

Hai *gengs*, gimana nih kabarnya? Semoga kamu dalam keadaan yang baik ya. Nah, tahun 2021 mau abis nih. Kamu udah bikin resolusi belum? Aku sih udah hehe. Ini nih salah satu resolusi tahun baruku yaitu dengan nerapin beberapa kebiasaan melalui tips menjadi kreatif yang akan aku bagikan di bawah.

Jujur ya *gengs*, kadang aku sering banget ngerasa males, kurang produktif, kurang kreatif, dll. Tapi, aku berusaha buat nepis semua perasaan itu dengan nerapin kebiasaan-kebiasaan ini. Nah, disimak ya!

Kebiasaan yang Membuatmu Semakin Kreatif

1. List Schedule



Ini nih, hal pertama yang harus kamu lakuin khususnya saat bangun tidur. Yup, kamu harus mulai membiasakan diri untuk menulis jadwal kamu atau aktifitas apa yang mau kamu capai di hari itu. Nah, hal ini bisa banget buat nambah level produktivasmu.

Tapi ingat ya, terlalu banyak aktifitas juga kurang baik dan belum tentu bakal produktif ya. Malah, itu bisa jadi indikasi kalau kamu belum bisa ngatur waktu dengan baik. Jangan lupa bikin *small win* dan *rewards* ya. Sehabis kamu berhasil nyelesaiin salah satu *schedule*, kamu bisa *reward yourself* ya.

Misal, setelah belajar kimia sampai materi yang kamu tentuin, kamu berhak dapet *reward* nonton youtube 20 menit atau makan coklat, dan lainnya deh. Yang penting *reward*-nya bikin kamu *happy* ya *gengs*!

2. Meditasi

Nah, ini penting *gengs*. Mau kita kerja terus, belajar terus, kalau emang otak dan badan kita udah capek, ya udah *gengs*, jangan dipaksain. Inget ya, semua butuh istirahat. Khususnya otak, kasian kan tiap hari muter terus nyelesaiin masalah-masalah kita wkwwk. Nah, meditasi ini cocok banget untuk kamu yang ngerasa suntuk karena tugas atau pekerjaanmu.

Caranya gampang banget loh. Kamu bisa putar lagu seperti lagu klasik atau kamu bisa *serach* lagu-lagu khusus untuk meditasi. Kamu bakal nemuin banyak lagu loh. Setelah itu, langsung cari tempat ternyaman, tertenang, dan mulai deh lakuin meditasi.

Kamu tinggal tutup mata dan fokus sama satu hal saja. Misal, fokus sama pernapasan, fokus di titik hitam, bahkan kamu bisa berimajinasi kalau kamu sedang di danau.

Coba deh lakuin ini. Kelihatannya gampang ya. Tapiii ternyata susah loh diawal-awal. Tapi kalau kamu sudah biasa ya pasti bisa. Coba ya lakuin kebiasaan satu ini selama 20 menit perhari. Luangin waktu kalian sebentar aja dan rasain deh akibatnya hehe.

Terus, manfaatnya meditasi apa sih kak? Nah, dengan meditasi kita bisa lebih fokus dalam mengerjakan suatu aktivitas loh, jadi bisa ningkatin level produktivitas nih! Selain itu, meditasi bisa ningkatin kualitas tidur, mengurangi pikiran negatif, dan mengurangi stress. Wah, harus dicoba nih!

3. Olahraga



Yup, kebiasaan satu ini harus banget kamu lakuin. Aku lihat nih ya, banyak banget orang yang sibuk belajar dan bekerja hingga nggak punya waktu untuk berolahraga. Ditambah dengan adanya pandemi. Padahal, setengah jam aja kita luangin waktu kita dalam sehari untuk olahraga, kita bisa dapet banyak *benefit* loh.

Dengan olahraga, otak kita akan memproduksi lebih banyak hormon endorphin dan serotonin yang akan membuat mood kita lebih baik. Jadi, kita berasa lebih *positive vibes* gitu *gengs*. Nah, kalau kita stress, tubuh kita akan ngeluarin hormon kortisol dan epinefrin.

Namun, dengan melakukan olahraga yang teratur, hormon pemicu stress tadi bisa hilang loh. Makanya, mulai terapin kebiasaan baik yang satu ini aja ya. *Scroll* tiktok satu jam aja bisa, masa olahraga setengah jam aja nggak bisa, hehehe. Kamu nggak perlu pusing buat olahraga kok. Selama pandemi ini, kita bisa olahraga di rumah aja.

Mulai dari yoga, *cardio*, dan lain-lain. Kamu bisa liat video tutorialnya di youtube *gengs*, banyak kok! Lakuin setidaknya setiap hari ya. Yang penting rutin deh. Yuk, jangan males olahraga ya, semangat semangat!

4. Mencatat

Nah, menurutku ini adalah kebiasaan yang paling bermanfaat. Yup, mencatat. Mencatat ini maksudnya adalah mencatat setiap kali ada sesuatu atau ide yang terlintas di benakmu atau bisa kita sebut *captures ideas every time*.

Kalau misal nih, kamu tiba-tiba teripkir suatu ide saat jalan-jalan, saat ngobrol sama temen, mandi, makan, atau yang lainnya, kamu bisa langsung catet. Bisa catet di buku, memo HP, dan lain-lain. Sesuka hati kalian aja yah. Kalu sewaktu-waktu kamu kurang ide, kamu bisa cari ide-idemu sebelumnya di memo kamu!

5. Baca Buku



Ini nih kebiasaan yang wajib banget kamu lakuin. Kebanyakan orang sukses pasti punya kebiasaan satu ini yaitu baca buku secara rutin. Kamu bisa mulai baca buku satu aja dalam sebulan. Itu udah cukup banget buat membangun kebiasaan rutinmu.

Usahain juga bukunya yang berbasis fisik ya, jangan yang model PDF gitu. Nanti mata kalian cepet jenuh loh hehe. Aku saranin kamu untuk [baca buku](#) di malam hari sebelum

tidur, tapi jangan lupa pakai penerangan yang cukup ya, supaya mata nggak cepet rusak *hehe*.

Kenapa sebelum tidur sih kak? Iya, sebelum tidur, Aku yakin nih, banyak banget dari kamu yang suka main *gadget* atau buka sosmed sebelum tidur. Kamu tau nggak sih kalau main *gadget* sebelum tidur bisa ngerusak kualitas tidurmu loh. Akibatnya, kamu ngerasa capek saat bangun pagi. Nggak enak banget kan *gengs*!

6. Skincare Routine

Siapa bilang *skincare*-an cuma buat cewek wkwkwk. Cowok juga bisa loh! Ngerawat kulit muka itu kewajiban ya, tanpa memandang perbedaan *gender*. Apalagi buat kamu nih yang tinggal di kota-kota besar, pasti banyak banget debu dan polusinya kan?

Kalau dibiarin, kulit wajahmu bisa jadi korban loh. Makanya, penting banget untuk ngerawat kulit wajah kita supaya tetap bersih. Untuk ngerawat kulit nggak perlu biaya mahal kok *gengs*. Cukup biasain dirimu untuk mencuci muka dua kali sehari. Iya, dua kali aja, jangan terlalu sering. Jangan lupa pakai sabun dan gunakan air mengalir ya.

Setelah cuci muka, jangan lupa pakai toner, dilanjut serum, dan ditutup dengan pelembab atau *moisturizer*. Udah *gengs*, itu aja. Jangan males ngerawat kulit wajah ya. Anggap aja untuk investasi di hari tuamu nanti *hehe*. Oh iya, usahakan pakai prodak yang sesuai dengan tipe kulit wajahmu ya!

7. Journaling



Nah, kebiasaan ini bisa kamu lakuin di saat pagi atau malam hari sebelum tidur ya. Hobi satu ini bisa ngelatih kreativitasmu loh. Kamu bisa bikin jurnal di buku kecil dan bisa kamu hias dengan berbagai macam *printilan* yang lucu, seperti stiker, [washi tape](#), dan lainnya. Isi jurnal bisa beragam ya. Bisa berisi tentang pencapaianmu hari itu, *mood*-mu hari itu, perasaanmu hari itu, dan lainnya.

Nah, itu aja *gengs* 7 kebiasaan bermanfaat yang bisa nambah kreativitas dan produktivitasmu. Semoga di tahun yang baru, kebiasaan-kebiasaan ini bisa kamu terapin di hari-harimu ya.

"If you want live a happy life, tie it to a goal, not to people or things." – [Albert Einstein](#).