sempat berimajinasi bahwa kami berdua akan sulit move on dan sulit mencari pasangan baru.

Namun, peran teman-teman dekat membuat saya sadar, patah hati tidak boleh menghambat seseorang untuk mengejar mimpiya. Di sini saya semakin yakin, konsep move on bukanlah berhasil mencari pasangan baru dan meninggalkan yang lama, melainkan kembali mengejar mimpi, menjalani hidup yang bahagia dan mengikhlaskan apa yang sudah pergi lalu kembali tersenyum setelah terpuruk.

Di sini saya belajar, peran teman begitu penting dalam proses move on. Tidak lupa dengan diri sendiri yang berusaha untuk bangkit, bukan memanjakan luka hati dengan terus menangis tersedu atau mengurung diri di kamar. Bukan tidak boleh bersedih, hanya saja tidak boleh terlalu larut dalam kesedihan begitu lama. Menangislah 2-3 hari, dengar lagu-lagu galau

selama seminggu mungkin. Tapi setelah itu, ingatlah kamu punya mimpi yang harus dicapai, ingat kamu punya kehidupan yang lebih penting daripada menangisi seseorang yang pergi. Ingat bahwa entah di mana, suatu hari nanti, ada yang mengingini senyumanmu lebih dari apapun.

Dear mantan.

Terima kasih sudah mengajariku rasa bertanggung jawab dan profesionalitas dalam bekerja. Terima kasih sudah membuatku sadar bahwa menangisimu di sudut kamar tak akan membuat mimpiku datang begitu saja. Semoga gadis pilihanmu mampu menjadi sumber bahagia untukmu.

Cheers,
FAR.

RSD, 22th

Yang aku rasain saat diputusin itu susah move on dan di saat aku susah move on yang aku rasain putus asa. Aku nangis berhari-hari. Curhat ke temenku pun pake nangis. Haha. Susah makan, susah tidur. Aku merasa apa yang aku lakuin sia-sia semua. Aku langsung hilang percaya diri. Apalagi kejadian ini tepat di saat aku ditinggal bapak ibuku sebulan ke Mekkah dan aku mulai tugas akhir. Aku sendirian. Mau nyari tempat buat cerita bingung. Aku sempet takut buat mampir ke teman-teman lain, karena kayak enggak pantes aja... lagi sedih baru datang ke temen, sedangkan seneng aku lupa sama temen. Pokoknya bingung banget harus gimana harus ngapain.

Ada tiga hal yang bikin aku susah move on. Pertama adalah aku harus terima bahwa besok sudah tidak ada lagi "kita". Sudah tidak ada lagi kata "bersama". Dilihat dari usia hubungan aku yang tidak sebentar, apalagi yang setiap harinya ketemu walaupun bisa dibilang setiap hari juga berantem, tapi dari situ... Dari tiap hari itu pula aku belajar untuk tidak bosan sama yang ada sama aku. Kedua, yaitu dari keluarga aku. Aku belum pernah bawa laki-laki ke rumah yang sampe malam atau pagi (ngerjain tugas). Keluargaku paling hati-hati aja kalo urusan relationship gitu, apalagi aku terhitung masih belia (padahal udah 22 tahun). Di sini keluarga besarku hampir sudah tau "dia".

Terus buat temen-temen yang pengin move on... sebenarnya enggak ada tips & trik khusus. Semuanya jalan aja. Yang jelas harus berhenti sedih-sedihan dan bisa move on. Awalnya aku dikasih video motivasi sama temen aku. Video yang isinya tentang cara-cara move on dari mantan. Itu cukup membantu meski cuma satu dua hari. Setelah itu aku nonton Mario Teguh tentang motivasi tentang hidup dan arti diri kita dan lain-lain. Cukup membantu lagi. Selain itu, aku kembali buka pintu buat bergaul sama



temen-temen lagi. Cari kegiatan, cari kerjaan sibukin diri. Bener-bener sibukin pikiran. Terus kalo kata temenku (mantanku sebelum mantanku ini) mulailah jatuh cinta lagi tapi jangan berharap untuk dibalas cintanya. Ikhlas maksudnya. Lalu, Penuhin pikiran sama pikiran positif dan kegiatan positif juga yang bermanfaat buat akunya. Kemudian, lebih meningkatkan hubungan aku sama keluarga aku, orang tuaku. Yang sebelumnya enggak ada waktu buat mereka sekarang ada waktu. Lebih mendekatkan diri sama Sang Pencipta, lebih sering ngobrol kalo lagi sendiri dan berdoa.

Terus jangan lupa ikhlas dan bersyukur. Terapin mindset bahwa apa yang terjadi di hidup kita udah ada yang ngatur, udah diatur dari kita di dalam perut ibu kita. Rezeki, mati, jodoh, semua udah ada jalannya. Cobalah untuk berhenti khawatir sama apa yang ada di hidup kita dan siapapun yang datang ke kita itu enggak akan pernah cuman numpang lewat aja, pasti dia ngajarin kita sesuatu. Jadi kesimpulannya, ya belajar ikhlas

dengan menerima semuanya. Sedih boleh, tapi jangan berlarut-larut. Satu hal lagi, dari waktu putus kalo bisa berhenti komunikasi dengan mantan minimal 6 bulan. Untuk meredakan semuanya. Jangan berharap balikan juga (sakit sih ini).

Tambahan:

Aku sekarang bisa berjumpa mantanku sebelum dia setelah 4 tahun pisah. Dulu kita putus gara-gara aku sibuk OMB di kampus. Aku sempet susah move on karena putusnya sepihak. Apalagi, enggak lama kemudian dia jadian sama cewek lain, sedangkan aku masih galau. Tapi waktu yang nyembuhin aku. Singkat cerita 4 tahun kemudian tepat tahun 2016 ini, kita ketemu, kita saling curhat dia putus ama pacarnya, aku juga putus ama pacarku. Kita jalan bareng, makan bareng, semuanya jadi kayak baru lagi. TAPI di sini kondisinya kita cuman teman sekarang. Ini yang ngebuka mata aku kalau Tuhan enggak tidur. Kalau kita ikhlas, apapun yang baik-baik pasti terjadi. Jadi kesimpulannya, putus sekarang belum tentu putus selamanya. Positive thinking nya kita bakal ketemu lagi di saat kita udah sama-sama jadi orang.

28[♥] DAYS BREAKUP CLEANSE

Hal yang paling kamu takutkan terjadi. Kekasihmu pergi meninggalkanmu. Dan di sinilah kamu sekarang. Sendiri. Hampa. Dia benar-benar melakukannya, memutuskan hubungannya denganmu. Harusnya kamu bisa mengetahui itu, tapi ternyata tidak. Ada kabar baik dan kabar buruk untukmu.

Kabar buruknya: tidak ada yang bisa menghentikan rasa sakitmu, karena rasa sakit memang tidak terelakkan.

Kabar baiknya: kamu bisa belajar untuk hidup dengan rasa sakit itu. Kamu bisa membuat rasa sakit itu menjadi tidak sakit.

What is it?

Breakup Cleanse ini dibuat dengan tujuan agar kamu bisa memisahkan sakit secara fisik dan sakit secara emosional yang kamu rasakan selama Broken Heart. Kenapa 28 hari?

Karena 28 hari (rentang waktu dari menstruasi ke menstruasi berikutnya) merupakan periode di mana tubuh wanita mengalami berbagai macam perubahan hormon. Hormon estrogen meningkat

pada hari ke-14 dan melepaskan sel telur.



Sementara hormon progesteron meningkat pada 14 hari selanjutnya dan

menyiapkan uterus untuk menerima sel telur (kehamilan). Saat hormon progesteron dan estrogen sangat tinggi, wanita lebih cepat sembuh dari struk dan cedera otak traumatis. Sistem imun, kesehatan mental, dan mood mu sangat tergantung dimana kamu berada selama periode tersebut. Jadi, periode 28 harimu adalah waktu yang tepat untuk berangkat dari Broken Heart.

Menyelesaikan 28 days breakup cleanse ini sebenarnya untuk melatih otakmu untuk berpikir bahwa kamu bisa hidup sendiri dan bisa lepas dari mantanmu.

WEEK 1

THE EDGE OF PAIN

Dadamu terasa sakit. Perutmu seakan terkocok. Hatimu terluka. Kegelisahanmu seakan tertahan. Kamu berterikat. Kamu menangis. Di minggu ini, apapun yang kamu lakukan, JANGAN LAWAN PERASAANMU. Emosimu akan naik dan turun, semua perasaan marah, takut, sedih, cemburu, bercampur menjadi satu. Jangan dilawan, jangan ditolak, biarkan saja dan perhatikan bagian tubuhmu yang terasa sakit.

Sebelum memulai breakup cleanse ini, belilah lilin mainan atau clay di toko buku.

DAY

1

BRAIN WARM UP:

Tutup matamu saat menyikat gigi.

Absenlah satu hari dari Kantormu atau Kuliahmu.

Jika tidak mungkin, coba atur supaya kamu bisa pulang lebih awal hari ini.

Berjalan Kaki selama satu jam.

Jika cuaca panas gunakan topi. Jika hujan jangan lupa payungmu.



DAY

2

BRAIN WARM UP:

Pilih baju mu tanpa melihat, pilihlah dari tekstur kainnya.

Berdiri di depan cermin dan Katakan 'I completely love and accept myself'.

Sebanyak 20 kali & TERSENYULAH!



Berjalan Kaki selama satu jam.

Seperti kemarin. Jangan lupa bawa payungmu jika cuacanya terlihat mendung.



Berbaring di Kasur selama satu jam.

Taruh sesuatu yang berat di atas tubuhmu. Selimut yang tebal atau bantal yang banyak juga boleh.

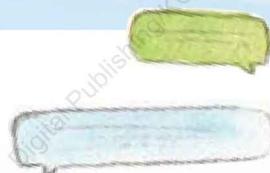


Menonton TV sambil bermain clay.

Cari film yang tidak bertemakan cinta dan bermainlah dengan clay di tanganmu.

Meditasi selama 30 menit.

Jika kamu tidak terbiasa, duduklah di kursi yang nyaman dan biarkan pikiranmu datang dan pergi.



Chatting dengan salah satu TEMANmu.

TEMAN ya, bukan MANTAN. Chat mereka dan ceritakan apa yang sedang kau lakukan beberapa hari ini.

Minum teh hangat atau susu panas sebelum tidur.

Jika kamu tak bisa tidur sampai beberapa hari kemarin atau mengalami insomnia, cobalah minum obat tidur sesuai dosis.



Ngobrol di telepon dengan seseorang.

Siapapun boleh, kecuali MANTANmu. Carilah orang yang akan membuatmu menghabiskan waktu berjam-jam ngobrol dengannya.



DAY
3

BRAIN WARM UP:
Pikirkan 5 makanan berwarna merah.



Geser dan pindah.

Jika rumahmu atau kosanmu mengingatkanmu pada sang mantan, coba ubah tata letak furniturnya. Bisa juga kamu beli gorden baru.

Lakukan sesuatu untuk dirimu.

Misalkan potong rambut, manicure, pedicure. Beli tas baru atau sepatu yang sudah lama kamu inginkan.



DAY
4

BRAIN WARM UP:
Duduk di ruangan yang berbeda dari biasanya di pagi hari.



Jalan pagi.

Kurang lebih selama satu jam.

Meditasi 30 menit.

Berlatihlah untuk melepaskan pikiranmu.



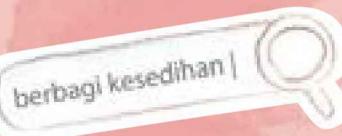


Bacalah sebuah novel baru.

Jika kamu tidak terbiasa membaca novel, inilah saat yang tepat! Pilih novel yang bukan tentang cinta ya.

Saatnya bermain internet.

Coba cari situs atau forum yang membicarakan kesedihan, kasus yang paling banyak biasanya tentang kematian.



Baca post yang terdapat di sana.

Masalahmu mungkin akan terlihat sangat kecil jika dibandingkan dengan kasus anak cacat, kasus penderita kanker, dll. Namun, mereka akan memberimu kekuatan.

Pergi Ke Kafe.

Bawa sebuah buku untuk dibaca. Bacalah di sana sambil makan atau minum. Lihatlah orang-orang yang datang dan pergi.



Menangislah.

Untuk sisa hari sampai sebelum tidur, menangislah. Biarkan air mata membersihkan sistemmu. Tontonlah film yang sedih, misalkan video tentara yang pulang ke rumah untuk memberi surprise pada keluarganya.



Minumlah segelas.

Boleh susu panas, teh panas herbal, ataupun air putih panas. Pilih minuman yang tidak mengandung kafein.

DAY
5

BRAIN WARM UP:

Berjalan mundur
dari Kamarmu Ke
Kamar mandi.



Berbagi pengalaman.

Ini waktunya kamu berbagi pengalaman dengan mereka yang juga sedang mengalami Broken Heart.
Ceritakan segalanya!

Berbagi cerita.

Ceritakan masalahmu ini dengan keluargamu, temanmu, tetanggamu, ibu kos, siapapun!



DAY
6

BRAIN WARM UP:

Tutup hidungmu dan rasakan 3 makanan berbeda.



Berenang.

Pergi berenang selama 30 menit. Jika kamu tidak bisa berenang, coba lakukan olahraga lain.

Minum Kopi di cafe.

Setelah berenang, pergilah ke kafe dan minum segelas. Perhatikan orang yang datang dan pergi. Buatlah cerita tentang mereka. Misalkan, polisi yang sedang menyamar.



Gunakan internet.

Cari di internet cerita tentang *Broken Heart*. Coba bandingkan cerita tersebut dengan ceritamu.



LOGIN >

Forum breakup.

Cari di internet mengenai forum-forum *Broken Heart*. Bergabunglah disana, baca cerita yang ada dan tulis juga ceritamu. Kamu tidak sendirian, kok.

Bermain.

Mainlah dengan clay atau lilin mainan. Lihatlah tutorial Theraputty di Youtube. Mainkan sambil menonton acara TV (jangan tentang cinta).



Pergi ke dokter.

Ceritakan ke dokter tentang kisahmu. Diskusikan soal kondisi mentalmu dan minta resep obat jika perlu.



Pergi ke apotik.

Untuk menebus resep dari doktermu (jika ada). Jika tidak ada, belilah ginseng dan vitamin C supaya tubuhmu tetap sehat.

Pijat satu badan.

Pergi ke tempat pijat seluruh badan. Relakskan dirimu di sana.

Digital Publishing/KG-3/GC

DAY
7

BRAIN WARM UP:

Makan sarapanmu dengan tangan kiri. Kalau kamu kidal, pakai tangan kananmu.



Musik.

Berjalan dari satu ruangan ke ruangan lain di dalam rumahmu, menggunakan beat atau irama dari musik, seakan kamu sedang menari.

Jadwal mingguan.

Buatlah jadwal mingguanmu. Dan dalam satu minggu tersebut harus ada minimal 1 jam untuk berolahraga ya.



Jalan jauhan.

Jadikan kebiasaan ya! Parkir kendaraanmu sedikit lebih jauh dari tempat biasanya. Lalu berjalan kakilah. Lakukan saat cuaca sedang baik.

Lagu.

Setel lagi-lagi upbeat dan ikut bernyanyi.



Bernyanyi.

Bernyanyilah di setiap kesempatan yang ada. Di dalam kendaraan, di kamar mandi, saat sedang bekerja, dll.



WEEK 2

HABITUATION[♥]

Cara yang paling mudah untuk membuatmu lupa akan mantanmu adalah dengan membuat otakmu lelah. Metode ini dikenal dengan nama HABITUATION. Supaya habituation ini bisa berhasil, kamu harus melakukan sesuatu yang agak berlawanan, yaitu membiarkan dirimu tenggelam dalam hal-hal yang menyedihkan. Di minggu ini, kamu akan membiarkan otakmu memikirkan mantanmu dan hal-hal yang telah kalian lewati bersama. Setel lagu yang mengingatkanmu kepadanya. Pikirkan momen-momen kalian, baik yang senang maupun sedih. MENANGISLAH JIKA PERLU.

TAPI JANGAN HUBUNGI MANTANMU.

DAY

1

BRAIN WARM UP:

Ikat tali sepatu atau Kancing bajumu dengan mata tertutup.



Foto dengannya.

Cari satu foto favoritmu dengannya dan letakkan di dekat komputer atau ponselmu.

Benda tentangnya.

Cari benda yang mengingatkanmu kepadanya atau hadiah darinya.



DAY

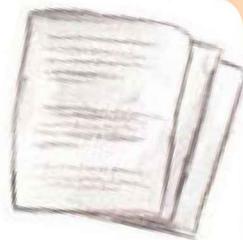
2

BRAIN WARM UP:

Minum segelas air dan buang air Kecil di waktu yang bersamaan.

Pilih satu hari.

Yang paling mengingatkanmu kepadanya.



Tulis ceritamu.

Deskripsikan satu hari tersebut secara detail di 5 halaman surat. Simpan itu.

Musik tentangnya.

Cari musik yang mengingatkanmu kepadanya. Kalau tidak ada, coba cari lagu cinta yang sedih.



Tenggelam dalam pikiran.

Habiskan waktu selama mungkin untuk melihat foto kalian, hadiah darinya, sambil mendengarkan musik.

Biarkan emosimu bermain.

Jangan panik, jangan menganalisa apapun. Biarkan pikiranmu dan emosimu bermain. Tuliskan perasaanmu.

Yang Kau rasakan.

Saat sedang menulis surat tersebut, coba perhatikan rasa sakitmu. Apa kau merasa sesak? Apa kau menangis?



Tuliskan semuanya.

Apa yang kau rasakan, tuliskan semuanya. Fokuslah pada aspek tubuh. Misalnya, "kepalaku terasa berat", "tanganku gemetar", dll.

Perhatikan area tubuhmu yang terasa sakit.

Buat daftarnya.



DAY
3

BRAIN WARM UP:

Doodle dengan tanganmu yang satunya. Gunakan pensil, spidol, pen.

Tulis dalam list.

5 warna yang menarik, 5 emosi, 5 sikap, 5 makanan favorit, dan 5 jenis cuaca.

Tulis yang pertama kali muncul di otakmu.
LALU BUATLAH PASANGAN KATA dari list tersebut.



DAY
4

BRAIN WARM UP:

Ambil selembar kertas koran, robek agar menyerupai bentuk hati.

'Karena!'

Hari ini kamu akan menggunakan kata tersebut. Mulailah dengan sakit yang kamu rasakan secara fisik. "Dadaku terasa sesak karena...". Lengkapi kalimat tersebut, lalu lanjutkan dengan emosi "Aku sedih karena..."

dadaku terasa sesak
Karena aku merindukan dia

Kepalaku terasa berat
Karena aku tak ingin kami putus

Puisi cinta.

Dari pasangan kata tersebut, tambahkan kata-kata lainnya agar membentuk sebuah puisi cinta untuk mantanmu. Tak usah dipikirkan bagus atau jelek, tulis saja.

Pilih sebuah situasi.

Dari setiap baris puisi cintamu, coba sambungkan dengan situasimu saat berpacaran dengannya atau setelah kamu putus darinya.

Refleksi diri.

Dari setiap baris dan setiap situasi yang kamu pilih, coba pikirkan mengapa kamu memilih situasi tersebut. Tenggelamkan pikiranmu dan simpan tulisanmu.

Hal yang Kamu sesali.

Tuliskan hal apa saja yang kamu sesali karena kamu lakukan atau kamu tidak lakukan selama berpacaran dengannya. Gunakan juga kata "karena".

aku menyesal telah berbohong Kepadanya soal aku pergi dengan teman priaku, Karena Kukira dengan begitu, dia akan cemburu...



DAY
5

BRAIN WARM UP:

Bayangkan kamu dipotong menjadi lemon segar.

Bicara dengannya.

BUKAN SECARA LANGSUNG, tapi melalui surat. JANGAN HUBUNGI DIA YA. Tulis suratmu dan simpan.



Tanyakan Kenapa.

Tulis pertanyaan yang paling kamu ingin tanyakan. Misalkan "Sejak kapan kamu tidak menyukaiku lagi?", "Hal apa yang kamu gak suka dari hubungan kita? Dari aku?", dll.

DAY
6

BRAIN WARM UP:

Tanda tangan menggunakan tanganmu yang satunya.

Tempat romantis.

Pilih tempat romantis yang pernah kamu datangi dengannya. Misalnya, restoran, bioskop, tempat main bowling, dll.

BERDANDANLAH yang cantik, seakan kamu sedang pergi kencan dengannya.



Jawaban darinya.

Lalu bayangkan dia menjawab semua pertanyaanmu itu. **JANGAN BERHARAP.** Gunakan jawaban yang **SEREALISTIS** mungkin. Teruskan dengan pertanyaan berikutnya sampai kamu tidak tau harus bertanya apa lagi.



Berpikir lagi.

Setelah selesai, coba habiskan beberapa waktu untuk berpikir mengenai pertanyaan yang mungkin kamu lewatkan. Buat list-nya, tanyakan dan bayangkan lagi bagaimana dia menjawabnya.

Ulangi aktiuitas yang kamu pernah lakukan di sana.

Jika kamu ke restoran, makanlah makanan yang kamu pernah makan bersamanya. Jika kamu ke bioskop, pilihlah film yang sekiranya akan kalian tonton berdua.

Pikirkan kencanmu waktu itu.

Bayangkan tentang kencanmu waktu itu. Pilih tempat duduk di sudut-sudut ruangan atau dihalangi tembok, sehingga kamu bisa menangis jika diperlukan. Jika kamu tidak bisa melakukan ini, lewati.

Pulang ke rumah.

Dan tontonlah film romantis sambil bermain dengan clay atau lilin mainanmu.



DAY
7

BRAIN WARM UP:

Pilih tiga pasang kaos kaki yang berbeda dan pasangkan ulang.

Kotak.

Beli sebuah kotak yang cukup besar.



Kumpulkan.

Kumpulkan semua barang kenangan tentangnya.



Pilah pilih.

Pisahkan barang-barang apa yang harus masuk ke dalam kotak dan apa yang tidak. Jangan pilih barang yang mungkin akan dia minta kembali.



Masukkan semuanya.

Masukkan semua ke dalam kotak. Jika ada barang yang mungkin dia minta kembali, titipkan kepada temannya. JANGAN MENYURUHNYA DATANG KE TEMPATMU.

Hilangkan.

Segel kotak yang sudah terisi penuh dengan barang-barang yang ingin kamu buang, kuburkan kotak tersebut atau sembunyikan di tempat yang sulit dicapai, atau buang langsung ke tempat sampah.



WEEK 3

use Imagination

Selamat!! Kamu berhasil sampai pada minggu ketiga ini. Kamu sudah melakukan yang terbaik. Kamu hebat. Berikan senyuman pada dirimu sendiri! Tentunya Kamu juga sadar bahwa Kamu sudah memiliki tenaga untuk menjalani hari-harimu. Minggu ini kita akan menggunakan MENTAL SCRIPTING positif dan negatif untuk mengubah mindset-mu tentang mantanmu.

Mental scripting adalah sebuah proses untuk membayangkan suatu kegiatan, entah itu baik atau buruk, tenggelam di dalamnya untuk mengasah otakmu, sehingga Kamu bisa merespons dengan baik dan tepat jika hal tersebut benar-benar terjadi.

DAY

1

BRAIN WARM UP:

Berdiri satu kaki sambil membuat kopi atau teh di pagi hari.

Bayangkan situasi yang membahagiakan.

Tanpa mantanmu di dalamnya. Misalnya, pergi makan dengan temanmu di restoran Prancis, pesan menu termahal dan wine lalu bergembira... HANYA DI PIKIRANMU.

Bayangkan situasi yang membahagiakan (2).

Dari masa lalumu, sebelum kamu berjumpha dengan mantanmu. Situasi yang tidak memiliki aura negatif sama sekali.



DAY

2

BRAIN WARM UP:

Mandi dengan mata tertutup.

Tuliskan kejelekhan mantanmu.

Entah itu sikapnya, sifatnya, gaya bicara, dll yang kamu benci. Tulis semuanya. Coba ingat juga momen-momen buruk tentangnya yang membuatmu kesal. Buatlah 5 atau 10 terburuk menurutmu.

Bayangkan kenapa orang lain tidak tertarik kepadanya.

Lupakan segala kelebihannya yang bisa membuat orang jatuh cinta.



Bayangkan liburan.

Pergi liburan dengan teman-temanmu!

Bayangkan ke mana kalian akan pergi, makanan yang akan dimakan, seperti apa tempatnya.

Bayangkan dirimu melakukan sesuatu.

Sesuatu yang telah lama ingin kamu lakukan, tapi belum kesampaian. Jika kamu ingin bermain biola, bayangkan kamu sedang bermain seakan kamu seorang pro.

Bayangkan dirimu melakukan sesuatu (2).

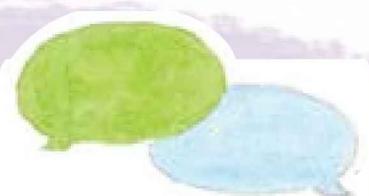
Untuk seseorang di dalam hidupmu. Ibumu, ayahmu, teman baikmu. Bayangkan senyum dan apresiasi mereka terhadapmu.



Yang ingin kamu ubah darinya.

Tuliskan 10 hal yang ingin kamu ubah dari mantanmu agar dia menjadi sempurna.

Jangan menulis TIDAK ADA, karena PASTI ADA.



Berbagi cerita.

Bayangkan kamu sedang bergosip dengan seseorang tentang kelakuan mantanmu. Kira-kira apa tanggapan mereka?

DAY
3

BRAIN WARM UP:

Ambil jalan yang berbeda dari biasanya menuju Kampus atau Kantormu.

Bayangkan beberapa hal yang membuatmu mual.

Misalnya, darah, ular, keong, atau apapun.



Bayangkan mantanmu sangat dekat dengan hal-hal tersebut.

Ulangi step 1 dan 2 ini di siang, sore, atau malam hari.

DAY
4

BRAIN WARM UP:

Remas selembar kertas koran sampai membentuk bola keras dengan satu tangan.

Pergi ke tempat di mana kamu diputuskan dan reka ulang kejadianinya.

Apa kamu berharap agar kamu tidak bertindak seperti itu? mengatakan sesuatu yang lain? Coba pikirkan kemungkinan yang ada dengan "jika" dan "seandainya".





Bayangkan mantanmu melakukan tindakan kriminal.

Yang bisa berujung pada pengadilan. Misalnya, pemalsuan pajak, mencuri, pelecehan seksual, dll.



Bayangkan dia dihukum atas perbuatannya itu

Dengan cara yang tak pernah ia bayangkan.



Pertimbangkan.

Dari semua kemungkinan itu, coba pikirkan apakah ada yang memicu perpisahan kalian?

Tuliskan kesalahan mantanmu saat meminta putus.

Apa dia meminta putus via teks? Atau hanya telepon dengan tiga kata "aku mau putus", dsb. Tuliskan bahwa sebenarnya dia bisa menggunakan cara yang lebih baik daripada itu.

Tulis surat untuknya.

Isinya tentang kesalahan dia saat menjelang putus dan saat meminta putus. JANGAN DIKIRIM KEPADANYA.



DAY
5

BRAIN WARM UP:

Dengarkan musik yang genrenya sangat berlawanan dengan kesukaanmu, minimal 5 menit.

Bayangkan mantanmu memutuskan kekasih barunya.

Kira-kira bagaimana dia memutuskannya? Bagaimana kata-kata yang dia gunakan?

Bayangkan kamu bertemu mantannya mantanmu.

Lalu kalian duduk bersama di cafe dan saling berbagi cerita mengenai kisah breakup kalian oleh pria yang sama.

DAY
6

BRAIN WARM UP:

Bertatapan mata dengan 3 orang asing yang kamu temui di jalan.

Merindukannya.

Apa kamu masih merindukannya? Tuliskan apa yang kamu rindukan dari dirinya yang sekarang, bukan dirinya yang dulu.

Adakah orang lain?

Dari semua hal yang kamu rindukan darinya, mungkinkah kamu bisa mendapatkan itu dari orang lain? Jika ya, coba bayangkan orang tersebut. Apakah dia bisa menggantikan posisinya? Jika tidak, mengapa?



Gosip dengannya.

Bayangkan kalian saling bertukar informasi mengenai keburukan-keburukan pria tersebut.

Bermimpi.

Bayangkan kalian saling memberi tahu satu sama lain, kriteria pria idaman kalian. Apa yang mantan kalian miliki? Dan yang tidak dimilikinya?

Berpikir lagi.

Setelah selesai, coba habiskan beberapa waktu untuk berpikir mengenai pertanyaan yang mungkin kamu lewatkan. Buat listnya, tanyakan dan bayangkan lagi bagaimana dia menjawabnya.



Jujur.

Apa kamu merindukan dirinya yang sekarang? Atau kamu merindukan dirinya yang dulu? Atau kamu merindukan saat kalian bersama? Coba bayangkan kamu mengalami hal yang sama dengan kekasih barumu.

DAY
7

BRAIN WARM UP:

Kenakan jam tanganmu di pergelangan tangan yang berbeda dari biasanya.

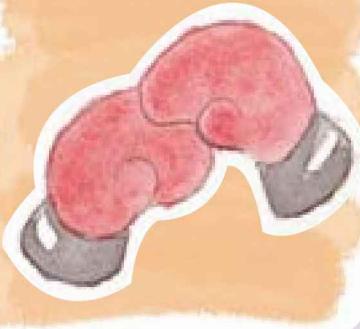


Teddy bear.

Atau bantal. Letakkan di hadapanmu. Bayangkan dia adalah mantanmu. Beritahu dia apa yang kamu pikirkan.

Pukullah.

Pukul "mantanmu" (boneka atau bantal). Hina dia, caci maki dia.



I'm sorry

Dia minta maaf.

Bayangkan dia minta maaf kepadamu. Apa yang akan dia katakan?

Dia ngajak balikan.

Istirahat sebentar lalu bayangkan dia mengajakmu balikan. Apa yang akan dia katakan?

Jawaban darimu.

Bilang kalau kamu gak ingin balikan sama dia. Beri tahu dia kenapa. Katakan kepadanya apa yang kamu inginkan dari serorang pria.

WEEK 4

moving on

Inilah saatnya untuk MENYINGKIRKAN SEMUA KENANGAN TENTANG MANTANMU baik secara fisik maupun psikologis sekaligus! Jika kamu belum membuang barang-barangnya di minggu-minggu kemarin, lakukan sekarang! Kalau kamu gak bisa membuangnya, kumpulkan semuanya di sebuah box dan sembunyikan di tempat yang sulit dijangkau.

Kemudian, isi hari-harimu dengan Kegiatan-Kegiatan menyenangkan yang seminimal-minimalnya, bisa membuatmu TERSENYUM!

DAY
1

BRAIN WARM UP:

Tata ulang meja belajarmu atau meja kantormu.

Hapus jejaknya.

Hapus nomor teleponnya dari daftar kontak di ponselmu, kecuali dia adalah rekan bisnismu.

Hapus juga kontaknya dari berbagai macam social media yang kamu punya.



DAY
2

BRAIN WARM UP:

Makan dan minum cemilanmu dengan tangan kiri. Jika kamu kidal, gunakan tangan kanan



Telepon temanmu.

Telepon teman yang sudah lama tidak kamu temui dan berpergianlah dengan mereka. Jika kamu tidak punya banyak teman, sekarang saatnya untuk mencari teman baru!

Jomblo bahagia.

Tentunya banyak forum-forum atau komunitas tentang *single happy* atau *jojoba* (*jomblo-jomblo bahagia*), bergabunglah dengan mereka!

Berhenti stalking.

Jadikan mantanmu itu *low priority* di facebook. Kamu bisa menggantinya di setting. Tidak perlu sampai di unfriend dan JANGAN MEN-STALKING-NYA SETIAP JAM.



Hapus obrolanmu dengannya.

Hapus semua jejak obrolanmu dengannya, atau simpan di suatu folder khusus.

Buang barangnya.

Jika kamu belum membuang barang-barang tentangnya di minggu kedua, buang sekarang.



Online dating.

Cari website untuk online dating dan bergabunglah di sana.

Facebook.

Cari teman sekolahmu dulu di Facebook.



Minum di cafe.

Mulailah pergi ke kafe untuk minum kopi setiap hari.



DAY
3

BRAIN WARM UP:

Pegang ponselmu
dengan tangan kiri.
Jika kamu kidal,
gunakan tangan
Kanan.

Yang ingin kamu
lakukan.

Coba berpikir sebentar
tentang hal yang sejak
dulu ingin kamu lakukan,
misalnya belajar menari
atau belajar bahasa asing.
Cari tempat kursusnya di
sekitar rumahmu.

Hello

Halo

Bonjour

Ciao

Hej

DAY
4

BRAIN WARM UP:

Isi teka teki silang.



Bersihkan lemari.

Pisahkan semua baju yang
sudah tak ingin kamu
pakai lagi. Jika masih
bagus, sumbangkan. Jika
sudah tidak layak, buang.
Bersikaplah tegas.



Daftarkan dirimu.

Jika kamu sudah dapat tempat kursusnya, segera daftarkan dirimu. Jika mereka penuh, masuklah ke dalam waiting list.

Belanja.

Belanjalah peralatan yang dibutuhkan untuk kursusmu, jika ada.



Baca buku.

Cari buku tentang kursus yang kamu ambil dan mulai mempelajarinya. Misalnya kamu kursus bahasa asing, cobalah cari kamus bahasa asing dan pelajari..

Yang tersisa.

Setelah selesai, lihatlah apa yang tersisa dan buatlah daftar tentang apa yang kamu inginkan. Pilih beberapa dari daftar tersebut yang benar-benar kamu inginkan.

Shopping List

Digital Publishing KCGC
Rok hitam
Gelang panjang
Blouse
T-shirt rumah
Flat shoes
Cardigan

Pergi belanja.

Belilah barang-barang tersebut, beli, nikmati baju barumu dan bersenang-senanglah!



DAY
5

BRAIN WARM UP:

Pakai bajumu dengan mata tertutup.

Gaya rambut baru.

Pergilah ke salon untuk mengubah gaya rambutmu, atau mengubah belahan rambut juga oke.



Makeup berbeda.

Jika kamu terbiasa tampil natural, cobalah tampil bold. Jika kamu tidak terbiasa menggunakan makeup, sekaranglah saatnya!



DAY
6

BRAIN WARM UP:

Manjakan dirimu.





Tampil cantik.

Pakai dress atau rok dan padukan dengan heels.
Jadilah cantik!

Pergi Keluar.

Carilah tempat ramai seperti kafe atau mall. Nongkronglah di sana dan biarkan orang-orang menatapmu! Makeup, dress, dan heels akan selalu membuat orang terkesima. Dijamin!



Pikiran positif.

Mulailah hari dengan berpikir positif tentang dirimu sendiri. Tentang bentuk tubuh ataupun penampilanmu. Meski kamu merasa kurang pede, setidaknya ada 1-2 bagian yang kamu sukai.

Mandi segar.

Mandilah air panas yang lama. Tambahkan relaxing oil ke dalam air mandimu, jika punya.



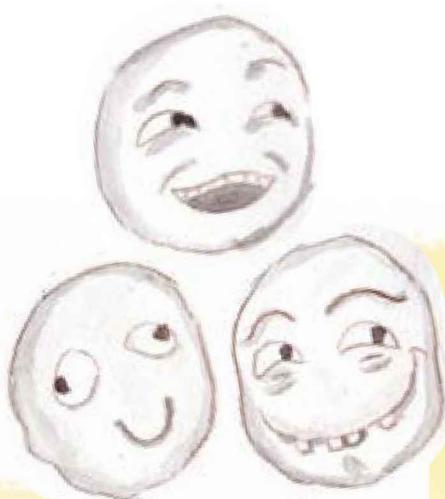
Pijat badanmu.

Setelah selesai mandi, pijat badanmu menggunakan lotion. Bersantailah!

DAY
7

BRAIN WARM UP:

Buang sampah.



Meme.

Begitu banyak meme bertebaran di internet. Bacalah satu per satu!

Tertawa.

Tertawa merupakan cara paling baik untuk bertahan menjalani Broken Heart!

Pergilah menonton Stand-up Comedy bersama temanmu atau streaming online! Buat dirimu tertawa!



Bayangkan hal yang lucu.

Buatlah sebuah skenario di otakmu tentang hal-hal yang bisa membuatmu tertawa.

Menonton film.

Tontonlah film-film komedi yang ada. Jika kamu sudah punya, tonton ulang. Jika belum, cari saja di Youtube.



3[♥] HOW TO HANDLE Breakups in the Future

Yang harus kamu ingat bahwa "cinta" itu memiliki tingkatan atau kadarnya sendiri, dan tidak ada ukuran yang pasti.

"CINTA" adalah sebuah Kata Kerja gradable. Kamu bisa mencintai seseorang lebih dari yang lain. Kamu bisa sangat mencintai seseorang dan bisa biasa saja terhadap yang lain. Kamu bisa mencintai seseorang secara berlebihan, dan kamu juga bisa terjebak di sebuah fase di mana kamu tidak yakin antara mencintai atau tidak mencintai orang tersebut.

"Cinta" merupakan kata misterius, karena seseorang bisa bilang dia sangat mencintaimu lalu berselingkuh dan pergi meninggalkanmu.

#1 Ambivalent Lover

Apa kekasihmu bertingkah aneh? Sesaat dia terlihat sangat mencintaimu, lalu tiba-tiba menghilang tanpa jejak? Penjelasan yang mungkin yaitu perasaan kekasihmu sebagian nyata, sebagian tidak.

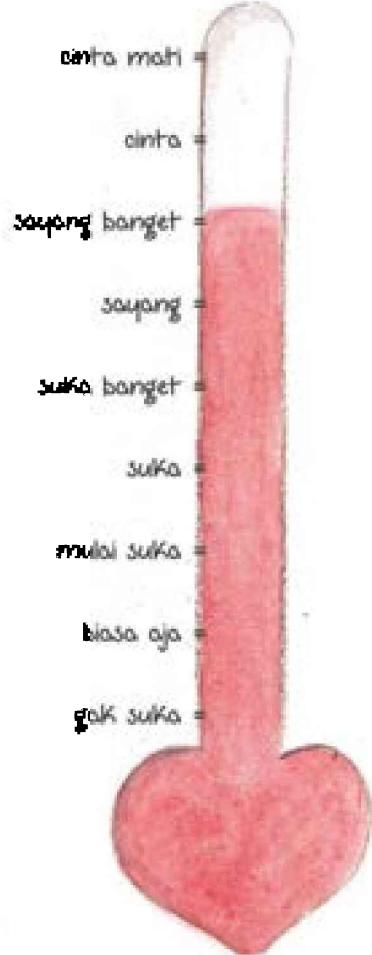
Terkadang dia merasakan perasaan cintanya terhadapmu. Terkadang tidak. Tampaknya dia tidak sebegini inginnya bertemu denganmu terlalu sering. Jadi, sangat mungkin kalau cintanya tidak selalu ada atau teralihkan oleh perasaan lain atau orang lain.

Intinya, jika cinta dari kekasihmu itu seperti yoyo yang sedang dimainkan, berarti kamu tidak masuk ke dalam daftar prioritas di hidupnya. Kamu seperti bumbu masak di lemari dapur. Terkadang dia membutuhkanmu untuk



membumbui hidupnya. Terkadang juga dia tak masalah untuk meninggalkanmu di dalam lemari dapur.

Kamu mungkin akan bertanya, "apakah dia sungguh mencintaiku?" Jawabannya sudah pasti



TIDAK. Jika kekasihmu tidak menunjukkan sedikit pun gerak-gerik kalau dia benar-benar mencintaimu setulus hatinya, berarti dia tidak. Meski tidak menutup kemungkinan, kalau kata cinta darinya itu palsu.



#2 FWB

"Friends with benefits".

Mungkin kamu pernah mendengar istilah itu, tapi sesungguhnya apa sih itu? Berdasarkan kata yang digunakan "friends" yang berarti teman, sesungguhnya FWB ini tidak ada hubungannya dengan "friendship" atau persahabatan.

FWB adalah suatu hubungan tanpa status di mana kamu dan temanmu itu hanya dan selalu bersenang-senang saja. Terkadang, FWB bisa menjadi hal yang baik, terkadang juga bisa menjadi hal yang buruk.

Beberapa keuntungan menjadi FWB, yaitu memuaskan kebutuhan

manusia untuk berdekatan dengan manusia lain, memberimu kesempatan untuk mencari tahu apa yang kamu ingin dan tidak inginkan dari seorang kekasih, menyelamatkan dompetmu karena jelas FWB lebih murah daripada pacaran, dan kamu masih bisa jalan dengan siapapun tanpa dibilang selingkuh.

Sementara kerugiannya karena kalian sering bersenang-senang bersama, perlahan-lahan akan muncul perasaan di dalam dirimu untuknya. Lambat laun kamu akan cemburu jika dia dekat dengan orang lain. FWB juga bisa menghalangi untuk mendapatkan pasangan yang serius karena kamu sudah merasa puas dengan temanmu itu.

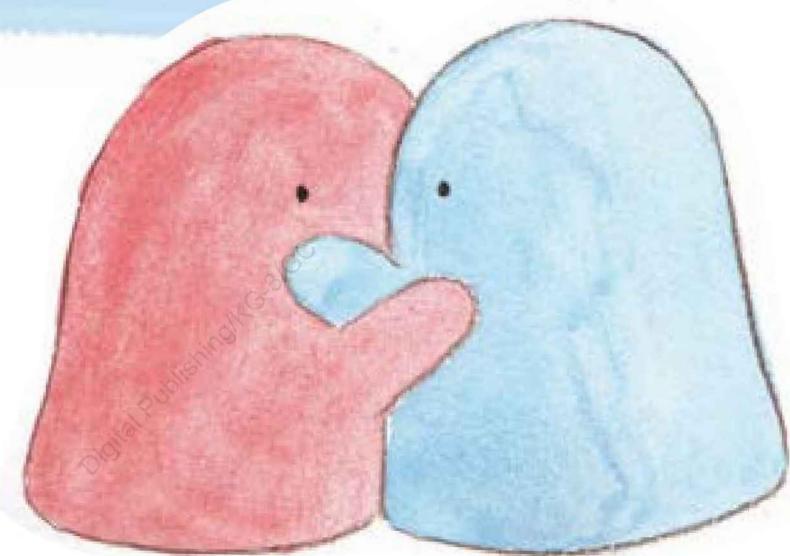
#3 Suppress Your Love

Kamu bisa loh menyembunyikan semua jenis perasaan yang ada, termasuk cinta. Saat kamu menyembunyikan suatu perasaan, kamu membuatnya menghilang dari kesadaranmu.

Sebagai contohnya, kamu bisa secara sadar menepiskan semua pikiran tentang seseorang yang tiba-tiba muncul di dalam kepalamu. Tentunya ini membutuhkan keinginan yang sangat kuat dan banyak kegiatan untuk membuatmu lupa.

Kenapa beberapa orang menahan atau menyembunyikan perasaan cintanya? Mungkin karena mereka memiliki phobia tertentu. Bisa juga karena mereka takut dengan cinta, atau mereka takut untuk berkomitmen.

Jadi, jika tidak ada sedikitpun kemungkinan dia akan mencintaimu secara romantis, mungkin memang lebih baik jika kamu menyembunyikan perasaan cintamu.



atau takut dengan cinta atau komitmen. Namun, biasanya adalah karena cinta mereka bertepuk sebelah tangan.

Mencintai seseorang yang tidak mencintaimu balik sungguh tidak nyaman.

Menyembunyikan perasaan berbeda dengan menahannya. Menahan perasaan kamu lakukan secara tidak sadar, karena pikiranmu ingin melindungimu dari perasaan yang tidak nyaman dan penuh konflik.

CLOSING



Jika Kamu sudah sampai ke halaman ini,
berarti Kamu sudah tahu kan apa yang
harus Kamu lakukan?

"If it does not break your heart, it is not
love."

Broken Heart adalah hal yang normal dan
pasti dialami oleh setiap manusia, jadi Kamu
tidak perlu takut. Percayalah kepada dirimu
sendiri kalau Kamu bisa melewati ini semua.
Dan tersenyumlahah!

Jika Broken Heart-mu tak kunjung
sembuh, SEGERALAH CARI BANTUAN
PROFESIONAL, yaitu TERAPIS atau
PSIKOLOG atau PSIKIATER.

#0 IT'S TIME TO START AGAIN!

Jatuh cinta, kehilangan dirinya, hatimu terluka, dan pada akhirnya berhasil sembuh merupakan sebuah siklus pelajaran hidup yang sangat berharga yang Tuhan berikan kepada kita. Rangkullah siklus tersebut dan perbarui dirimu. Sekarang kamu sudah bebas! Kamu sudah bisa memulai petualangan barumu. Jalan menuju masa depan yang cerah membentang luas di hadapanmu. Kamu telah terlahir kembali! Tersenyumlah!

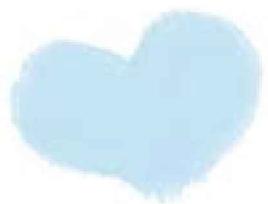


Semua kenangan burukmu telah dibersihkan. Sekarang kamu sudah terlahir kembali! Apakah kamu siap untuk memulai lagi dan menjadi lebih baik dari sebelumnya?

> YA, TENTU SAJA.

Kami ingin Kamu menganggap Broken Heart ini bukan sebagai penghalang di dalam hidupmu, melainkan untuk melihatnya sebagai sebuah kenangan dan sebuah pembelajaran. Supaya jika suatu hari nanti Kamu kembali jatuh cinta, Kamu tidak akan mengalaminya lagi dan bisa lebih bahagia dari sebelumnya.

NAtt, Kami sudah menyampaikan semua hal yang ingin Kami sampaikan padamu. Sekarang giliranmu untuk menyampaikan pikiran dan perasaanmu saat ini. Tuliskan jawaban dan curahan hatimu di lembar ini.



Selanjutnya, tuliskan hal apa saja yang kamu sadari dan yang bisa kamu jadikan pelajaran dari *Broken Heart* yang kamu alami, sebagai acuanmu menuju hari esok.



TERAKHIR! Paparkan rencana masa depanmu! Apa yang akan kamu lakukan selanjutnya dan apa janjimu kepada dirimu sendiri.



"Cry. Forgive. Learn.
Move on. Let your
tears water the
seeds of your future
happiness."

-Steve Maraboli

*Jika dia cukup bodoh untuk meninggalkanmu,
jadilah cukup pintar untuk merelakannya pergi.*

"It took all the strength I had not
to fall apart. Kept trying to mend the
pieces of my broken heart. And I spent,
oh so many nights just feeling sorry for
myself. I used to cry, but now I hold my
head up high. And you'll see me somebody
new. Now, I'm saving all my loving for
someone who's loving me!!!

-Gloria Gaynor (I will survive)

Daftar Website

Berikut adalah daftar website yang bisa kamu kunjungi untuk membantu proses penyembuhanmu.

FORUM UNTUK BERBAGI KESEDIHAN

<http://www.hovforum.ipbhost.com/>
<http://ths.gardenweb.com/forums/grieving>.
<http://www.psychforums.com/grief-loss/>
<http://www.medhelp.org/forums/Grief--Loss/show/12>
<http://unspokengrief.com/forum>

CERITA KEHILANGAN ANAK ATAU MENJADI CACAT ATAU TERKENA KANKER.

<http://www.cnn.com/2009/US/01/09/child.loss.irpt/index.html>
<http://psychcentral.com/blog/archives/2010/05/26/on-losing-a-child/>
<http://parenting.blogs.nytimes.com/2008/12/18/saving-henry/>
<http://cancer.about.com/lw/Health-Medicine/Conditions-and-diseases/What-to-Do-When-You-Are-Diagnosed-with-Terminal-Cancer.htm>
<http://www.armchairadvice.co.uk/bereavement/howtocope/diagnosis.htm>
http://www.jaysorenblattfilms.com/phantom_limb.php

CERITA BROKEN HEART

http://www.newyorker.com/archive20014/11/08/041108fi_fiction
<http://gawker.com/#!5760155/heres-your-most-spectacular-breakup-stories>
<http://www.nerve.com/love-sex/true-stories/15-horrifying-breakup-stories>
<http://www.healmybrokenheart.com/hope>

TUTORIAL BERMAIN CLAY

<http://youtu.be/E0gO61sJwTE>

TES PSIKOLOGI

Semua tes di bawah ini gratis dan hampir semuanya berdasarkan hasil riset. Hasil tes akan langsung diberikan saat Kamu sudah menyelesaikan tes tersebut, dan Kamu tidak harus mendaftar menjadi anggota disana. Namun, jika Kamu ingin menyimpan hasil tesmu, atau untuk melihat perkembanganmu dari waktu ke waktu, silahkan mendaftar menjadi anggota dan tentunya itu juga gratis..

www.psychcentral.com

TES UNTUK MENGETAHUI JENIS HUBUNGANMU SEKARANG, APAKAH ITU CINTA, NAFSU BELAKA ATAU HUBUNGAN YANG PAYAH

<http://psychcentral.com/quizzes/lovequiz.htm>

^v^

TES UNTUK MENGUKUR TINGKAT KESEDIHAN

<http://psychcentral.com/quizzes/grief-quiz.htm>

TES UNTUK MENGUKUR TINGKAT DEPRESI

<http://psychcentral.com/quizzes/depquiz.htm>

TES UNTUK MENGETAHUI APAKAH KAMU MEMBUTUHKAN PSIKOTERAPI

<http://psychcentral.com/therapy/>

TES UNTUK MENGUKUR TINGKAT PTSD (POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER)

<http://psychcentral.com/cgi-bin/relstrength.cgi>

Daftar Pustaka

Behan, C. & Broogaard, B. (2011). *The Breakup Cleanse: 28 Days Detox For Your Heart Broken Brain*. Diambil dari <http://www.lovesicklove.com/wp-content/uploads/2011/05/Breakup-Cleanse.pdf>

Freeman, D. & Freeman, J. (2014). *You Can Be Happy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Kamins, M. & MacLeod, J. (2004). *The Breakup Repair Kit*. USA: Conari Press.

Hickland, C. (2008). *The 30 Day Heartbreak Cure: Getting Over Him and Back Out There One Month from Today*. New York: Gallery Books.

Bronson, H. & Riley, M. (2000). *How to Heal a Broken Heart in 30 Days*. New York: Three Rivers Press.



Profil Ahli



LAURENSIA LINDI PARAMASTUTI, M.Psi. adalah seorang konselor mahasiswa di Universitas Multimedia Nusantara. Beliau menamatkan studi psikolognya di bidang Psikologi Pendidikan Anak dan Remaja dari Universitas Atmajaya Jakarta. Beliau juga menjadi *trainer* dan pembicara dalam training serta seminar yang diadakan untuk mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara. Saat ini beliau sedang mengembangkan program *mentoring* bagi mahasiswa baru tahun ajaran 2016/2017.

Profil Penulis



CINDY WIJAYA

Saat ini sedang menjalani *training* sebagai *Vector Artist* dan *Illustrator*. Suka tenggelam di dalam lautan imajinasi, serta masih menyimpan impian tentang *Prince Charming*, *Fairy Godmother*, dan *Live Happily Ever After*.

email: hi.littlelilc@gmail.com

instagram: @littlelilc



MY HEART IS BROKEN!

Siapa yang bilang patah hati itu mudah dilewati?

Patah hati itu sulit! Patah hati itu sakit! Bencana! Musibah!

Perasaan yang berkecamuk, air mata yang mengalir tiada henti,
teriakan batin yang tertahan, semuanya seakan menyesakkan dada.

Belum lagi jika hal itu memberimu trauma tersendiri.

Masih mau bilang patah hati itu mudah dilewati??

Mungkin iya, jika kamu baca buku ini!

Hal yang akan kamu temukan di dalam buku ini:

- ♥ jenis-jenis putus yang bikin kamu patah hati
- ♥ cerita dari mereka yang berhasil melewati patah hati
- ♥ step-by-step 28 hari untuk bangkit dari patah hati!
- ♥ cara untuk mengantisipasi patah hati
- ♥ dan masih banyak lagi!



PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 53650110-53650111. Ext 3201-3202
Webpage: <http://elexmedia.co.id>

