

Menerima Diri, Kehidupan *dan Kenyataan*

ASTI HARYATI, M.PD

Think about it!

Kita tak pernah bisa memilih untuk misalnya dilahirkan oleh seorang ratu atau bangsawan kaya. Kita tak pernah bisa memilih untuk dilahirkan dengan model rambut tertentu, atau warna kulit tertentu.

Mungkin Anda sulit menerima diri sendiri, kehidupan, dan kenyataan yang sedang dialami.

Mungkin Anda tidak menyukai prospek yang muncul di masa depan, atau salah satu sisi dari kepribadian Anda, atau bahkan penampilan Anda di hari-hari tertentu.



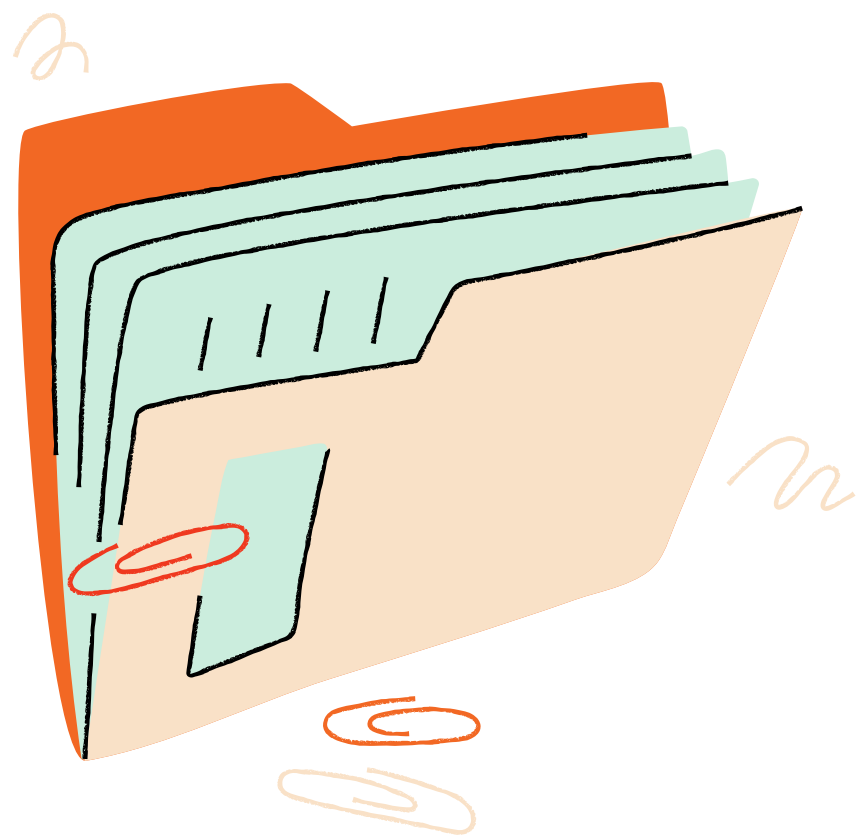
"I accept reality and
dare not question it.."

"Makna kebebasnya,
Terimalah kenyataan dan jangan
tanyakan lagi." Belajar Ikhlas

Ketahuiilah bahwa ada
sejumlah cara untuk belajar
menerima diri dan hidup
Anda.

*Memupuk
Penerimaan*

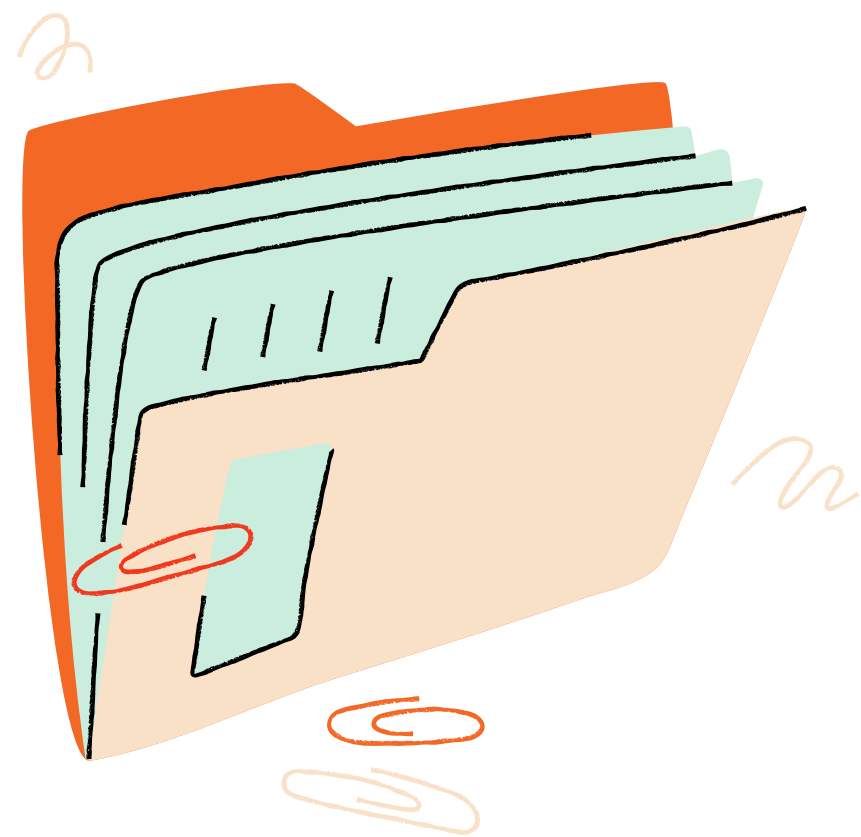




Akui kekuatan Anda
Buatlah daftar kekuatan Anda,
yaitu hal-hal yang Anda kuasai
dengan baik, nilai-nilai hidup yang
positif yang Anda terapkan, serta
sahabat-sahabat baik yang Anda
miliki



Tujurlah kepada diri sendiri
Untuk berusaha jujur kepada diri sendiri,
bayangkan bahwa Anda sedang mengadakan
observasi pada diri Anda dari kaca mata
orang lain. Tanyakan pada diri Anda
pendapat Anda tentang “si objek observasi”
itu, dan bersikaplah seobjektif mungkin
berdasarkan fakta-fakta yang ada. Jangan
gunakan pendapat Anda yang lama terhadap
diri sendiri.



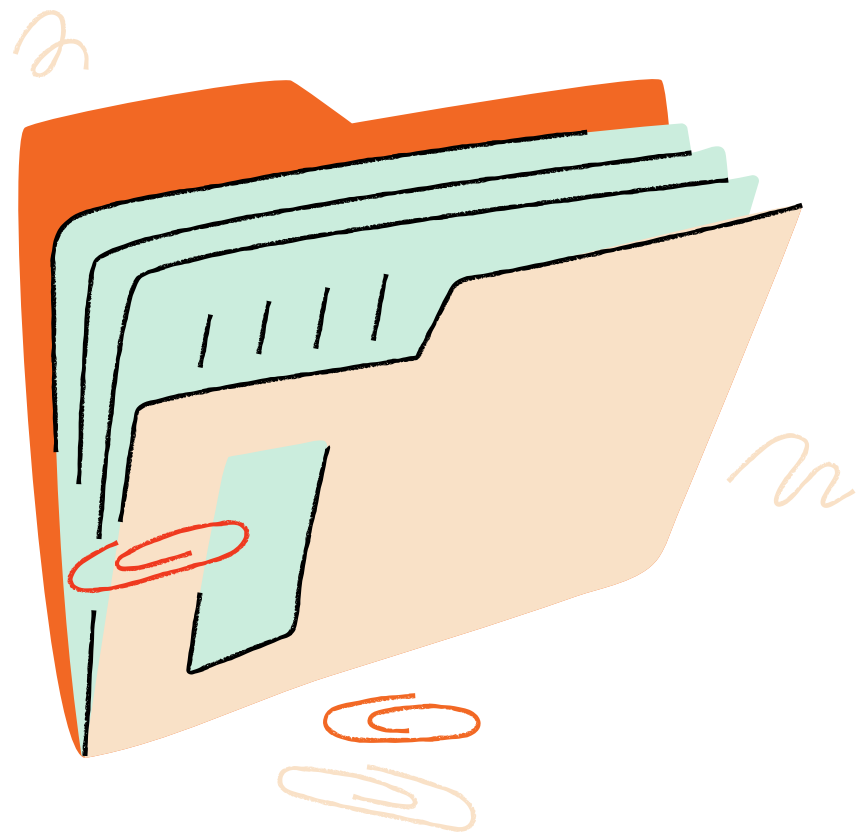
Akui kesalahan Anda

Percayalah pada diri Anda, sadarilah bahwa hanya Andalah yang dapat mengubah diri Anda sendiri, dan hanya Anda pulalah yang mampu mengendalikan takdir Anda.



*Berbicaralah dengan seseorang
yang Anda percayai.*

Jika Anda tidak ingin bercerita, cobalah meminta nasihat dari sahabat atau anggota keluarga Anda itu tentang cara-cara untuk mengubah atau memperbaiki hal-hal yang tidak dapat Anda terima di dalam kehidupan Anda.



Carilah bantuan profesional

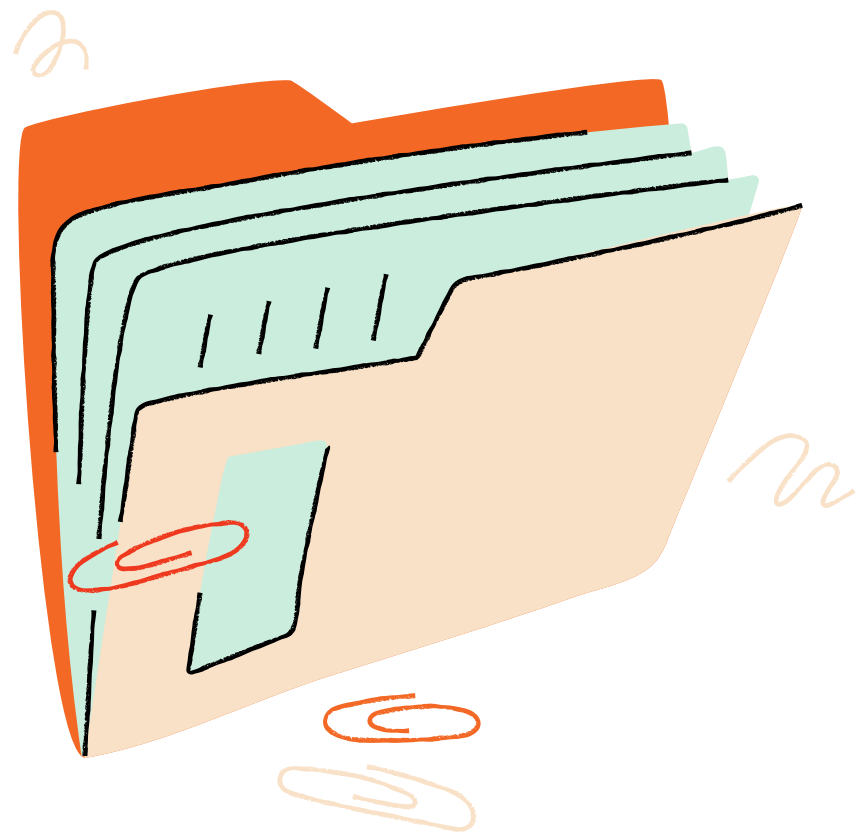
Kadang, lebih mudah dan lebih efisien jika Anda mendapatkan bantuan profesional.

Terapis dapat membantu Anda belajar menerima diri dan kenyataan. Terapis ini bisa saja merupakan psikolog, psikiater, atau konselor

Motivate yourself with
encouragement
criticizing yourself

*Mempraktikan
Kesadaran Diri*





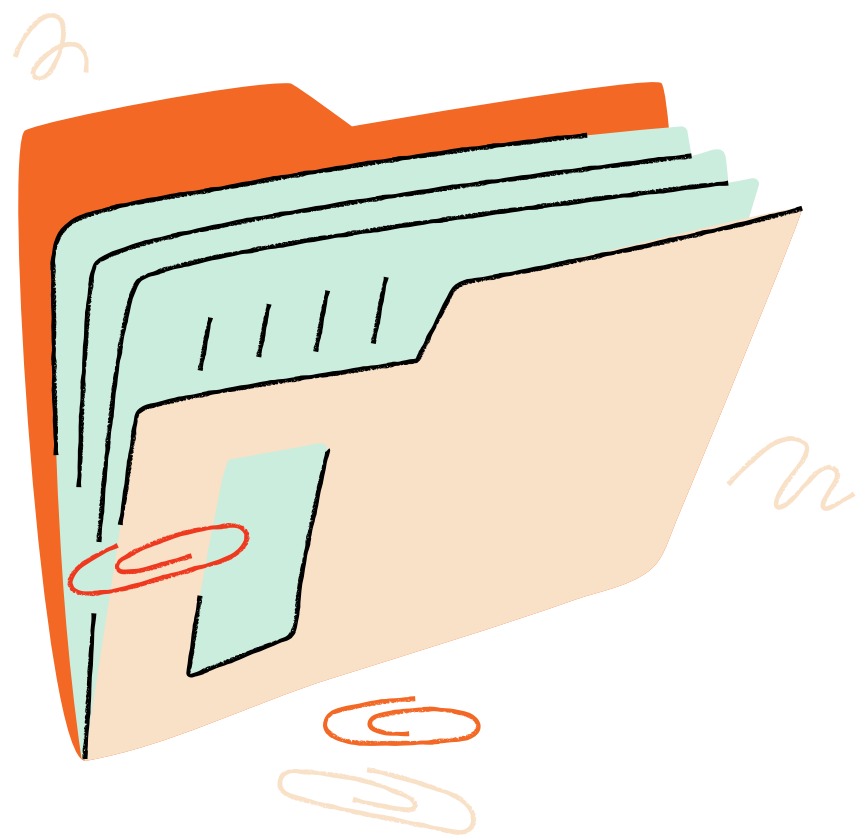
Pelajari manfaat kesadaran diri

- belajar untuk mampu mengurangi kritik terhadap diri sendiri,
- belajar menghadapi emosi-emosi yang bermasalah,
- belajar memotivasi diri dengan dorongan semangat, bukan dengan mengkritik diri sendiri.



*Sisihkan waktu dan pasanglah
beker.*

Luangkan waktu selama 10--20 menit untuk Anda berdiam diri dan bermeditasi setiap malam atau setiap pagi. Setelah Anda memasang beker, biarkan pikiran Anda bebas berkelana, tanpa perlu khawatir Anda akan terlambat berangkat bekerja atau ke kegiatan lainnya karena ada bunyi beker yang akan mengingatkan Anda nantinya.



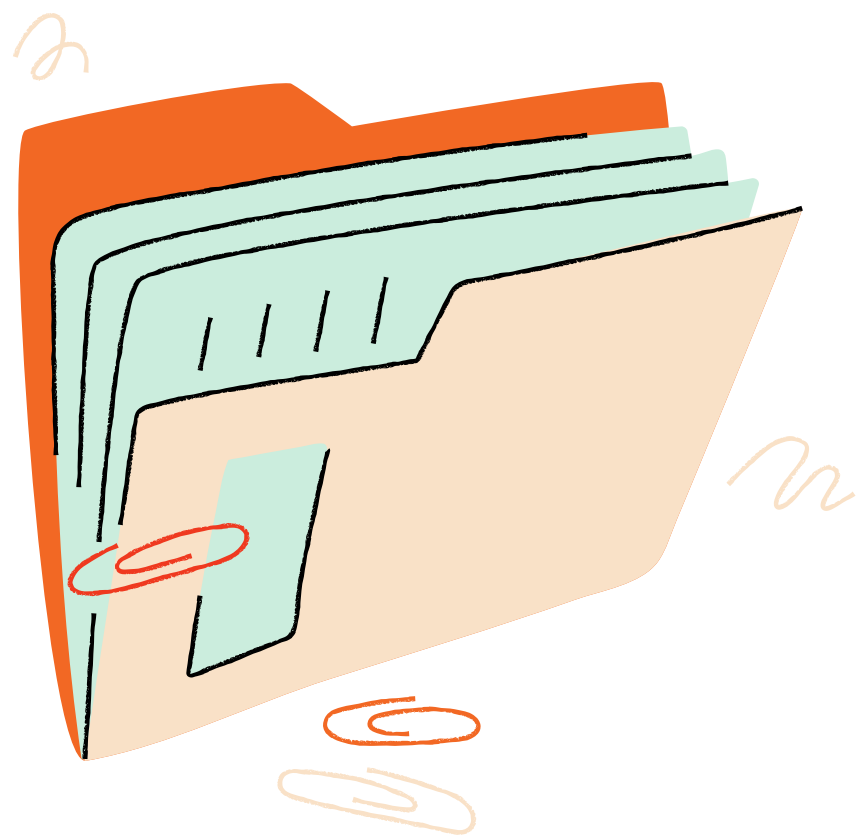
Duduklah tegak di kursi.

Pilihlah kursi yang paling nyaman dan duduklah di kursi itu. Jagalah postur tubuh yang tegak dan pejamkan mata Anda untuk “mengasingkan diri” dari hal-hal di sekitar yang dapat mengalihkan perhatian Anda.



Amati pernapasan Anda

- Rasakan napas yang sebelumnya itu naik dan keluar dari tubuh Anda, membawa segala ketegangan fisik dan mental Anda lalu membuangnya di udara bebas.
- Usahakan sedapat mungkin agar Anda tidak membungkuk, tetapi Anda boleh-boleh saja membiarkan tubuh sedikit relaks.



Hitunglah napas Anda

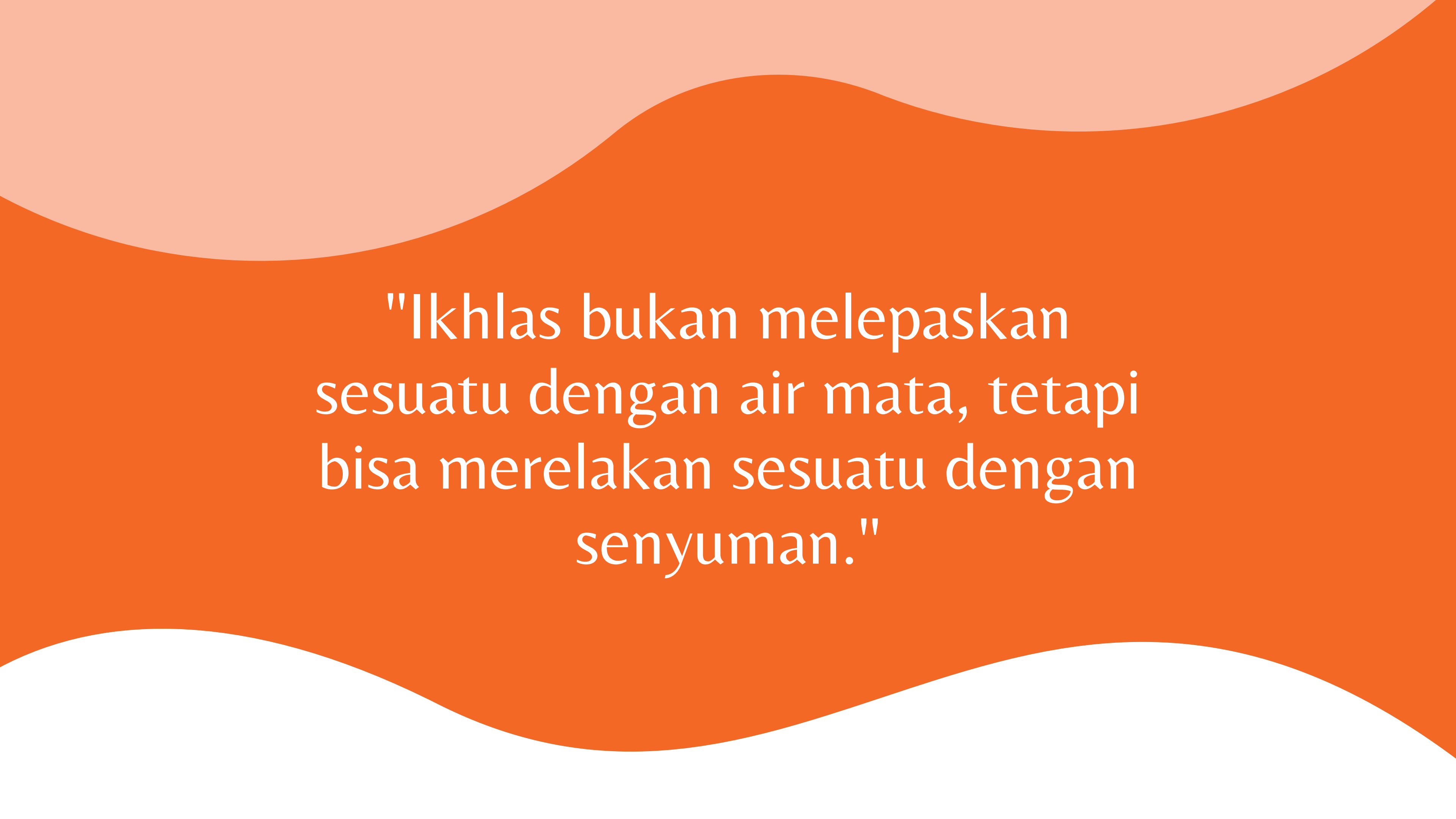
Ingatlah hitungan napas Anda sampai hitungan empat, lalu ulangi hitungan itu. Jangan pikirkan hal lain selain pernapasan dan tubuh Anda.

- Jika Anda justru berpikir tentang hal lain, terimalah saja bahwa perhatian Anda telah teralihkan, tanpa menghakimi diri sendiri. Bawalah kembali pikiran Anda dengan lembut kepada fokus pada pernapasan Anda.



Tetaplah konsisten

Praktikkan meditasi kesadaran diri setiap hari, maka secara bertahap Anda akan melihat bahwa diri Anda menjadi lebih waspada dan mampu menerima diri serta lingkungan, seiring dengan Anda semakin terbiasa berdiam diri tanpa mengevaluasi hal apa pun.



"Ikhlās bukan melepaskan
sesuatu dengan air mata, tetapi
bisa merelakan sesuatu dengan
senyuman."

Ikhlas adalah kondisi di mana kita sudah merelakan sesuatu meskipun terasa berat dan tidak sejalan dengan sesuai kehendak kita.

Sampai saat ini, banyak orang yang sulit untuk mengikhlasakan sesuatu, terutama saat harus menerima kenyataan pahit di dalam hidupnya.



Cara Belajar Ikhlas Menerima Kenyataan *on time*

- Selalu Bersyukur
- Hargai Perbedaan
- Berpikir Positif/
positive thinking
- Hindari
Membandingkan Diri
dengan Orang Lain
- Belajar untuk Lapang
Dada

Bagaimana cara agar bisa lapang dada? Suggest diri sendiri dengan kata-kata, “Saya pantas menerimanya. Hal ini memang harus terjadi. Kuatkan hamba, ya Tuhan.”

- Memaafkan Diri
Sendiri dan Orang
Lain
- Berhenti Mengeluh
- Move On dan Sambut
Masa Depan
- Bersihkan hati dan
perbanyak kebaikan
- Dekatkan diri dengan
Allah SWT

"Ketika kenyataan tak sesuai harapan, bukan berarti tak bisa mencapai kesempurnaan."

- *Anoname*