

Ebook Special Edition

**Bebas dari
belenggu
KETAKUTAN**

JIMMY K SANTOSA

Buat pikiran anda menarik yang
anda mau

PENDAHULUAN

Sejak Maret 2020 ketika kasus corona pertamakali diumumkan di Indonesia, terjadi perubahan yang luar biasa dimana orang banyak yang menjadi ketakutan, apalagi ketika diterapkannya PSBB pertama kali rasanya benar benar sepi dan mencekam. Ketika PSBB dilonggarkan situasi sudah berubah, masyarakat sudah mulai beraktifitas kembali. Tetapi virus corona tetap masih ada dan masih membayangi dan belum tahu kapan akan berakhir.

Kehidupan setelah virus corona adalah kehidupan yang jauh berbeda, banyak aktifitas dan kegiatan yang berubah karena adanya masalah corona ini. Dari mulai cara bersekolah, bergaul interaksi dan banyak hal lainnya. Pada bulan Agustus pemerintah juga mencatat pertumbuhan ekonomi yang minus tapi dipastikan Indonesia belum memasuki resesi, karena syarat untuk suatu Negara masuk resesi salah satunya adalah jika pertumbuhan ekonmi minus selama 2 kwartal

Walaupun begitu efek dari pandemi ini sudah sangat terasa, banyak orang yang alami ketakutan tertular virus corona, banyak orang yang di PHK, banyak orang yang mengalami penurunan pendapatan. Tidak cukup dengan hal ini, sekarang semakin banyak orang yang mengalami asam lambung dan juga susah tidur karena stress atau frustasi yang mereka alami.

Mungkin juga anda sedang mengalami di area anda sekarang ini ada yang sudah mengalami corona atau tetangga anda yang rumahnya tidak jauh dari anda ada yang mengalami

corona, dan ini membuat anda sangat takut dan cemas. Takut cemas anda dan keluarga anda tertular virus.

Kalaupun anda tidak ada masalah dengan corona, tidak terpengaruh dengan situasi sekarang, hal itu tidak menjadi masalah karena ebook ini akan tetap bermanfaat untuk anda mengatasi rasa cemas yang anda alami. Mungkin anda sekarang sedang cemas karena sedang ada hutang yang banyak atau cemas karena kehidupan anak anda yang masih belum sesuai keinginan anda, atau anda cemas karena tekanan hidup tekanan mental yang lain, tidak masalah, ebook ini bisa membantu anda.

Disinilah peran ebook ini, ebook ini hadir untuk membantu anda mengatasi ketakutan dan kecemasan yang anda alami.

BAB 1

Sebelum kita ke cara mengatasi cemas, mari kita bicara dari mana sih sumber masalah?

PERTAMA

Sumber masalah yang pertama adalah keinginan untuk mengendalikan keadaan sesuai yang kita inginkan.

Kita sering memikirkan hal hal yang belum terpenuhi atau belum terjadi. Kita sering memikirkan apa yang belum tercapai atau apa yang tidak sesuai yang kita inginkan. Inilah yang kemudian menggiring kita akhirnya terlalu bernafsu untuk mendapatkan sesuatu sehingga kita jadi sering tidak pasrah/ikhlas. Ketika tidak ada pasrah/ikhlas maka kita bisa mengalami rasa cemas dan takut

KEDUA

Sumber masalah kedua adalah persepsi kita atau pemikiran kita akan sesuatu hal. Misalnya ketika kita ketakutan terkena virus, karena kita selalu memikirkan kalau kita terkena virus maka kita akan diisolasi dan sendiri dan lain lain. Pemikiran pemikiran ini membuat kita jadi merasakan kecemasan dan ketakutan.

Ketika penghasilan menurun kemudian kita berpikiran kita akan susah mendapatkan penghasilan tambahan. Kita merasa bahwa

kita tidak punya sumber daya yang lain untuk menghasilkan uang lebih banyak. Inilah yang membuat cemas dan takut

KETIGA

Sumber masalah ketiga adalah kita sering memendam emosi kita dalam dalam. Kita pendam emosi kita karena mungkin takut kalau diomongkan akan jadi masalah, mungkin juga karena kita orangnya tipe pemendam perasaan, dll. Tidak masalah memendam emosi asal jangan kebanyakan karena kalau kebanyakan akan jadi bom waktu yang bisa meledak dan membuat anda mengalami asam lambung atau insomnia atau kecemasan ketakutan

BAB 2

Nah sekarang kita langsung saja ke beberapa cara yang bisa anda anda lakukan untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan anda

1.MENINGKATKAN KEDEKATAN PADA TUHAN

Terapi religi adalah anda mendekatkan diri kepada Tuhan sesuai dengan agama dan kepercayaan anda masing masing, ketika kita mendekat pada kekuatan yang lebih besar maka kita akan bisa lebih berserah pasrah ikhlas.

Bagi anda yang muslim anda bisa melakukan

Sholat Tahajud

Berzikir

Bersedekah dll

Bagi anda yang Nasrani anda bisa melakukan

Saat teduh

Mendengarkan khotbah

Sering ke Gereja dll

2. GANTILAH PERTANYAAN PERTANYAAN YANG TIDAK MEMBERDAYAKAN

Hilangkan pertanyaan pertanyaan sebagai berikut

Mengapa ini bisa terjadi pada diri saya?

Bagaimana masa depanku dan keluargaku jika terus terusan seperti ini?

Bagaimana jika penyakitku akan terus ada sepanjang hidupku?

Bagaimana kalau nanti malam aku tidak bisa tidur lagi?

Pertanyaan pertanyaan semacam itu hanya akan membuat diri anda semakin merasakan cemas dan ketakutan.

Ketika anda mendapati pertanyaan pertanyaan semacam itu segera ganti dengan pertanyaan yang lebih memberdayakan

Berikut adalah pertanyaan yang perlu anda sering latih dan praktekan pada diri anda

1. Hal baik apa aja yang terjadi dengan adanya masalah ini?
2. Dari semua hal yang tidak enak ini, apa yang bisa aku tingkatkan dari diriku supaya tidak mengalami hal ini lagi?

Nah itu adalah 2 pertanyaan yang perlu anda terus pertanyakan pada diri anda. Kedua pertanyaan ini akan cenderung membuat anda jauh lebih berdaya

HAL KETIGA YANG ANDA BISA LAKUKAN ADALAH HIDUPLAH DENGAN SELALU MENGINGAT MASA DEPAN YANG ANDA INGINKAN

Kita, seringkali hidup di masa lalu, bergerak karena data masa lalu. Kalau bergerak berdasarkan masalah yang bagus tidak masalah, tapi kalau bergerak berdasarkan masa lalu yang buruk itu namanya mengundang masalah 😊

Ketika anda mengalami ketakutan dan kecemasan berarti sudah ada data masa lalu yang anda pegang atau anda yakini. Ambil contoh sekarang anda mengalamai masalah susah tidur. Seringkali yang anda pikirkan adalah takut tidak bisa tidur seperti kemaren. Anda tidak berpikiran malam ini (masa depan anda) anda bisa tidur. Benar kan ? Selalu melihat masa lalu dan negative makanya jadi takut

Contoh lagi:

Anda sekarang sedang mengalami penurunan pendapatan. Penurunan pendapatan sudah terjadi selama beberapa bulan dan ini membuat anda khawatir akan terjadi hal yang sama di akhir bulan ini. Anda jadi khawatir bulan ini atau bulan depan akan mengalami hal yang sama seperti bulan lalu. Anda telah melihat masa lalu sebagai dasar dari cara berpikir anda.

Pertanyaanya adalah anda sebenarnya mau pendapatan anda naik kan? Terus kenapa anda tidak mendasarkan pemikiran anda pada masa depan yang anda inginkan?

Ah..mimpi! Itu mungkin kata kata anda, tapi kalau anda berkata mimpi berarti anda tidak yakin masa depan anda dong?? Nah inilah yang buat takut dan cemas.

Contoh kasus lagi

Anda sekarang mengalami asam lambung. Anda sekarang sering merasakan ketidaknyamanan di tubuh anda. Anda sering mengalami perut begah, sering mual dan anda mulai jaga makan, tapi anda belum sembuh juga. Jadi anda sering merasa kapan aku sembuh? Anda sering merasa takut akan terjadi mual seperti kemaren dll. Ini berarti anda sudah hidup dimasa lalu anda.

Maunya anda apa? Maunya sehat kan? Jadi berpikirlah terus anda sehat dan ketika anda ada pemikiran aneh aneh maka anda harus tepis karena anda mau mengacu pada masa depan yang anda inginkan.

Saya sekali lagi mengajak anda untuk mendasarkan pemikiran anda pada masa depan yang anda inginkan. Selalu pegang masa depan anda walaupun kenyataannya belum terjadi. Hanya orang yang bisa memegang teguh keyakinannya akan masa depan, dimana semua belum terjadi, yang akan merasakan masa depan itu menjadi nyata.

HAL KE 4 UNTUK MENGATASI CEMAS DAN KETAKUTAN ADALAH DENGAN CARA ANDA MELATIH DIRI ANDA BERPIKIRAN POSITIF SELAMA 21 HARI KEDEPAN

Untuk melatih diri anda berpikiran positif maka anda bisa melakukan tantangan mental 21 hari

Tantangan mental bersikap berpikiran positif selama 21 hari kedepan. Kenapa 21 hari? Karena 21 hari adalah waktu yang dibutuhkan untuk mengubah kebiasaan.

Jadi begini aturan mainnya

Selama 21 hari anda tidak boleh

berpikir negative . Anda harus mengamati kata kata yang anda sering katakan dalam hati. Tidak boleh ada kata kata tidak bisa, tidak mungkin, gagal, takut , cemas, dan kata kata negative lainnya.

berkata negative

Tidak boleh berbicara pada diri sendiri hal yang negative atau berbicara dengan pasangan atau orang lain hal yang negative

#melakukan hal yang negative

Tidak boleh melakukan hal negative misalnya mendengarkan music sedih, membaca Koran atau internet yang berbau negative

Nah lakukan selama continue selama 21 hari. Jika pada hari ke 3 anda gaga, maka anda harus hitung lagi dari hari pertama dan tidak boleh dilanjutkan sampai 21 hari ini benar benar tidak ada yang bolong sama sekali

Berani menerima tantangan ?

CARA KELIMA

Cara kelima adalah dengan melakukan beberapa teknik yang ada di youtube saya channel Jimmy K Santosa

Audio terapi mengatasi rasa takut dan cemas di :

<https://www.youtube.com/watch?v=2IJre64nxDw&list=PLDXkPpgO8VEgy6Q8Kv6KJ7yeiAnnTUwy>

Teknik mengatasi pikiran negative di

<https://www.youtube.com/watch?v=pXak1NZIM34>

Demikian 5 cara mengatasi cemas dan ketakutan, semoga apa yang dijelaskan disini bisa bermanfaat untuk anda

Salam transformasi

Jimmy K Santosa