

Seseorang yang memiliki pikiran positif atau baik merupakan orang yang dapat berpikir lebih bijaksana. Jika kamu memiliki pikiran yang selalu positif, maka kamu akan menjadi sosok yang lebih tenang dan dapat menjalani hidup lebih bahagia.

Memiliki pemikiran yang bijaksana juga sama pentingnya untuk kamu dalam mengambil keputusan dan menghadapi suatu kejadian. Selain berpikir positif dan bijaksana, pikiran yang indah membuat kamu dapat berpikir lebih luas dan terbuka.

Oleh karena itu, kali ini penulis ingin membagikan beberapa inspirasi kegiatan positif yang bermanfaat bagi otak. Kamu bisa mulai mencobanya selama liburan ini guys! Dijamin deh, mood dan perasaanmu akan lebih baik ke depannya!

Inspirasi Kegiatan Positif yang Bermanfaat Bagi Otak

1. Membaca buku



Photo by Thought Catalog on Pexels.com

Membaca buku dapat membentuk pikiran kamu. Hal ini karena dengan membaca buku kamu dapat berpikir lebih banyak mengenai segala sesuatu sesuai dengan buku yang kamu baca.

Selain itu, kamu juga bisa mengetahui lebih banyak informasi dengan membaca buku. Seperti kata orang, buku adalah jendela dunia karena di dalam buku kamu bisa mengetahui banyak informasi mengenai segala sesuatu yang ada di dunia ini.

Membaca buku juga dapat membuat kamu melihat dunia dari sisi yang berbeda. Melalui pandangan penulis, kamu bisa melihat dunia yang belum pernah kamu temui atau tidak kamu sadari.

Kebiasaan membaca buku juga membantu kamu memiliki pikiran yang tenang setiap harinya, sehingga kamu dapat membentuk pikiran positif. Hal ini dikarenakan membaca buku dapat membuat kamu menjadi lebih tenang.

2. Mendengarkan lagu

Inspirasi kegiatan positif yang bermanfaat bagi otak berikutnya ialah mendengarkan lagu. Mendengarkan lagu dipercaya dapat membentuk suasana hati kamu. Tergantung dari lagu yang sedang kamu dengarkan, kamu dapat menjadi bersemangat atau menjadi lebih tenang.

Karena itu, mendengarkan lagu dapat membantu kamu dalam mengontrol suasana hati yang juga berpengaruh pada pikiran kamu. Hati yang tenang, dapat membantu kamu memiliki pikiran yang positif pula.

Setiap lagu juga memiliki makna yang berbeda. Dengan lebih banyak mendengarkan lagu, kamu juga bisa mempelajari dan mendalami makna dari lagu tersebut, sehingga kamu dapat menerima pesan yang mungkin dapat bermanfaat bagi kehidupan kamu.

3. Bangun pagi

7 Inspirasi Kegiatan Positif yang Bermanfaat Bagi Otak! Yuk, Cobain Sekarang guys!



Sumber: Pinterest

Bangun lebih awal dipagi hari membantu kamu untuk lebih siap dalam menjalani hari. Dengan bangun lebih pagi, kamu menjadi tidak tergesa untuk melakukan aktivitas kamu, sehingga kamu bisa mempersiapkan segala sesuatu dengan baik.

Selain itu, kamu juga dapat lebih tenang dalam menjalani hari. Memiliki pikiran yang tenang ketika menjalani hari membantu kamu untuk berpikir dan mengerjakan sesuatu dengan lebih matang.

Bangun pagi dan berjemur dipagi hari juga bisa membantu kamu menjadi lebih rileks. Sehingga pikiran kamu juga menjadi tenang dan positif selama menjalani hari kamu. Meminum secangkir air hangat juga membantu kamu menenangkan tubuh dan pikiran kamu sebelum menjalani hari.

4. Olahraga ringan

Next, inspirasi kegiatan positif yang bermanfaat bagi otak ga hanya aktivitas di dalam ruangan saja gengs. Aktivitas di luar ruangan yang bisa kamu lakukan ialah olahraga. Olahraga merupakan salah satu stress ringan yang baik bagi tubuh serta pikiran kamu.

Melakukan tes ringan, dapat membantu kamu mengistirahatkan pikiran kamu dari pikiran-pikiran berat yang mengganggu. Dengan begitu, pikiran kamu dapat menjadi lebih rileks, tenang, dan nantinya akan menjadi lebih tertata.

Lakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki dipagi hari, melakukan senam Zumba, ataupun yoga dapat mengolah pikiran kamu. Membantu kamu menjadi lebih rileks dan juga tanpa kamu sadari kamu lebih mendalami dan mengenal diri kamu.

5. Meditasi



Silhouette of the meditaion man on the mountain. Leadership Concept

Meditasi dapat membuat pikiran kamu menjadi lebih tenang dan rileks. Kuncinya adalah memiliki pikiran yang tenang, dengan begitu pikiran kamu dapat menjadi lebih tertata dan siap untuk berpikir.

Melakukan meditasi jelas akan merilekskan pikiran kamu, selain itu kamu juga menjadi lebih mendalami isi pikiran kamu. Dan juga membuat kamu berpikir dan menyadari mengenai hal-hal kecil yang ada di sekitar kamu.

Meditasi juga bisa kamu lakukan dengan berdoa atau mendengarkan renungan rohani. Atau bisa juga dengan mendengarkan video motivasi yang menenangkan. Dari renungan dan motivasi ini akan ada suatu pesan yang dapat membuat kamu berpikir lebih dalam mengenai diri kamu dan kehidupanmu.

6. Mempelajari seni

FYI guys, seni menjadi salah satu inspirasi kegiatan positif yang bermanfaat bagi otak juga lho! Hampir sama seperti olahraga mempelajari dan menekuni seni juga merupakan stress ringan.

Stress ringan membantu kamu dalam mengolah stress yang sesungguhnya kamu miliki akibat dari pekerjaan atau kehidupan yang kamu jalani. Memiliki stress ringan juga menjauhkan kamu dari segala beban pikiran yang justru mengganggu kamu dalam berpikir.

Mempelajari seni atau mengerjakan suatu seni membutuhkan ketekunan, ketelitian, serta kesabaran. Karena itu, kamu dapat fokus pada seni tersebut dan menghindarkan kamu dari pikiran yang justru memberatkan kamu.

Contoh seni yang dapat kamu pelajari adalah seperti merajut, melukis, menggambar, atau mewarnai. Jika kamu suka kamu juga bisa mempelajari seni musik seperti bernyanyi atau memainkan alat musik.

7. Melakukan wisata alam

7 Inspirasi Kegiatan Positif yang Bermanfaat Bagi Otak! Yuk, Cobain Sekarang guys!



Photo by Rachel Claire on Pexels.com

Inspirasi kegiatan positif yang bermanfaat bagi otak terakhir ialah melakukan wisata alam. Istirahat sejenak dari pekerjaan yang kamu miliki saat ini juga penting untuk kamu lakukan.

Wisata alam menjadi salah satu pilihan ketika kamu sedang memilih untuk menghilangkan penat dan beban pikiran. Selain dapat istirahat dan menenangkan pikiran, kamu juga bisa lebih mengenal dan lebih dekat dengan alam. Kamu bisa mengamati alam sekitar yang mungkin belum kamu sadari.

Dengan lebih mengenal alam, kamu juga bisa berpikir mengenai kehidupan kamu dan sekitar kamu, sehingga kamu dapat lebih memahami situasi yang terjadi didalam kehidupanmu.

Bahkan kamu dapat memiliki pemikiran yang lebih bijaksana dalam mengambil suatu keputusan ataupun menghadapi suatu kejadian. Kamu dapat pergi ke gunung, pantai, atau bahkan berpiknik di kebun juga sudah cukup membantu.

7 Inspirasi Kegiatan Positif yang Bermanfaat Bagi Otak! Yuk, Cobain Sekarang guys!

Nah, itu tadi beberapa inspirasi kegiatan positif yang bermanfaat bagi otak guys! Ternyata ada banyak cara yang dapat dilakukan agar kamu memiliki pikiran yang selalu positif, lebih bijaksana dan lebih terbuka.

Memiliki pemikiran seperti itu tentunya sangat penting untuk kamu menghadapi permasalahan dalam hidup ini. Kamu bisa menjadi sosok yang tidak mudah putus asa, lebih menghargai ciptaan lain, dan juga tentunya menjadi sosok yang lebih bahagia.

Cobalah melakukan kegiatan yang disarankan penulis untuk membentuk pikiran kamu. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak akan merugikan kamu, justru akan membawa banyak manfaat yang dapat digunakan di kehidupan kamu. Jangan pernah ragu untuk melakukan segala sesuatu yang dapat membuat diri kamu menjadi lebih baik. Semangat~