

Bagaimana Membentuk Pola Pikir yang Baru

by admin



Pola pikir kita (atau kadang-kadang disebut paradigma kita) adalah jumlah total keyakinan, nilai, identitas, harapan, sikap, kebiasaan, keputusan, pendapat, dan pola-pola pemikiran kita — tentang diri kita sendiri, orang lain, dan bagaimana kehidupan bekerja. Ini adalah saringan yang dengannya kita menafsirkan apa yang kita lihat dan alami. Pola pikir Anda membentuk kehidupan Anda dan menarik kepada diri Anda hasil-hasil yang merupakan refleksi pasti pola pikir itu. Apa yang Anda percayai akan terjadi, benar-benar terjadi.

Kita mendekati, bereaksi, dan pada kenyataannya menciptakan dunia kita berdasarkan pola pikir individual kita sendiri. Pola pikir kita memberitahu kita bagaimana permainan hidup ini harus dimainkan, dan mengatur apakah kita memainkannya secara berhasil atau tidak. Kita mungkin memiliki pola pikir, misalnya, yang memberitahu kita, “Kehidupan ini sangat keras, dan aku harus berjuang hanya sekadar untuk hidup pas-pasan.” Atau kita mungkin memiliki pola pikir yang lebih positif, seperti, “Aku punya kemampuan yang hebat dan orang-orang ingin bekerja sama denganku.”

Pikiran adalah magnet yang sangat kuat. Apa pun yang diberitahukan pola pikir kita kepada kita adalah apa yang kita tarik, baik kita menyadarinya atau tidak! Jika Anda memiliki keyakinan bahwa, “Kehidupan ini sangat keras, dan aku harus berjuang hanya sekadar untuk hidup pas-pasan,” misalnya, Anda tidak perlu menyadari akan keyakinan itu untuk mengalami perjuangan dalam hidup Anda. Pada kenyataannya, jika Anda ingin melihat apa pola pikir Anda sebenarnya, Anda hanya perlu melihat hidup Anda dan hasil-hasil Anda. Hasil yang kita peroleh sesuai dengan apa yang kita yakini.

Jika kita tidak memeriksa pola pikir kita dan bertanya apakah pola pikir itu mendukung atau membatasi kita, kita beroperasi “secara otomatis.” Kita tidak lagi memilih keyakinan dan pola pikir kita, tetapi keyakinan dan pola pikir itu menyebabkan kita menjalani hidup dengan cara tertentu. Kita menciptakan pola pikir kita sendiri, tetapi pada saat yang sama, pola pikir kita menciptakan diri kita. Jika kita tidak mempertanyakan keyakinan yang menyebutkan bahwa “kehidupan ini sulit,” misalnya, kita akan terus berjuang bahkan tanpa mengetahui penyebabnya.

Kita semua memiliki keyakinan lama yang tersembunyi. Banyak dari keyakinan itu diperoleh pada masa kanak-kanak dan tidak lagi berguna bagi kita atau mendukung keberhasilan kita. Ketika Alice mulai memeriksa pola pikirnya, ia menyadari ia memiliki keyakinan bahwa “Uang berasal dari kedua orangtua saya.” Ketika ia masih kecil dan ingin es krim, mainan, atau boneka, dari orangtuanyalah uang berasal. Ketika remaja, dari orangtuanyalah uang tunjangan ia berasal. Ketika dewasa, ia sering menemukan dirinya dalam kesulitan finansial dan terpaksa meminjam sejumlah besar uang kepada kedua orangtuanya.

Joel Arthur Barker menulis dalam *Paradigms*, “Mengabaikan kekuatan paradigma untuk memengaruhi pendapat Anda berarti menempatkan diri Anda dalam risiko ketika menjajaki masa depan. Agar mampu membentuk masa depan, Anda harus siap dan mampu mengubah paradigma Anda.”

Pola pikir menggerakkan perilaku kita. Jika Anda ingin melihat pola pikir Anda sendiri dan keluarga serta teman-teman Anda, cobalah mengadakan permainan kartu dengan keluarga selama liburan. Kemungkinan besar orang-orang akan melakukan di sekeliling meja kartu apa yang mereka lakukan dalam hidup mereka. Apakah beberapa orang bersikap jemu? Kompetitif? Santai? Apakah mereka ingin menyelamatkan muka atau bersikap tenang, atau apakah mereka mengambil risiko menyinggung perasaan orang lain agar dapat mengendalikan dan mendominasi? Apakah mereka malu-malu atau menguasai? Bagaimana mereka memandang orang lain akan bertindak terhadap mereka? Apakah beberapa orang berpikir mereka akan dimanfaatkan atau dibuat tampak bodoh? Apakah mereka berpikir orang lain bodoh atau berperilaku buruk? Semua perilaku ini mencerminkan pola pikir tertentu, cara melihat diri sendiri, orang lain, dan dunia.

Kita dapat mempercayai apa pun yang ingin kita percayai. Dan kita dapat menemukan banyak bukti untuk mendukung keyakinan atau pola pikir apa pun yang kita pilih, jadi kita juga dapat memilih keyakinan yang memperkuat kita dan menggerakkan kita untuk maju. Kita mulai berhasil ketika kita memahami bahwa kita mempunyai sebuah pilihan, karena, pada saat itu, kita dapat mulai memilih keyakinan yang membawa kita ke mana kita ingin pergi. William James,

bapak psikologi modern, berkata, “Yakinlah bahwa hidup Anda berharga, maka keyakinan Anda akan menciptakan faktanya.”

Agar berhasil, Anda perlu memahami pola pikir Anda. Anda harus membawanya ke tingkat sadar, memerhatikannya dengan baik, dan melihat apakah ada sesuatu yang ingin Anda ubah. Jika tidak, keyakinan Anda yang tersembunyi akan mengendalikan Anda. Jika Anda tidak mengetahui pola pikir Anda, Anda tidak dapat melakukan apa pun terhadapnya. Jika Anda ingin mengubah hasil-hasil Anda, Anda harus mengubah pola pikir Anda.

Pergeseran pola pikir berarti berubah dari satu pola pikir kepada pola pikir yang lain. Dalam Ilmu Sukses, ini berarti beralih dari satu pola pikir yang menghalangi [keberhasilan](#) ke cara berpikir yang mendorong dan menarik keberhasilan.

Ketika menggeser pola pikir Anda, Anda beralih ke sebuah permainan baru dan seperangkat aturan yang baru. Ketika permainan Anda dan aturan berubah, seluruh dunia Anda mulai berubah. Anda mulai mengeluarkan energi yang berbeda, sehingga Anda menarik jenis orang-orang dan situasi yang berbeda ke dalam hidup Anda. Ketika Anda mentransformasi pemikiran Anda, Anda mentransformasi dunia Anda. Oliver Wendell Holmes pernah berkata, “Pikiran manusia yang dibentangkan ke sebuah gagasan baru tidak pernah kembali ke dimensi asalnya.”

Banyak orang mengatakan mereka ingin mengubah hidup mereka. Mereka menghadiri ceramah pembicara motivasi atau membuat janji Tahun Baru dan menjadi sangat gembira dengan semua perubahan yang mereka lihat untuk diri mereka sendiri. Atau mereka pergi ke seminar atau membaca buku dan melihat bahwa mereka ingin mulai melakukan hal-hal secara berbeda. Mereka bahkan mungkin melakukan beberapa perubahan dalam beberapa minggu pertama. Tetapi kemudian energi mereka tampak berkurang. Antusiasme mereka merosot. Sebelum Anda mengetahui hal itu, mereka kembali ke dalam rutinitas lama mereka. Ketika ini terjadi, penyebabnya adalah mereka mencoba untuk memanipulasi akibat-akibat dari kehidupan mereka, dan bukannya mencari sebabnya. Mereka mencoba untuk mengubah hasil tanpa mengubah pola pikir mereka.

Untuk memberikan hasil yang dramatis dan permanen, Anda harus mengubah cara berpikir. Jika tidak ada pergeseran pola pikir, setiap perubahan atau perbaikan hanya akan bersifat minimal dan/atau berjangka pendek.

Pikiran Bawah Sadar Anda

Pikiran bawah sadar adalah pusat kekuatan Anda, bagian yang paling menakjubkan dari diri Anda. Pikiran itu adalah sisi spiritual diri kita, dan beberapa orang bahkan menyebutnya “jiwa.” Pikiran bawah sadar mengekspresikan diri melalui perasaan dan intuisi. Ia tidak memiliki batas-batas kecuali yang ditempatkan atasnya oleh pikiran sadar Anda pada waktu pikiran sadar itu memilih pikiran atau oleh pengondisian Anda sebelumnya. Pikiran bawah sadar adalah karunia terbesar yang Anda miliki, peti harta karun yang memiliki potensi yang sangat besar.

Pikiran bawah sadar berfungsi dalam setiap sel tubuh Anda. Cobalah eksperimen ini: Gerakkan lengan kanan Anda secara memutar. Pada waktu Anda melakukannya, pikirkanlah fakta bahwa

pikiran bawah sadar Anda yang melakukan perintah ini. Tidak ada cara bagi Anda untuk dapat menggerakkan kurang lebih 157 otot antara bahu dan pergelangan tangan Anda secara sadar. Itu terlalu banyak bagi pikiran sadar Anda untuk mengaturnya. Terlalu rumit untuk mengatakan, “Nah, mari kita putar otot No. 63 sepuluh derajat ke kanan, otot No. 32 sebelas derajat ke kiri, dan seterusnya.”

Pikiran bawah sadar Anda hanya menerima pengarahan, “Gerakkan lengan kanan Anda secara memutar” dan melaksanakannya, sama seperti jantung Anda tetap berdenyut dan paru-paru Anda bernapas bahkan sementara Anda tidur. Pikiran sadar Anda memberikan perintah untuk menggerakkan lengan, tetapi pikiran bawah sadar melaksanakannya.

Proses ini terjadi ribuan, bahkan ratusan ribu, kali setiap hari. Setiap kali pikiran sadar Anda menerima sebuah pikiran, pikiran bawah sadar Anda mulai melaksanakannya dan mewujudkannya di dunia di sekitar Anda. Inilah alasan mengapa sangat penting memilih pikiran Anda dengan hati-hati. Apa pun yang disimpan di dalam pikiran sadar langsung melewati pikiran bawah sadar dan mulai menggerakkan tubuh dan kekuatan yang tak terlihat menjadi tindakan.

Pikiran bawah sadar tidak memiliki kemampuan untuk menyensor atau menolak informasi. Ia langsung bertindak atas perintah apa pun yang diberikan padanya. Pikiran bawah sadar tidak dapat mengetahui perbedaan antara sesuatu yang benar-benar terjadi dan sesuatu yang dibayangkan dengan jelas.

Setiap pikiran yang secara terus-menerus Anda tanamkan pada pikiran bawah sadar Anda menjadi tetap dan membentuk kebiasaan. Gagasan dan kebiasaan yang tetap ini menjadi pola pikir Anda. Pola pikir kita berada dalam pikiran bawah sadar. Pola pikir terus mengekspresikan diri dan menggerakkan hasil-hasil kita tanpa bantuan pikiran sadar sampai diganti secara sengaja. Sering kali, kita bahkan tidak menyadari keberadaan mereka, tetapi mereka aktif di dalam pikiran bawah sadar dan mendikte tingkat keberhasilan kita sampai kita dengan sadar menggantinya.

Pikiran bawah sadar dan pikiran sadar seperti kebun dan tukang kebun. Pikiran sadar adalah tukang kebunnya. Anda dapat menggunakannya untuk memilih benih apa, atau pikiran apa, yang ingin Anda tanam. Pikiran bawah sadar akan menanam benih tersebut dan memberikan hasil yang persis mencerminkan jenis pikiran yang Anda tanam. Pikiran apa pun yang Anda terima dan pelihara akan tumbuh dalam kebun dan dilaksanakan oleh pikiran bawah sadar Anda.

Jalan Menuju Hasil

Inilah cara kerjanya. Kita memilih sebuah pikiran dalam pikiran sadar dan menjadi terlibat secara emosional dengan pikiran itu. Pada waktu kita terus memilih pikiran itu dan menanamkannya di dalam pikiran bawah sadar, pikiran bawah sadar mulai menggerakkan tubuh untuk bertindak. Itulah tepatnya apa yang terjadi beberapa menit yang lalu ketika Anda menggerakkan lengan Anda. Anda secara sadar memilih pikiran itu dan merasakan Anda ingin melakukannya. Anda memberikan perintah dan menanamkannya di dalam pikiran bawah sadar Anda, yang mengaktifkan semua otot yang diperlukan untuk menggerakkan lengan Anda. Dengan cara inilah

semua hasil tercipta. Pikiran menciptakan perasaan dalam pikiran bawah sadar Anda. Perasaan menciptakan tindakan, dan tindakan menciptakan hasil.

Ubahlah pemikiran Anda, dan Anda mengubah hasil Anda. Setiap pikiran yang terus-menerus Anda pikirkan akhirnya berakhir dalam bentuk fisik. Jika pikiran Anda berubah, hasil Anda pasti berubah.

PIKIRAN => PERASAAN => TINDAKAN => HASIL

Memilih Pola Pikir Anda Yang Baru

Bagaimana Anda mendapatkan pola pikir yang baru? Bagaimana Anda memilih pikiran baru untuk menggantikan pikiran lama Anda yang membatasi? Berikut ini adalah beberapa petunjuk untuk menciptakan pola pikir Anda yang baru:

1. Buatlah pola pikir Anda senyata, sekonkret, dan sekomprehensif mungkin.

Itu berarti menuliskannya dengan tepat sebagaimana yang Anda inginkan. Keyakinan baru apa yang ingin Anda jalani? Sikap atau pendapat baru apa yang ingin Anda terapkan? Kebiasaan mental dan pola baru apa yang akan bermanfaat untuk dimasukkan ke dalam hidup Anda? Apa nilai-nilai Anda yang sesungguhnya? Harapan-harapan apa yang akan membawa Anda kepada keberhasilan? Ingin menjadi siapakah Anda? Ketika Anda membaca pola pikir Anda yang baru dan gambar [kehidupan](#) yang Anda inginkan, bagaimana rupa gambar itu? Di mana diri Anda? Bagaimana perasaan Anda? Apa yang Anda lihat? Siapa yang ada di dekat Anda? Akan seperti apakah suatu hari yang Anda jalani jika Anda menjalani hidup dengan sikap, keyakinan, dan pikiran baru itu?

Mulailah dengan menulis, “Aku sangat gembira, dan bersyukur sekarang karena...” Kemudian lanjutkan untuk menggambarkan keyakinan, sikap, pendapat, kebiasaan mental, nilai-nilai, dan harapan-harapan Anda tepat seperti yang Anda inginkan.

2. Berpikirlah secara tidak terbatas.

Biarkan diri Anda membayangkan masa depan dan sikap Anda terhadap diri sendiri, orang lain, dan bagaimana dunia bekerja tepat seperti yang Anda inginkan. Jangan sekadar berusaha mendapatkan apa yang Anda pikir dapat Anda peroleh. Wujudkan kehidupan yang benar-benar Anda inginkan!

3. Pastikan untuk menuliskannya dalam kalimat seolah-olah Anda sudah memilikinya.

Anda tidak boleh berpikir dalam bentuk “suatu hari,” atau menulis “Aku akan.” Tulislah dan alamilah, seolah-olah hal itu terjadi saat ini, sekalipun hasilnya belum terwujud. Tulislah, misalnya, “Aku suka menghasilkan [uang](#) dan menjalankan bisnis yang berhasil, karena hal itu memungkinkan aku bermurah hati kepada orang lain.” Berikan pikiran bawah sadar Anda pesan bahwa realitas ini sudah nyata dalam hidup Anda.

Ingatlah, pikiran bawah sadar menerima segala sesuatu yang diberikan kepadanya, tanpa menyunting, menyensor, atau menilai. Jika Anda menuliskan bahwa itu akan terjadi nanti, hal itu memberitahukan pikiran bawah sadar Anda bahwa Anda tidak memiliki apa yang Anda inginkan, dan Anda belum menjadi orang yang Anda inginkan. Ketika Anda mengatakan, “Aku akan,” Anda sedang mengatakan kepada pikiran bawah sadar Anda bahwa Anda tidak demikian. Saya pernah membaca pernyataan misi sebuah organisasi yang mengatakan mereka “berjuang untuk menjadi nomor satu.” Terkalah apa yang selalu mereka lakukan. Berjuang! Dengan pernyataan misi itu, mereka selalu berjuang, tetapi tidak pernah menjadi nomor satu! Jika Anda mendapatkan diri Anda tergelincir dan menuliskan dalam bentuk masa mendatang, kembalilah dan bawa gambaran pola pikir Anda ke dalam bentuk saat ini.

4. Buatlah pola pikir Anda bersifat emosional.

Selain menuliskan dalam bentuk sekarang, sertakan kata-kata emosional dan terlibatlah secara emosional dengan apa yang sedang Anda tulis. Ingatlah, perasaan adalah pintu gerbang menuju pikiran bawah sadar, dan pikiran bawah sadar Anda adalah kekuatan yang sesungguhnya di balik keberhasilan Anda. Emosi menciptakan motivasi. Anda harus menjadi bersemangat. Jika Anda tidak bersemangat dengan pola pikir Anda yang baru, jika Anda tidak benar-benar jatuh cinta dengan pola pikir yang baru itu, pola pikir yang baru itu tidak akan terbentuk dalam bentuk fisik. Semangat manusia tidak akan menginvestasikan upayanya untuk sesuatu yang biasa-biasa saja! Jika Anda tidak merasa penuh semangat setelah menuliskan pola pikir Anda yang baru, kembalilah dan kerjakan ulang apa yang telah Anda tuliskan. Ketika hal itu benar-benar menggerakkan Anda, Anda siap membuatnya menjadi kenyataan.

5. Berhati-hatilah agar Anda menyatakan apa yang benar-benar Anda inginkan, bukan apa yang tidak Anda inginkan.

Pikiran kita tidak dapat memproses kata tidak. Jika saya mengatakan pada Anda untuk tidak berpikir tentang es krim, apa yang Anda pikirkan? Terlebih dahulu Anda pasti berpikir tentang apa yang saya katakan untuk tidak Anda pikirkan, sebelum Anda dapat mengatakan pada pikiran Anda untuk tidak berpikir tentang hal itu! Semua pemikiran ini akan membuat Anda menarik hal yang benar-benar tidak Anda inginkan. Jadi ingatlah untuk menyatakan apa yang benar-benar Anda inginkan.

6. Ciptakan sebuah gambar tentang pola pikir Anda dan beradalah dalam gambar itu, bukan sekadar menjadi pengamat yang melihat ke gambar itu.

Rata-rata orang yang melakukan latihan ini, mereka hampir selalu mendapati bahwa mereka melihat diri mereka dalam gambar itu. Itu tidak akan berhasil. Anda harus berada dalam gambar pola pikir Anda yang baru itu. Jika Anda melihat ke diri sendiri dalam gambar itu, Anda mengatakan pada pikiran bawah sadar Anda bahwa itu bukan benar-benar diri Anda, Anda belum benar-benar berada di sana. Ketika Anda benar-benar berada dalam gambar itu, Anda sedang merasakan emosi dan hasil yang telah Anda peroleh dalam hidup baru Anda. Anda mengatakan pada pikiran bawah sadar Anda, “Ini nyata!” Pikiran bawah sadar Anda segera mulai menciptakan realitas itu. Lihatlah apa yang Anda lihat jika Anda berada dalam gambar itu, bukan melihat ke diri Anda sendiri dalam gambar itu.

Ketika Anda mulai menjalani kehidupan berdasarkan pola pikir Anda yang baru, Anda mulai mengambil keputusan yang berbeda. Anda mungkin mulai berhubungan dengan berbagai jenis orang, dan Anda menarik lingkungan yang berbeda ke dalam hidup Anda. Semakin sering dan bersemangat Anda memasukkan pola pikir Anda ke dalam pikiran Anda, semakin cepat pola pikir itu akan bermanifestasi.

Tips ini efektif apakah Anda sedang membuat pola pikir yang baru atau visi yang baru, semoga bermanfaat!