**BOOK SUMMARY**

**AUGUST 2017**

**RIRIN PUSPITA SARI DEWI**

**TITLE : Terapi Berpikir Positif**

**WRITTER : Dr. Ibrahim Elfikry**

Buku ini terbagi menjadi lima bagian yang merupakan inti dari materi yang Elfiky sampaikan yaitu:

**Bagian pertama** membahas mengenai kekuatan pikiran yang dapat diperoleh dari tujuh sumber berbeda. Pikiran melahirkan mindset, mempengaruhi intelektualitas, fisik, perasaan, sikap, hasil, citra diri, harga diri, rasa percaya diri, kondisi jiwa, kesehatan, pikiran melampaui batas waktu,  tidak mengenal jarak, waktu, pikiran menambah atau mengurangi energi, melahirkan kebiasaan termasuk juga pengaruh pikiran terhadap sistem kerja akal bawah sadar pikiran dan mata rantai persepsi.

**Bagian kedua** membahas tentang pikiran negatif, beserta faktor-faktor yang menyebabkan pikiran ini terjadi. Menurut Elfiky, berpikir negatif dapat menyebabkan kecanduan. Contoh-contoh berpikir negatif dijabarkan dalam sifat: ragu, emosional, dengki, benci, dan lain-lain.

**Bagian ketiga** membahas tentang pikiran positif macam-macam berpikir positif, ciri-ciri kepribadian positif, tiga kekuatan berpikir positif serta tujuh prinsip berpikir positif. Tujuh prinsip berpikir positif itu antara lain membahas masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi, setiap masalah ada solusi spiritualnya, mengubah pikiran berarti mengubah kenyataan dan lain-lain.

**Bagian keempat** membahas tentang strategi berpikir positif. Pokok bahasannya  melingkupi pemikir, pikiran, dan berpikir, serta strategi bagaimana berpikir positif itu.

**Bagian terakhir** membahas tentang sepuluh wasiat berpikir positif, yaitu keinginan yang menggebu, keputusan yang kuat, bertanggung jawab penuh, persepsi yang disadari, menentukan tujuan, dukungan dari dalam, waktu yang positif, pengembangan diri, diam dan renungan harian serta perhatian individual dan kegiatan harian.