Jurnal

MENENANGKAN PIKIRAN ANDA



mamidi.id

CIPTAKAN SUDUT TENANGMU

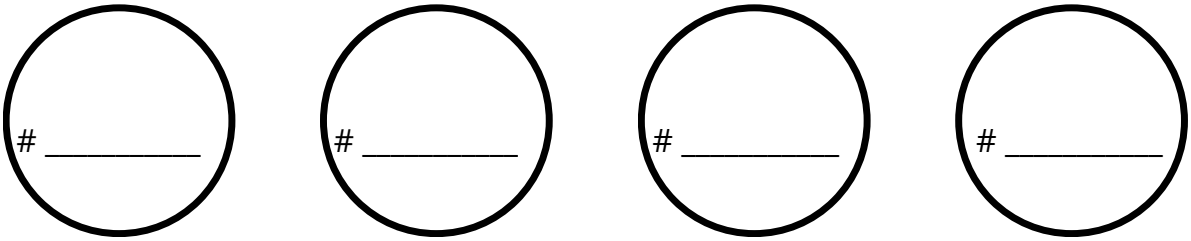
Buat daftar kamar, ruang, atau sudut di rumah Anda yang mungkin dapat diklaim sebagai milik Anda.

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Barang apa saja yang akan Anda taruh di sana yang bisa membuat Anda rileks dan meningkatkan suasana hati Anda?

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Warna menenangkan apa yang ada di ruangan itu?



Tanggal Anda akan mulai membuat ruang ini: _____

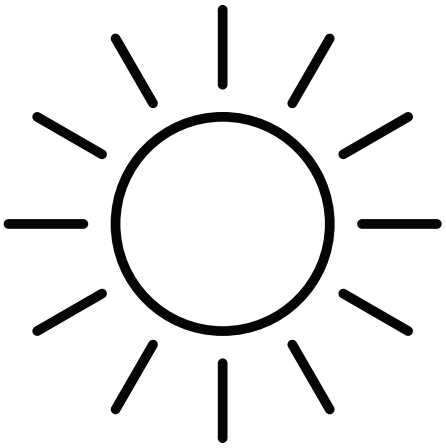
Tanggal penyelesaian target: _____

Aku berjanji kepada diriku sendiri untuk menciptakan ruang ini untukku datangi saat aku merasa cemas dan kesal, sehingga aku dapat belajar menciptakan lebih banyak ketenangan dalam diriku.

Tanda tangan: _____

RITUAL DAN RUTINITAS

Rutinitas membantu Anda mengawali hari dengan benar dan menciptakan struktur pada hari Anda.



Ciptakan Rutinitas Pagi Anda

Waktu bangun: _____

Waktu latihan: _____

Saat teduh: _____

Waktu sarapan: _____

Lainnya: _____

Lainnya: _____

Ciptakan Rutinitas Malam Anda

Waktu tidur: _____

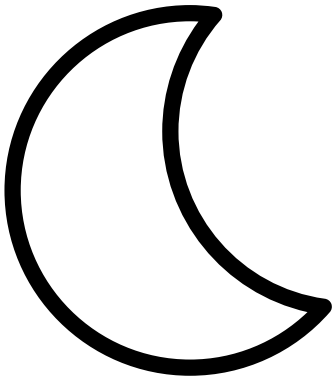
Waktunya beristirahat: _____

Saat teduh: _____

Lainnya: _____

Lainnya: _____

Waktunya semua tugas harus diselesaikan: _____



Apa yang akan Anda gunakan sebagai pemicu untuk memulai rutinitas ini?

_____

_____

_____

_____

_____

KASIH SAYANG DIRI SENDIRI

Hal apa yang Anda kritik dari diri Anda sendiri?

Emosi apa yang Anda rasakan?

Nada, frasa, dan kata apa yang Anda gunakan?

Apa yang akan Anda katakan kepada teman baik yang berpikir atau merasakan hal ini?

Jika Anda menghadapi suara ini dengan cara yang tenang dan dewasa, apa yang akan Anda katakan?

Bagaimana Anda dapat melihat situasi tersebut atau mengubah pikiran dan frasa tersebut menjadi sesuatu yang lebih baik dan lebih positif?

Dalam 1 minggu, 1 bulan, 1 tahun atau lebih, bagaimana perasaan saya mengenai hal ini? Apakah hal ini penting? Bisakah saya merilisnya sekarang?

TANTANGAN MINI MINGGUAN

Biarkan telepon Anda dalam mode senyap atau jangan ganggu selama 4 jam sehari.

S S R K J S M

Tidurlah dengan telepon Anda di ruangan selain kamar tidur Anda.

S S R K J S M

Berlatihlah bernapas dalam sekali sehari.

S S R K J S M

Tulis atau kirimkan kartu ucapan terima kasih kepada seseorang setiap hari.

S S R K J S M

Ambil buku teka-teki dan selesaikan satu setiap hari.

S S R K J S M

Pergilah ke luar dan berjemurlah di bawah sinar matahari selama 10 menit setiap hari.

S S R K J S M

Duduklah di tempat yang tenang, biarkan pikiran Anda mengembara dan tidak melakukan apa pun selama 15 menit setiap hari.

S S R K J S M

RITUAL PERAWATAN DIRI YANG MENENANGKAN

Bermeditasi untuk menjernihkan pikiran, memperkuat fokus, dan mendapatkan kedamaian

Luangkan waktu untuk melakukan sesuatu yang sangat Anda sukai

Mandilah dengan pancuran yang mewah. Nyalakan lilin, musik lembut, atau minyak yang menenangkan.

Pergi keluar rumah untuk mengenal kembali alam

Penting untuk menjaga dirimu!

Ritual perawatan diri ini akan membantu Anda menenangkan pikiran, tubuh, dan jiwa, sehingga hari-hari Anda penuh kebahagiaan dan kepuasan.

Lakukan perawatan kulit yang menenangkan dan menyehatkan

Berolahraga untuk menghilangkan stres dan menyegarkan pikiran dan tubuh Anda

Tetaplah berhubungan dengan perasaanmu

CATATAN:

Tanggal: _____

Apa yang terjadi hari ini?

Apa yang sedang kamu pikirkan?

Bagaimana perasaanmu hari ini?									
Tingkat ketenangan & kebahagiaan			Rata-rata/konten				Tingkat stres & kecemasan		

Warna apa yang mewakili hari ini?

Tiga kata yang menggambarkan hari ini?

BERSIHKAN PIKIRAN ANDA

Pikiran kita dipenuhi dengan kekacauan. Sama seperti rumah yang berantakan dapat dirapikan, pikiran yang berantakan pun dapat dirapikan. Stres sehari-hari, kebiasaan mental yang buruk, dan urusan yang belum selesai adalah beberapa penyebab kekacauan mental.

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut untuk memperoleh wawasan guna mengurangi kekacauan mental Anda:

1. Apa saja barang-barang berlebih di rumah dan lingkungan kerja saya yang menyebabkan kekacauan mental saya?

1.2. Apakah ada orang-orang yang tidak penting dalam hidup saya yang menciptakan kekacauan tambahan? Siapakah mereka? Bagaimana saya dapat mengurangi dampaknya?

1.3. Bagaimana cara mengalihkan perhatian saya? Apa yang harus saya lakukan saat saya menunda-nunda?

BERSIHKAN PIKIRAN ANDA

4. Kapan saya dapat menerapkan pernapasan terfokus ke dalam rutinitas saya?

5. Bagaimana saya dapat menambahkan setidaknya satu sesi meditasi harian selama 20 menit ke dalam hidup saya?

1.6. Bagaimana hidup saya akan berubah jika saya mampu mengurangi kekacauan mental saya sedikitnya 50 persen?

1.7. Apa saja pikiran negatif yang sering saya alami? Bagaimana hal ini memengaruhi hari-hari saya?

Sekarang...

Apa yang Anda lakukan untuk rileks saat merasa stres atau cemas?

Sekarang...

Hal-hal apa saja yang mungkin memengaruhi
tingkat stres dan kecemasan Anda?

Cobalah hal-hal baru...

Buatlah daftar hal-hal yang ingin Anda
coba untuk membantu Anda rileks

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Coba Ini...

Luangkan waktu 15 menit untuk duduk di alam dan mengamati lingkungan sekitar. Tuliskan perasaan Anda saat itu.

Coba Ini...

Luangkan waktu 15 menit untuk melihat awan-awan di langit yang berarak. Tuliskan perasaan Anda saat itu.

Coba Ini...

Dengarkan musik yang menenangkan, dan fokuslah pada bunyinya. Tuliskan perasaan Anda.

Coba Ini...

Luangkan waktu 15 menit untuk mengamati
perasaan Anda tanpa berusaha mengubahnya.
Tuliskan tentang perasaan tersebut.

Coba Ini...

Luangkan waktu 15 menit untuk melakukan
peregangan otot yang ringan dan menenangkan.
Tuliskan tentang apa yang Anda rasakan.

Coba Ini...

Matikan selama 15 menit dan fokuslah hanya pada napas Anda. Tuliskan tentang perasaan Anda.

Coba Ini...

Habiskan 15 menit untuk menggambar objek pilihan
Anda sedetail mungkin

Coba Ini...

Bebaskan imajinasi Anda dengan menulis cerita pendek. Dahulu kala...