

Cara Berpikir Positif yang Sebaiknya Mulai Kita Lakukan

Berpikir positif memang bukan hal yang mudah untuk dilakukan. Terutama ketika sedang tertimpa suatu masalah, tidak sedikit orang yang cenderung berpikiran negatif. Hal tersebut berpotensi membuat pelakunya cemas, khawatir, dan tertekan. Padahal, berpikir positif dapat memberi pengaruh yang baik untuk keadaan psikologis kita. Pola pikir ini juga bisa membuat kita lebih menikmati hidup. Lantas, bagaimana cara berpikir positif? Berpikir positif dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa teknik yang telah terbukti efektif dalam membantu seseorang mengubah persepsinya. Beberapa cara berpikir positif yang bisa diterapkan, di antaranya:

Lihat sisi baiknya

Masalah apa pun bisa datang kapan saja dalam kehidupan. Ketika dihadapkan pada satu persoalan, fokuskan pikiran pada hal-hal baik yang ada di balik persoalan tersebut, meski hanya berupa hal kecil. Misalnya, ketika teman membatalkan acara secara tiba-tiba, kita sebaiknya melihat sisi baiknya, yaitu jadi memiliki waktu luang untuk bersantai atau beristirahat. Hindari rasa kesal atau kecewa karena akan membuat pikiran dipenuhi hal negatif.

Biasakan bersyukur

Sebagian orang seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain yang hidupnya terlihat lebih bahagia. Hal bisa membuatnya iri, dengki, rendah diri, dan pikirannya menjadi kalut. Oleh sebab itu, biasakan untuk bersyukur agar pikiran tetap positif dan hidup terasa lebih berarti. Kita dapat mensyukuri apa pun yang kita miliki, baik keluarga, teman, pekerjaan, ataupun hal-hal lain yang membuat bahagia.

Berbicara hal positif pada diri sendiri

Seseorang dapat menjadi kritikus yang buruk bagi dirinya sendiri. Seiring waktu, hal tersebut dapat menyebabkan kita membentuk opini negatif tentang diri sendiri yang akan sulit dihilangkan. Oleh sebab itu, untuk menghentikan hal tersebut, kita harus berbicara hal positif pada diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa perubahan kecil dalam cara berbicara pada diri sendiri dapat memengaruhi kemampuan kita untuk mengatur perasaan, pikiran, dan perilaku ketika berada di bawah tekanan. Hindari menyalahkan diri sendiri, seperti "Saya mengacaukan semuanya." Akan tetapi, gantilah dengan kata "Saya akan mencoba memperbaikinya."

Lebih banyak tersenyum

Tersenyum dapat membuat lebih tenang dan berpikiran positif. Dalam sebuah penelitian, orang-orang yang tersenyum ketika melakukan tugas yang penuh tekanan merasa lebih positif setelahnya, daripada yang tak menunjukkan ekspresi apa pun. Jadi, meski sedang mendapat persoalan, tegarkan diri dan cobalah untuk tersenyum.

Tertawa

Penelitian menunjukkan bahwa tertawa dapat menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini juga dapat meningkatkan suasana hati dan membuat beban yang kita miliki terasa berkurang. Perbanyaklah tertawa dengan menonton video lucu, film komedi, ataupun membuat lelucon dengan anak-anak.

Mengembangkan optimisme

Belajar berpikir positif ibarat menguatkan otot. Sebab, semakin sering menggunakananya, maka semakin kuat pikiran tersebut. Salah satu cara berpikir positif yang harus kita lakukan, yaitu mengembangkan optimisme. Ketika memiliki rasa optimis, kita tidak akan takut gagal dan melihat suatu hal dengan positif. Namun, kita juga tidak boleh terlalu optimis secara berlebihan karena malah akan berujung menjadi orang yang terlalu percaya diri.

Berbuat baik

Berbuat baik dapat membuka pikiran tentang orang lain. Terkadang, kita mungkin hanya melihat orang dari penampillannya saja dan langsung memiliki pemikiran negatif tentangnya. Padahal kita tidak tahu apa yang ada dalam hatinya. Oleh sebab itu, berbuat baik akan mengubah pikiran menjadi lebih positif. Selain itu, kita juga dapat lebih menghormati dan menghargai orang lain.

Istirahat

Setiap orang tentu perlu beristirahat untuk menenangkan dirinya. Beristirahat dapat menyegarkan pikiran sehingga dapat berpikir secara jernih dan positif. Tak hanya itu, beristirahat juga dapat menyingkirkan rasa cemas dan khawatir yang kita rasakan.

Hilangkan drama

Ketika merasa terpuruk, kita mungkin merasa hidup kita adalah hal yang paling menyedihkan di dunia. Padahal mungkin kenyataannya tak seburuk itu. Mendramatisir kehidupan justru akan membuat hidup semakin terasa menyedihkan dan pikiran menjadi penuh kekacauan. Oleh sebab itu, jika ingin berpikir positif, jauhkan diri dari pemikiran-pemikiran drama seperti itu.

Berada di sekitar orang-orang positif

Tahukah kamu jika negativitas dan positivitas bisa menular? Ketika bergaul dengan toxic people, kita bisa ikut terpengaruh dan mengikuti kebiasaannya. Begitu juga sebaliknya, ketika bergaul dengan orang-orang positif, maka hal positif akan menular. Berada di sekitar orang-orang positif telah terbukti dapat meningkatkan harga diri dan peluang untuk mencapai tujuan. Oleh sebab itu, bergaulah dengan orang-orang yang dapat membawa kita pada sisi yang baik.

Membayangkan masa depan yang baik

Penelitian menunjukkan bahwa membayangkan masa depan yang baik, entah mengenai karir, hubungan, ataupun hal lain, dapat membuat lebih bahagia di masa sekarang. Hal ini tentu bisa membantu kita berpikir positif dan tak mencemaskan apa yang akan terjadi di masa depan. Namun, jangan sampai terlena untuk melamun saja karena kita juga harus menunjukkan tindakan untuk mewujudkan masa depan yang baik tersebut. Membiasakan diri melakukan berbagai cara berpikir positif tersebut bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, mulailah untuk berpikir positif agar hidup menjadi lebih indah.