

MENGEMBANGKAN CARA BERPIKIR POSITIF

Dirangkum oleh: Dian Pradana

Kita semakin menyadari sekarang jika berpikir positif dan berhenti mengkhawatirkan segala sesuatu adalah sesuatu yang penting kita lakukan dalam meraih suatu keberhasilan, baik untuk menjadi pemimpin atau saat kita memimpin. Oleh karena itu, latihlah diri Anda untuk terus berpikir positif.

Berikut ini ada beberapa tips untuk mengembangkan cara berpikir positif.

1. Selalu gunakan kata-kata yang positif saat Anda berpikir dan berbicara. Gunakan kata-kata seperti "Tuhan pasti memampukanku", "Dengan pertolongan Tuhan, aku pasti bisa melakukannya", dll..
2. Biarkan pikiran Anda dipenuhi dengan kebahagiaan, kekuatan, dan keberhasilan. Apa pun situasi yang Anda hadapi, carilah dan isilah pikiran Anda dengan sisi positif dari situasi tersebut. Dalam segala sesuatu, sisi positif dan negatif selalu ada. Seburuk apa pun situasi yang Anda alami, pasti ada sisi positif yang terkandung dalam situasi itu. Mungkin sulit untuk melihat sisi positif dari apa yang Anda alami, tapi cobalah lihat lebih dalam, sisi positif itu pasti ada.
3. Cobalah untuk menghilangkan dan mengabaikan pikiran yang negatif. Gantikan pikiran yang negatif dengan pikiran-pikiran yang membangun. Ganti pikiran: "saya tidak bisa melakukan hal ini" dengan "saya bisa melakukan hal ini dengan lebih baik setiap saat saya memohon penyertaan Tuhan dan mencoba melakukannya".
4. Sebelum melakukan sesuatu, jangan bayangkan sebuah kegagalan, tapi bayangkanlah keberhasilan yang Anda akan dapat setelah melakukan sesuatu hal tersebut. Jika Anda membayangkannya dengan sungguh-sungguh dan penuh iman, Anda akan terheran-heran dengan apa yang terjadi nantinya.
5. Cobalah untuk tidak memikirkan sesuatu secara berlebihan. Sering kali kita terjebak untuk terlalu banyak berpikir dan menghabiskan banyak waktu untuk menimbang-nimbang atau memikirkan apa yang orang lain mungkin pikirkan tentang diri kita. Hal itu akan membuat Anda tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaik Anda.
6. Penuhi pikiran Anda dengan talenta-talenta anugerah Tuhan yang Anda miliki. Jangan biarkan pikiran Anda dipenuhi dengan kelemahan-kelemahan yang mungkin Anda miliki. Dengan memikirkan setiap talenta yang Anda miliki, nantinya Anda akan semakin mengenali kemampuan Anda yang membedakan Anda dari orang lain. Jadikan cara berpikir yang demikian itu sebagai topi Anda. Jangan pakai "topi pikiran negatif".
7. Bergaullah dengan orang-orang yang berpikir positif. Pikiran yang positif itu seperti penyakit menular. Jika Anda berada di dekat orang-orang yang pikirannya dipenuhi kebahagiaan dan keoptimisan, Anda akan secara otomatis dipengaruhi oleh cara berpikir mereka yang positif.
8. Bacalah buku-buku yang membangkitkan inspirasi -- setidaknya satu halaman setiap harinya. Buku-buku inspiratif seperti itu akan membantu Anda untuk dapat berpikir positif.
9. Biasakan untuk selalu duduk dan berjalan dengan punggung tegak. Kebiasaan seperti itu akan

membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kekuatan yang ada dalam diri Anda.

10. Berjalan, berenang, atau berolahraga. Hal-hal tersebut akan membantu Anda untuk mengembangkan pikiran dan sikap yang lebih positif.

Putuskan untuk berpikir positif mulai sekarang dan tinggalkan pikiran-pikiran yang negatif. Tidak ada kata terlambat untuk mulai berpikir positif dan Anda akan segera mengalami hal-hal yang lebih baik daripada sebelumnya.

Sumber bacaan:

Williams, Aurelia. Dump the Junk & Think Positively!, dalam http://momsnichearticles.com/Articles/article_details.php?sbiz_id=49

Sasson, Remez. Positive Thinking Your Key to Success, dalam http://www.successconsciousness.com/index_00003a.htm.