

Latihan Menghentikan Pikiran Yang Mengganggu

Latihan penghentian pikiran dilakukan jika seseorang mengalami pikiran yang mengganggu, membuat susah atau sedih, dan tak dapat mengendalikannya

Teknik Latihan Penghentian Pikiran”

1. Identifikasi pikiran yang paling mengganggu
2. Tarik napas dalam, tutup mata, dan kosongkan pikiran
3. Kemudian bayangkan atau ingat pikiran yang paling mengganggu, hitung sampai hitungan tertentu misalnya 5, 7, dan 10 dan pada hitungan terakhir 5,7,10 katakan STOP pada pikiran tersebut
4. Rasakan pikiran positif yang muncul
5. Ulangi latihan 2 sampai 3 kali
6. Latih setiap hari jika ada pikiran yang mengganggu

