A Life-Changing Tool That Millions of People Can't Stop Talking About

THE LET THEM THEORY

Mel Robbins

New York Times Bestselling Author


THE
LET
THEM
THEORY

OceanofPDF.com

Juga oleh Mel Robbins

BUKU

*Kebiasaan Top 5: Ambil Kendali Hidup Anda dengan Satu Kebiasaan Sederhana**

Aturan 5 Detik: Transformasi Hidup, Pekerjaan, dan Kepercayaan Diri Anda dengan Keberanian Sehari-hari:
*The High 5 Daily Journal**

BUKU AUDIO ASLI

Ambil Kendali atas Hidup Anda: Cara Membungkam Ketakutan dan Menangkan Permainan Mental

Ciptakan Kembali Hidupmu

Inilah yang Tepatnya Harus Dilakukan: Alat Sederhana untuk Diri Anda yang Lebih Bahagia

Mulailah di sini: Pep Talks for Life

Kick Ass: Nasihat Mengubah Hidup dari penulis The 5 Second Rule

Work It Out: Aturan Baru bagi Perempuan untuk Maju di Tempat Kerja

*Tersedia dari Hay House

Silakan kunjungi:

Hay House USA: www.hayhouse.com® Hay House Australia: www.hayhouse.com.au

Hay House UK: www.hayhouse.co.uk
Hay House India: www.hayhouse.co.in

OceanofPDF.com

THE LET THEM THEORY

A Life-Changing Tool That Millions of People Can't Stop Talking About

Mel Robbins



HAY HOUSE LLC
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • New Delhi

OceanofPDF.com

Hak Cipta © 2024 oleh Mel Robbins

Diterbitkan di Amerika Serikat oleh: Hay House LLC: www.hayhouse.com® Diterbitkan di Australia oleh: Hay House Australia Publishing Pty Ltd: www.hayhouse.com.au Diterbitkan di Inggris oleh: Hay House UK Ltd: www.hayhouse.co.uk Diterbitkan di India oleh: Hay House Publishers (India) Pvt Ltd: www.hayhouse.co.in Baris-baris dari "The Summer Day" oleh Mary Oliver dicetak ulang dengan izin The Charlotte Sheedy Literary Agency sebagai agen penulis. Hak cipta © 1990, 2006, 2008, 2017 oleh Mary Oliver dengan izin dari Bill Reichblum. Editor proyek: Melody Guy Desain sampul: Pete Garceau Desain interior dan ilustrasi: Julie Davison

Seluruh hak cipta dilindungi. Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh direproduksi dengan proses mekanis, fotografi, atau elektronik, atau dalam bentuk rekaman fonografik; juga tidak boleh disimpan dalam sistem pengambilan, dikirimkan, atau disalin untuk penggunaan publik atau pribadi—kecuali untuk "penggunaan wajar" sebagai kutipan singkat yang terkandung dalam artikel dan ulasan—tanpa izin tertulis sebelumnya dari penerbit.

Penulis buku ini tidak memberikan nasihat medis atau meresepkan penggunaan teknik apapun sebagai bentuk pengobatan untuk masalah fisik, emosional, atau medis tanpa nasihat dokter, baik secara langsung maupun tidak langsung. Tujuan penulis hanyalah untuk memberikan informasi umum guna membantu Anda dalam pencarian kesejahteraan emosional, fisik, dan spiritual. Jika Anda menggunakan informasi dalam buku ini untuk diri Anda sendiri, penulis dan penerbit tidak bertanggung jawab atas tindakan Anda.

Data Katalogisasi dalam Publikasi Perpustakaan Kongres ISBN Hardcover: 978-1-4019-7136-6 ISBN Bertanda Tangan: 978-1-4019-9706-9 E-book ISBN: 978-1-4019-7137-3

OceanofPDF.com

Untuk putri saya Sawyer, yang menulis buku ini bersama saya. Aku senang membagikan pengalaman ini denganmu, meskipun ada saat-saat kau ingin membunuhku.

Seperti kata pepatah, biarkan mereka.

OceanofPDF.com

Daftar Isi

Pendahuluan: Cerita Saya

Teori Let Them

1 Berhenti Membuang Hidupmu untuk Hal-Hal yang Tidak Bisa Kamu Kendalikan 2 Memulai: Biarkan Mereka + Biarkan Aku

Anda dan Teori Let Them

Mengelola Stres

3 Mengejutkan: Hidup Itu Penuh Stres
4 Biarkan Mereka Membuatmu Stres

Takut Terhadap Pendapat Orang Lain

5 Biarkan Mereka Berpikir Buruk Tentangmu 6 Cara Mencintai Orang Sulit

Menghadapi Reaksi Emosional Orang Lain

7 Ketika Orang Dewasa Mengamuk 8 Keputusan yang Tepat Seringkali Terasa Salah

Mengatasi Perbandingan Kronis

9 Ya, Hidup Tidak Adil 10 Cara
Membandingkan Guru Anda

Hubungan Anda dan Teori Biarkan Mereka

Menguasai Persahabatan Dewasa

11 Kebenaran yang Tidak Ada Yang Memberitahumu tentang
Persahabatan Dewasa 12 Mengapa Beberapa Persahabatan Memudar
Secara Alami 13 Cara Menciptakan Persahabatan Terbaik dalam Hidupmu

Memotivasi Orang Lain untuk Berubah

14 Orang Hanya Berubah Saat Mereka Merasa
Ingin, 15 Buka Kekuatan Pengaruhmu

Membantu Seseorang yang Sedang Berjuang

16 Semakin Banyak Anda Menyelamatkan, Semakin Banyak Mereka
Tenggelam 17 Cara Memberikan Dukungan dengan Cara yang Benar

Memilih Cinta yang Layak Anda Dapatkan

18 Biarkan mereka menunjukkan siapa mereka 19
Bagaimana membawa hubunganmu ke level berikutnya
20 Bagaimana setiap akhir adalah awal yang indah

Kesimpulan: Era Let Me Anda Telah Tiba

Lampiran

Cara Menerapkan Biarkan mereka ke
Parenting Bagaimana Cara Mendaftar Biarkan
mereka ke Teams Izinkan saya mengakui Anda

Daftar Pustaka Tentang Mel:
Cara Tetap Berhubungan
dengan Saya

OceanofPDF.com

PENDAHULUAN

Cerita Saya

Pada usia 41 tahun, saya mendapati diri saya berutang $800.000, menganggur, dan menyaksikan bisnis restoran suami saya runtuh. Rasanya seperti kami gagal dalam hidup tanpa harapan untuk lepas dari utang itu.

Saya dengan iri melihat teman-teman saya meraih kesuksesan demi kesuksesan dalam karier mereka sementara kami berjuang untuk mendapatkan bahan makanan di meja. Saya baru saja di-PHK dan tidak tahu harus berbuat apa dengan hidup saya: saya sudah mencoba menjadi pembela umum untuk Legal Aid Society di New York City, menjadi pengacara di sebuah firma besar di Boston, bekerja untuk beberapa start-up, melakukan pengembangan bisnis di sebuah agensi periklanan, menjadi pelatih kehidupan, Mengadakan acara radio call-in, bahkan membuka studio tembikar kecil yang bisa melukis sendiri. Saya merasa benar-benar tersesat, seolah tidak ada yang saya lakukan cukup untuk mengeluarkan kami dari lubang yang kami alami.

Untuk mengatasi kecemasan dan keraguan diri, strategi utama saya adalah menghindar. Hindari bangun dengan menekan tombol snooze. Hindari rasa sakit saat beralkohol. Hindari tanggung jawab dengan menyalahkan suami saya. Hindari mencari pekerjaan dengan menunda-nunda sebisa mungkin.

Jika Anda pernah berada dalam situasi ini, Anda akan memahami betapa besarnya bahkan tugas yang paling sederhana sekalipun: bangun dari tempat tidur, membayar tagihan, benar-benar hadir bersama keluarga, memasak makanan enak, melamar pekerjaan, berjalan-jalan, membatalkan langganan, atau bahkan sekadar jujur tentang sejauh mana Anda kesulitan... Semuanya terasa mustahil. Setiap pagi saat saya bangun, kecemasan mengalir di pembuluh darah saya, dan saya berpikir, Apakah ini benar-benar akan terlihat seperti ini sepanjang hidup saya?

Tapi kamu ingin tahu hal lucu tentang terjebak? Saya tahu persis apa yang harus saya lakukan: bangun, menghadapi tumpukan tagihan yang menakutkan, mengambil anak-anak

Siap untuk sekolah, memaksa diri untuk berjalan-jalan, menghubungi teman-teman untuk dukungan, membuat anggaran, mencari pekerjaan. Namun, saya sepertinya tidak bisa melakukan semuanya.

Bagaimana Saya Mengubah Hidup Saya

Aku tidak akan pernah lupa pagi ketika segalanya berubah bagiku. Alarm berbunyi, dan di sanalah saya, berbaring di tempat tidur, benar-benar kewalahan oleh masalah kami. Seperti banyak dari kita, saya lumpuh oleh pikiran saya sendiri, dan hal terakhir yang saya inginkan adalah bangkit dan menghadapi hari lain.
Tapi kemudian, sesuatu yang aneh terjadi. Sebuah pikiran muncul di kepala saya yang pada akhirnya akan mengubah hidup saya. Sangat sederhana, hampir konyol. Saya ingat menonton peluncuran roket dan cara NASA menghitung mundur untuk lepas landas: 5-4-3-2-1. Saya berpikir, Bagaimana jika saya menghitung mundur seperti itu dan langsung melompat keluar dari tempat tidur? Kelihatannya konyol, tapi saya sangat putus asa, jadi saya mencobanya. Saya menghitung mundur: 5-4-3-2-1—dan saya bangun dari tempat tidur. Begitu saja. Saya tidak memikirkan betapa lelahnya saya atau betapa saya tidak ingin menghadapi masalah saya. Saya hanya bergerak sebelum otak saya sempat membujuk saya untuk tidak melakukannya. Ini seperti meluncurkan roket: Begitu Anda memulai hitungan mundur, 5-4-3-2-1, tidak ada jalan kembali.
Pada titik itu dalam hidup saya, saya sudah terbiasa membiarkan pikiran saya melumpuhkan saya dan rasa takut serta stres menguasai saya sehingga konsep itu terasa benar-benar asing. Saya ingat betapa luar biasanya saat saya berpikir dalam hati, Tunggu sebentar, saya bisa merasa sangat buruk tapi tetap melakukan apa yang perlu saya lakukan? Ya, Mel, kamu bisa. Dan itu berhasil.
Dalam lima detik itu, aku telah memutus siklus overthinking. Rasanya seperti kemenangan kecil, tapi juga sebuah pencerahan. Jika aku bisa melewati lima detik ketakutan itu, mungkin aku bisa melewati apa pun.
Jadi, saya mulai menggunakan hitungan mundur ini di mana-mana dalam hidup saya. 5-4-3-2-1 Bangun saat alarm berbunyi. 5-4-3-2-1 Angkat telepon dan mulai membangun jaringan untuk mencari pekerjaan. 5-4-3-2-1 Buka uang yang sudah menumpuk di meja selama berbulan-bulan.

Saya mulai menyebut ini "Aturan 5 Detik." Satu langkah 5 detik setiap kali, saya memaksa diri untuk melangkah satu kaki di depan yang lain dan perlahan melangkah kembali ke dalam

hidupku. Aku tidak akan berbohong padamu. Itu tidak mudah. Beberapa tahun berikutnya adalah salah satu yang tersulit dalam hidup saya.

Tidak mudah untuk keluar dari utang atau menghadapi masalah menyakitkan dalam pernikahan Anda. Tidak mudah untuk menenangkan kecemasan atau melewati keraguan diri. Sulit untuk memperbarui résumé dan mencari pekerjaan ketika kamu meragukan nilai yang kamu bawa. Memaksa diri kembali bugar dan membuat kebiasaan lebih sehat setelah Anda membiarkan diri Anda terbawa ke dalam diri sendiri adalah perjuangan berat.

Dan jelas tidak glamor bekerja seharian, lalu pulang, mengurus tiga anak, menghabiskan beberapa menit dengan suami, lalu begadang setiap malam, mencoba mencari cara agar saya bisa menghasilkan lebih banyak uang.

Tapi itulah yang saya lakukan. Aturan 5 Detik mengajarkan saya bahwa tindakan adalah jawabannya. Memikirkan masalahmu tidak akan pernah menyelesaikannya. Menunggu untuk merasa ingin melakukan sesuatu berarti kamu tidak akan pernah melakukannya. Itu mengajarkanku bahwa tidak ada yang akan datang menyelamatkanmu. Kamu harus menyelamatkan dirimu dari dirimu sendiri. Kamu harus memaksa diri untuk membuat langkah kecil ke depan, sepanjang hari, setiap hari, terutama saat kamu tidak

Dengan menggunakan 5-4-3-2-1, saya berusaha melewati alasan, kecemasan, kewalahan, dan ketakutan. Dan langkah demi langkah, hari demi hari, minggu demi minggu, saya perlahan mengambil tindakan yang mengembalikan hidup dan karier saya ke jalur yang benar. Suami saya mulai menggunakannya untuk mendorong dirinya menghadapi masalah di bisnisnya secara langsung, dan itu juga berhasil untuknya. Tapi butuh tiga tahun lagi sebelum saya memberi tahu siapa pun tentang Aturan 5 Detik. Saya enggan membagikannya kepada siapa pun karena, pertama, saya tidak tahu mengapa itu berhasil. Kedua, saya merasa tidak dalam posisi untuk memberi saran kepada siapa pun.

Tapi semuanya berubah pada suatu hari yang menentukan ketika seorang teman sekamar lama merekomendasikan saya sebagai "orang yang sempurna" untuk memberi saran tentang perubahan karier di sebuah acara kecil. Kurasa dia memikirkan aku karena aku sudah berganti karier berkali-kali, bahkan aku pun sudah kehilangan hitungan. Acara itu menawarkan untuk menerbangkan saya dan suami ke San Francisco dan menginap di hotel. Saat kamu kesulitan secara finansial, itu terdengar seperti liburan gratis, jadi saya bilang iya. Ini adalah pertama kalinya saya memberikan pidato di atas panggung pada sebuah acara. Satu-satunya kelas berbicara di depan umum yang pernah saya ambil adalah saat SMA, dan begitu saya naik pesawat, kepanikan mulai terasa: Apa sebenarnya yang sudah saya hadapi?

Ketika saya naik ke panggung dan melihat 700 orang di penonton menatap balik ke arah saya, pikiran saya menjadi kosong, dan saya bisa merasakan dada serta leher saya memerah.

Kemudian saya mengalami serangan kecemasan selama 21 menit di atas panggung. Sekitar menit ke-19, saya lupa bagaimana mengakhiri pembicaraan tentang perubahan karier, jadi saya tiba-tiba mengucapkan Aturan 5 Detik dan cara menggunakannya, karena saya tidak bisa memikirkan hal lain untuk dikatakan. Saya mungkin pingsan, karena saya juga tidak ingat bagian di mana saya memberikan alamat email saya kepada semua orang di penonton. Dan saat saya turun dari panggung itu, saya pikir itu adalah pengalaman terburuk dalam hidup saya. Syukurlah semuanya sudah selesai.

Ternyata acara kecil itu adalah salah satu konferensi TEDx pertama yang pernah diadakan. Mereka merekamnya, dan setahun kemudian, mengunggah video itu secara online. Tidak hanya menjadi viral—tapi juga menjadi salah satu pembicaraan TEDx yang paling banyak ditonton sepanjang masa. Aturan 5 Detik dan hitungan mundur 5-4-3-2-1 menyebar melalui mulut ke mulut ke seluruh dunia. Seiring penyebarannya, orang-orang mulai menulis kepada saya di alamat email itu, berbagi cerita tentang bagaimana Aturan mengubah hidup mereka. Saya begitu terharu oleh cerita orang-orang sehingga saya begadang larut malam, setelah menidurkan ketiga anak kami, membalas email mereka satu per satu.

Ketika saya tenggelam dalam masalah saya, saya merasa seperti saya satu-satunya yang kesulitan melakukan hal-hal yang perlu saya lakukan. Itu tidak benar. Kita semua kesulitan dengan motivasi. Ini masalah universal, dan Aturan 5 Detik tampaknya menjadi solusi yang tidak hanya berhasil untuk saya tetapi juga untuk orang-orang di seluruh dunia.

Cerita-ceritanya luar biasa: Orang-orang menggunakan 5-4-3-2-1 untuk menghadapi ketakutan, penundaan, dan alasan untuk berganti pekerjaan; menurunkan 100 pon; Sadar saja; meluncurkan dan menjual bisnis; meningkatkan kesehatan dan pernikahan mereka. Penggunaan medis dan klinis benar-benar membuat saya terkesan. Dokter dan psikolog menggunakannya untuk mengobati PTSD, OCD, dan depresi. Bahkan saat saya menulis Pendahuluan ini, kita telah mendengar dari lebih dari seribu orang yang menggunakan Aturan 5 Detik untuk menghentikan diri mereka sendiri dari mencoba bunuh diri dan meminta bantuan.

Seiring TEDx talk itu semakin populer secara online, saya mulai diundang untuk berbicara di acara kecil lainnya. Saya ingat diminta berbicara dengan sekelompok agen properti di sebuah bar. Sangat memalukan berdiri di sana dengan bir di tangan, mencoba berbicara di atas musik dan orang-orang yang sedang mengoceh di ruangan sebelah. Tapi aku selamat. Saya berbicara di ruang bawah tanah gereja, ruang kelas SMA, lalu makan siang brown-bag teman di tempat kerja, dan dari situ semuanya terus berkembang. Saya sering muncul biduran saat memegang mikrofon, dan saya tidak dibayar. Tapi semakin saya membicarakan Aturan dan melihat betapa kuatnya aturan itu

siapa pun yang mencobanya, semakin saya terobsesi untuk memahami mengapa hack sederhana seperti itu bisa menghasilkan hasil yang begitu mendalam. Jadi, saya mengenakan topi pengacara saya dan mulai meneliti kebiasaan, perilaku manusia, dan ilmu motivasi. Saya perlu mengajukan argumen: Mengapa menghitung 5-4-3-2-1 bisa berhasil? Saya mengumpulkan bukti dari pengalaman orang biasa yang menggunakannya. Saya menemukan preseden yang kuat dari catatan terapis, spesialis kecanduan, dan dokter medis yang mulai merekomendasikannya kepada pasien mereka, dan semua bukti mengarah pada penjelasan sederhana:

Perubahan Tindakan Kecil dan Konsisten Semuanya

Sementara itu, teman-teman dan keluarga besar saya tidak tahu apa yang saya lakukan karena saya terlalu takut untuk memberitahu mereka. Mel? Memberi saran? Kasihan aku. Dia hampir menghancurkan hidupnya sendiri. Pada titik ini dalam cerita saya, suami saya telah meninggalkan bisnis restoran dan sedang berjuang melawan depresi. Kami masih tenggelam dalam utang, jadi saya bekerja penuh waktu untuk menjaga keluarga kami yang berjumlah lima orang tetap bertahan sambil mendedikasikan malam dan akhir pekan untuk berbicara di acara kecil dan pada dasarnya menulis disertasi tentang ilmu motivasi sebagai tambahan. Saya tahu saya ingin mengajar Aturan 5 Detik secara penuh waktu dan entah bagaimana menjadikan ini karier saya, tapi saya tidak tahu caranya. Melihat ke belakang, saya bisa melihat betapa lumpuhnya saya dengan sindrom penipu. Apa hakku untuk menyebut diriku ahli dalam apa pun? Saya kira saya hanya menunggu semacam izin untuk membuka diri.

Mungkin kamu sedang melakukan itu sekarang. Menunggu waktu yang tepat. Menunggu untuk merasa siap atau sedikit lebih takut. Menunggu seseorang datang dan memberitahumu bahwa hari ini adalah hari untuk memulai. Masalah menunggu adalah tidak ada yang datang. Satu-satunya izin yang kamu butuhkan adalah izin milikmu sendiri.

Memutuskan untuk serius mencoba menghasilkan uang sebagai pembicara motivasi adalah salah satu keputusan terbaik yang pernah saya buat dalam hidup saya. Saya akan berbagi lebih banyak kepada Anda tentang apa yang menyebabkan terobosan ini di halaman-halaman buku ini.

Setelah saya mulai dibayar, saya menghabiskan setiap dolar untuk mengurangi utang kami. Tahun pertama itu saya memberikan 17 pidato berbayar. Tahun berikutnya, 47 tahun, dan saya berhasil berhenti dari pekerjaan harian saya. Aku tidak percaya apa yang terjadi. Pada tahun ketiga, jumlahnya adalah 99 pidato plus tur 24 kota bersama JPMorganChase. Saya telah menjadi pembicara perempuan dengan jadwal terbanyak di dunia. Saya dipekerjakan oleh perusahaan yang saya kagumi.

Bagaimana ini bisa terjadi? Dengan memaksa diri bangun di pagi-pagi itu, saya tidak merasa ingin. Belajar bagaimana mendorong diri untuk bertindak ketika Anda takut, penuh keraguan diri, atau kewalahan dengan alasan adalah keterampilan hidup yang bisa Anda pelajari. Setelah Anda menguasainya, Anda akan mengerti bahwa Anda bisa mencapai apa saja melalui langkah kecil yang konsisten ke depan.

Saya mendapati diri saya di jalan 150 hari setahun, berdiri di atas panggung mengajar Aturan 5 Detik dan ilmu motivasi sementara suami saya tinggal di rumah dan merawat tiga anak kami. Kabar tentang Aturan dan kemampuan saya di atas panggung terus berkembang. Satu acara dihadiri oleh 27.000 orang. CEO dari merek-merek ternama dunia, atlet profesional, dokter, ahli saraf, dan penulis terlaris mulai merekomendasikan karya saya kepada orang lain. Saya memulai newsletter karena saya tidak lagi punya waktu untuk membalas email orang secara pribadi. Akhirnya saya menulis ke tim di TEDx dan meminta apakah mereka bisa menghapus email saya dari video secara online.

Ketika orang bertanya apakah saya punya gelar Ph.D. atau seorang terapis, saya akan berkata, "Tidak, saya belajar semuanya dengan cara yang sulit—dengan merusak hidup saya sendiri dan kemudian harus memperbaikinya." Dengan pengalaman bertahun-tahun, bukti, kesaksian, dan riset, akhirnya saya siap untuk menyampaikan argumen saya dalam bentuk buku. Pada tahun 2017, saya menerbitkan sendiri The 5 Second Rule.

The 5 Second Rule kemudian menjadi buku audio mandiri paling sukses dalam sejarah, dan buku keenam paling banyak dibaca tahun ini di Amazon. Buku itu kini telah dibaca oleh jutaan orang dan diterjemahkan ke dalam 41 bahasa.

Selama bertahun-tahun bepergian ke seluruh negeri berbicara di atas panggung, saya belajar tiga hal penting: Pertama, kebanyakan dari kita hanya berusaha sebaik mungkin untuk maju, membayar tagihan, membesarkan keluarga, jatuh cinta, bersenang-senang lebih banyak, dan mencapai potensi hidup kita. Kami hanya mencari cara sederhana untuk sedikit lebih bahagia dan membuat hidup kami sedikit lebih baik. Dan kita tidak hanya mencari sumber daya itu untuk diri kita sendiri—kita juga mencari orang-orang dalam hidup kita yang membutuhkannya.

Kedua, saya sudah berulang kali diberitahu bahwa saya memiliki kemampuan luar biasa untuk merangkum ide-ide kompleks dan penelitian ilmiah menjadi nasihat sederhana dan dapat ditindaklanjuti yang bisa digunakan siapa saja untuk memperbaiki hidupnya.
Dan ketiga, tidak ada yang lebih membahagiakan saya selain berbagi apa yang saya pelajari kepada orang-orang seperti Anda.
Jadi saya menjadikan misi saya untuk menemukan dan membagikan banyak alat sederhana agar siapa pun bisa menciptakan kehidupan yang lebih baik. Dan bagian "sederhana" itu kunci, karena jika kamu mengingatnya, kamu akan menggunakannya. Misalnya, tahukah Anda bahwa tos-tos di depan cermin adalah salah satu cara tercepat untuk mengubah pola pikir Anda menjadi percaya diri? Saya juga begitu, dan setelah saya mengetahuinya, saya mendalami risetnya dan menjadi topik buku laris saya di New York Times, The High 5 Habit.
Semakin banyak hasil yang dicapai orang menggunakan Aturan 5 Detik dan Kebiasaan 5 Tinggi, semakin banyak organisasi, perusahaan media, dan merek korporat yang meminta saya membuat program untuk tim dan audiens mereka.
Jadi saya meluncurkan 143 Studios, sebuah perusahaan produksi yang berbasis di Boston yang memproduksi konten pemenang penghargaan, acara, seri audio, kursus online, jurnal, buku, dan pendidikan pengembangan profesional untuk Keindahan, JPMorgan Chase, LinkedIn, dan Headspace.
Pada tahun 2022, kami meluncurkan dan mulai memproduksi The Mel Robbins Podcast, yang tayang di 194 negara dan merupakan salah satu podcast dengan peringkat tertinggi di seluruh dunia. Kami telah menciptakan kursus online gratis yang telah diselesaikan oleh lebih dari satu juta siswa. Dan buletin kecil yang saya buat dulu sekarang dibaca dua kali seminggu oleh satu setengah juta orang. Anda bisa mempelajari lebih lanjut tentang perusahaan produksi media saya, podcast, buletin saya, dan kursus kami di www.melrobbins.com.
Untuk semua yang telah saya capai, saya tidak memiliki pengalaman sebelumnya atau kredensial "yang tepat" untuk dikejar. Saya hanya memaksa diri saya melakukannya.
Saya berusia 41 tahun ketika mengalami serangan kecemasan di panggung TEDx. Saya berusia 46 tahun ketika menerima gaji pertama saya sebagai pembicaraan. Saya berusia 49 tahun ketika menerbitkan sendiri buku pertama saya. Saya berusia 50 tahun saat memulai perusahaan produksi saya. Dan saya berusia 54 tahun ketika meluncurkan salah satu podcast dengan pertumbuhan tercepat di dunia.
Hidup saya tidak berubah hanya karena satu hal yang saya lakukan; itu berubah karena ribuan pagi di mana saya bangun dan tidak ingin bangun dari tempat tidur, tapi saya 5-4-3-2-1 memaksa diri saya melakukannya.

Mengubah hidupku bukanlah hal yang glamor; Itu Melelahkan.

Saya tidak meraih kesuksesan atau kebebasan finansial karena suatu rahasia. Saya melakukannya karena saya bersedia melakukan apa yang kebanyakan orang tidak lakukan: saya bangun setiap hari, dan terlepas dari perasaan saya, saya terus perlahan-lahan mengikis tujuan saya selama lebih dari satu dekade, sebuah proses yang sangat lambat.

Beberapa hari, yang saya fokuskan hanyalah mencoba menjadi sedikit lebih baik dari hari sebelumnya. Seringkali itu saja yang perlu Anda lakukan. Aku bukan orang istimewa, berbeda, berbakat, atau beruntung; Saya baru saja menemukan alat yang cocok untuk saya dan saya menggunakannya. Hari ini, seluruh karier dan tujuan hidup saya adalah membagikan alat-alat itu kepada Saya tidak mengatakan ini untuk pamer. Saya mengatakan ini untuk memberitahumu bahwa kamu tidak tahu apa yang kamu mampu lakukan, dan aku juga tidak. Melalui tindakan, saya telah mencapai beberapa hal luar biasa, dan Anda juga bisa.

Kamu tidak akan pernah merasa siap untuk mengubah hidupmu. Suatu hari, kamu akan bosan dengan alasanmu sendiri dan memaksa diri untuk melakukannya. Kamu tidak akan pernah merasa ingin pergi ke gym. Suatu hari kamu hanya memaksa dirimu pergi. Kamu tidak akan pernah merasa ingin melakukan percakapan sulit itu. Suatu hari kamu bosan menghindarinya, dan memaksa diri untuk memulainya. Kamu tidak akan pernah merasa ingin mencari pekerjaan yang lebih baik. Suatu hari kamu hanya memaksa diri untuk mulai mencari.

5-4-3-2-1 akan membantu Anda melewati hambatan internal Anda sendiri dan bertindak ketika Anda tidak merasa termotivasi untuk melakukannya. Dan jika Anda menggunakannya cukup lama, Anda akan terkejut dengan apa yang bisa Anda capai.

Aturan 5 Detik bekerja karena membantu Anda memenangkan pertarungan batin dengan diri sendiri. Tapi inilah yang tidak bisa dilakukan: Ia tidak bisa menghilangkan pertempuran eksternal yang harus Anda hadapi setiap hari. Tidak peduli berapa kali Anda menghitung 5-4-3-2-1, itu tidak akan menghentikan kemacetan, atau orang asing yang tidak pengertian, atau bos yang mengatur secara detail, atau penilaian tanpa henti keluarga, rasa bersalah, komentar pasif, dan tuntutan dari keluarga Anda. Dan satu hal yang saya tahu pasti, semakin sering kamu bilang 5-4-3-2-1 dan mendorong diri untuk berubah, semakin kamu berharap orang lain juga berubah.

Itu membawa kita ke buku ini. Selama satu dekade terakhir, saya sangat fokus untuk menemukan, menciptakan, mengajarkan, dan membagikan cara-cara sederhana yang bisa kita lakukan untuk memperbaiki diri kita. Tapi selama ini, saya belum pernah menangani faktor nomor satu (berdasarkan riset)

Itu menentukan apakah kita berdua menjalani hidup yang sehat dan bahagia: hubungan. Di sinilah Teori Let Them berperan. Sudah saatnya kita membicarakan bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain secara efektif dan rahasia mengejutkan untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan semua orang dalam hidup Anda.

Dua tahun lalu, saya menemukan dua kata ini: Biarkan Mereka, dan rasanya seperti menyalakan saklar dalam hidup saya.

Aturan 5 Detik mengubah hubungan saya dengan diri sendiri. Teori Biarkan Mereka mengubah hubungan saya dengan orang lain. Izinkan saya menjelaskan. Aturan 5 Detik adalah tentang PERBAIKAN DIRI. Ini akan membantumu bangun dari tempat tidur di hari-hari sulit, pergi ke gym, duduk dan mulai menulis, membuka tumpukan tagihanmu, ambil risiko, daftar kelas, akhirnya melihat laporan bankmu, mencuci pakaian dua minggu terakhir, atau mengikuti kelas pemrograman AI yang kamu tahu harus kamu ikuti.

Setiap kali kamu menghitung 5-4-3-2-1, kamu akan mendorong DIRIMU sendiri melalmenunda-nunda, terlalu banyak berpikir, dan keraguan. Kamu akan mengajar kan DIRI SENDIRI bagaimana mengambil tindakan apapun perasaanmu. Itulah mengapa ini berhasil.

Tapi selama bertahun-tahun saya bertanya-tanya, Kenapa saya harus terus-menerus memaksa diri untuk maju? Kenapa aku begitu takut gagal? Kenapa saya begitu gugup mengambil risiko? Kenapa saya kesulitan meminta apa yang saya butuhkan? Apa sebenarnya yang menghalangi saya?

Pernahkah Anda benar-benar berhenti dan mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan ini untuk diri sendiri: Mengapa Anda ragu? Apa yang membuatmu menunda? Atau merasa sangat lelah? Atau terlalu memikirkan setiap keputusan? Apa yang ada di balik semua keraguan itu? Apa yang menghalangimu melakukan apa yang perlu atau menjalani hidup sesuai keinginanmu? Apa yang kamu takutkan?

Saya terkejut ketika menemukan jawabannya sendiri: Itu orang lain. Atau lebih tepatnya, bagaimana saya membiarkan orang lain memengaruhi saya. Saya menghabiskan terlalu banyak waktu dan energi untuk mengelola atau khawatir tentang orang lain. Apa yang mereka lakukan, apa yang mereka katakan, apa yang mereka pikirkan, bagaimana perasaan mereka, dan apa yang mereka harapkan dariku. Kenyataannya, sekeras apa pun kamu mencoba atau melakukan apa pun, kamu tidak bisa mengendalikan orang lain. Namun, Anda menjalani hidup seolah-olah Anda bisa.

Kamu hidup seolah-olah, jika kamu mengatakan hal yang benar, orang akan menyukaimu. Jika Anda terus mengambil lebih banyak pekerjaan, atasan Anda akan menghormati Anda. Jika kamu bertindak dengan benar, dan memenuhi keinginan ibumu, serta membuat teman-temanmu bahagia, entah bagaimana kamu akan menemukan kedamaian. Kamu tidak akan.

Dalam buku ini, Anda akan belajar bagaimana dua kata—Biarkan Mereka—bisa membebaskan Anda. Bebas dari pendapat, drama, dan penilaian orang lain. Bebas dari siklus melelahkan mencoba mengelola segalanya dan semua orang di sekitarmu. Ada cara hidup yang lebih baik. Teori Let Them adalah metode yang terbukti yang mengajarkan Anda bagaimana melindungi waktu dan energi Anda, serta fokus pada hal-hal yang penting bagi Anda. Kamu sudah terlalu lama mengejar persetujuan, mengelola kebahagiaan orang lain, dan membiarkan pendapat mereka menghalangimu. Pelajari cara berhenti menyerahkan kekuatanmu dan mulai menciptakan kehidupan di mana dirimu menjadi yang utama—mimpi, tujuanmu, kebahagiaanmu. Tapi bagian terbaiknya? Teori Let Them tidak hanya mengubah hidup Anda menjadi lebih baik—tetapi juga mengubah kehidupan semua orang di sekitar Anda.

Bagaimana Buku Ini Akan Bermanfaat untuk Anda

Buku ini membahas Teori Let Them, apa itu, mengapa ia bekerja, dan bagaimana menggunakannya di delapan bidang utama dalam hidup Anda di mana Anda mencoba mengendalikan hal-hal yang sama sekali tidak bisa Anda kendalikan. Buku ini penuh dengan penelitian, bukti, dan cerita tentang bagaimana Anda dapat menerapkan Teori Let Them—dan Anda akan belajar bahwa pendekatan ini didukung oleh filosofi kuno, metode terapeutik, serta ajaran inti dari agama-agama utama dunia, Stoisisme, dan

Meskipun banyak hal yang akan Anda pelajari didukung oleh penelitian ilmiah, ini bukanlah buku teks atau makalah akademis. Buku ini dimaksudkan sebagai panduan untuk menerapkan Teori Let Them dan prinsip-prinsip ini di area terpenting dalam hidup Anda. Itulah mengapa buku ini ditulis dengan cara yang mudah dipahami, menyenangkan untuk dibaca, dan penuh dengan cerita yang bisa dipahami serta pelajaran spesifik. Selain itu, Anda akan menemukan ringkasan di akhir setiap bagian sehingga inti pelajaran mudah didapat, dan Anda bisa langsung menerapkan apa yang sedang Anda pelajari.

Saya tidak sabar menunggu Anda membaca buku ini dan menerapkan semua yang Anda pelajari. Anda akan segera melihat bagaimana Anda mengaitkan kebahagiaan Anda dengan perilaku, pendapat, dan perasaan orang lain. Hasilnya? Tanpa sadar kamu telah merusak kemampuanmu untuk menjadi lebih bahagia, lebih sehat, dan mendapatkan apa yang kamu inginkan.

Itu berakhir dengan buku ini. Jika kamu bisa berjanji pada dirimu sendiri bahwa kamu akan tetap bersama saya melalui buku ini, membaca, menyerap, dan langsung mulai menerapkan apa yang kamu pelajari, saya jamin: Hidupmu akan menjadi sedikit lebih mudah dan hubunganmu akan jauh lebih baik.

Ini akan menjadi salah satu hal paling membebaskan dan memberdayakan yang pernah Anda alami. Dan semuanya dimulai dengan dua kata sederhana: Biarkan Mereka.

OceanofPDF.com

Teori Let Them

Biarkan Mereka + Biarkan Aku

OceanofPDF.com

BAB 1

Berhenti Membuang Hidupmu untuk Hal-hal yang Tidak Bisa Anda Kendalikan

Jika Anda berjuang untuk mengubah hidup, mencapai tujuan, atau merasa lebih bahagia, saya ingin Anda mendengar ini: Masalahnya bukan Anda. Masalahnya adalah kekuatan yang tanpa sadar Anda berikan kepada orang lain.

Kita semua melakukannya, seringkali tanpa sadar. Anda membuat kesalahan dengan berpikir bahwa jika Anda mengatakan hal yang benar, semua orang akan puas. Jika Anda berusaha keras, mungkin pasangan Anda tidak akan kecewa. Jika kamu cukup ramah, mungkin rekan kerjamu akan lebih menyukaimu. Jika kamu menjaga perdamaian, mungkin keluargamu akan berhenti menghakimi pilihanmu.

Saya tahu ini karena saya pernah mengalaminya. Saya menghabiskan bertahun-tahun mencoba menjadi segalanya untuk orang lain, berpikir bahwa jika saya bisa melakukan cukup, mengatakan hal yang benar, dan membuat semua orang bahagia, saya akhirnya akan merasa baik tentang diri saya.

Tapi apa yang terjadi sebagai gantinya? Kamu bekerja lebih keras, membungkuk lebih jauh, dan mengecilkan dirimu, tapi tetap saja, ada yang kecewa. Namun, ada yang mengkritik. Namun, kamu tetap merasa sekeras apapun kamu mencoba, itu tidak pernah cukup.

Tidak harus seperti ini. Buku ini ada untuk membantu Anda mengambil kembali kekuatan Anda. Berhenti membuang waktu, energi, dan kebahagiaan mencoba mengendalikan hal-hal yang tidak bisa kamu kendalikan—seperti pendapat, suasana hati, atau tindakan orang lain—dan sebaliknya, fokuslah pada satu hal yang bisa kamu kendalikan: dirimu sendiri.

Dan inilah hal yang luar biasa: Ketika Anda berhenti mengelola orang lain, Anda akan menyadari bahwa Anda memiliki kekuatan jauh lebih besar dari yang Anda kira—Anda hanya tanpa sadar telah memberikannya.

Izinkan saya memperkenalkan Anda pada ide paling sederhana dan paling mengubah hidup yang pernah saya temukan: Teori Biarkan Mereka.

Apa itu teori biarkan mereka?

Teori Let Them adalah tentang kebebasan. Dua kata sederhana—Biarkan Mereka—akan membebaskanmu dari beban mencoba mengelola orang lain. Ketika kamu berhenti terobsesi dengan apa yang orang lain pikirkan, katakan, atau lakukan, akhirnya kamu punya energi untuk fokus pada hidupmu sendiri. Kamu berhenti bereaksi dan mulai hidup.

Daripada membuat dirimu gila mencoba mengatur atau menyenangkan orang lain, kamu akan belajar untuk membiarkan mereka.

Jadi, seperti apa ini terlihat? Bayangkan Anda sedang bekerja, dan rekan kerja Anda sedang dalam suasana hati yang buruk. Daripada membiarkan negativitas mereka memengaruhimu, cukup katakan Biarkan Mereka. Biarkan mereka kesal. Itu bukan urusanmu. Fokuslah pada pekerjaan Anda dan bagaimana perasaan Anda.

Atau mungkin ayahmu membuat komentar lain tentang pilihan hidupmu, dan itu menghantammu seperti batu bata. Daripada membiarkan itu merusak harimu, katakan saja Biarkan Dia. Biarkan dia punya pendapat. Mereka tidak mengubah siapa dirimu, apa yang telah kamu capai, atau hakmu untuk membuat keputusan yang membuatmu bahagia.

Kenyataannya, orang lain tidak punya kekuasaan nyata atas Anda kecuali Anda memberikannya.

Inilah alasan mengapa ini berhasil: Ketika Anda berhenti mencoba mengendalikan hal-hal yang bukan milik Anda, Anda berhenti membuang energi Anda. Kamu merebut kembali waktumu, ketenangan pikiranmu, dan fokusmu. Kamu menyadari bahwa kebahagiaanmu terkait dengan tindakanmu, bukan perilaku, pendapat, atau suasana hati orang lain.

Kedengarannya sederhana—dan memang begitu. Tapi aku bilang, perubahan ini akan mengubah segalanya. Dan, meskipun berjudul Let Them, buku ini tentang ANDA —waktu dan energi Anda—karena itulah sumber daya paling berharga yang Anda miliki.

Teori Let Them akan mengajarkan Anda bahwa semakin sering Anda membiarkan orang lain menjalani hidup mereka, semakin baik hidup Anda. Dan, semakin kamu membiarkan orang menjadi diri mereka sendiri, atau merasakan apa yang mereka rasakan, atau berpikir apa yang mereka pikirkan, semakin baik hubunganmu.

Belajar bagaimana membiarkan orang dewasa menjadi dewasa telah mengubah hidup saya. Dan itu juga akan mengubah kekuatanmu, karena ketika kamu akhirnya berhenti memberikan kekuatanmu kepada orang lain, kamu akan melihat seberapa besar kekuasaan yang sebenarnya kamu miliki.

Namun mungkin hal yang paling mengejutkan tentang Teori Let Them adalah bagaimana saya menemukannya sejak awal.

Aku hampir malu menceritakan kisahnya.

Saya menemukan sesuatu yang mengubah seluruh pendekatan hidup saya di... Prom SMA. (Itu kalimat yang tidak pernah saya bayangkan akan saya tulis).

Prom yang Mengubah Hidupku

Saya tidak tahu apa yang membuat prom begitu saja, tapi sungguh membuat stres. Saya melewati empat dari mereka bersama dua putri kami, jadi saya pikir anak laki-laki kami, Oakley, akan sangat mudah. Saya salah.

Putri-putri kami sudah terobsesi dengan setiap detail selama berbulan-bulan: gaun, kencan, promposals, gaya rambut, spray tan, makeup, corsage, sewa bus, pesta setelah prom. Itu tak pernah berakhir, dan saya sangat senang ketika prom mereka akhirnya selesai.

Sementara itu, putra kami tidak yakin apakah dia dan teman-temannya akan pergi. Meski saya sudah mendesak, dia tidak mengkomunikasikan detail atau rencana sama sekali. (Saya tahu semua orang yang punya anak laki-laki, saudara, atau pacar sedang mengangguk bersama saya sekarang.)

Dan tentu saja, minggu sebelum prom, Oakley memutuskan ingin pergi. Semuanya seperti kekacauan mendadak—tuksedo, sepatu sneakers khusus yang ingin dia pakai, logistiknya. Bahkan menemukan pasangan kencannya, sesuatu yang dipikirkan putri-putri kami berbulan-bulan, dibiarkan selama 48 jam sebelum acara besar.

Ketika prom akhirnya tiba, secara ajaib, kami sudah mengetahui tuksedo, sepatu tenis, tanggal, dan lokasi foto pra-prom. Entah bagaimana kami juga diajak mengadakan pesta setelah prom. Huff!

Tepat sebelum kami berlari keluar, suami saya, Chris, memperbaiki dasi kupu-kupu Oak untuk terakhir kalinya. Putri kami, Kendall, yang baru pulang dari kuliah, menatap saudaranya dan berkata, "Kamu terlihat SANGAT baik, Oakley." Saya berdiri dan menikmati momen itu. Betapa tampan pria yang telah ia jadi. Saya tidak percaya betapa cepatnya 18 tahun berlalu. Saya juga tidak percaya bahwa Kendall hampir selesai kuliah, dan putri kami Sawyer sudah lulus dan kini bekerja di perusahaan teknologi besar di Boston.

Saat saya berdiri di dapur, saya membiarkan fakta ini menyelimuti saya: Waktu terus berlalu, dan saya berharap waktu melambat. Itulah fakta pahit tentang waktu. Itu akan terus berjalan, entah kamu melambat atau tidak. Waktu yang kamu miliki bersama orang-orang yang kamu cintai seperti es yang mencair.

Satu menit, itu sudah ada. . . Berikutnya, itu hilang. Dan inilah kenyataan menyedihkan: Kamu dan aku, kita tidak bisa menghentikan es batu itu mencair. Satu-satunya hal yang bisa kita lakukan adalah memanfaatkan waktu yang kita miliki dengan orang-orang yang kita cintai selagi kita memilikinya. Di saat-saat seperti ini, ketika saya benar-benar berhenti dan berhenti sejenak, saya selalu merasa sedikit sedih.

Saya tidak tahu dengan Anda, tapi saya merasa seperti saya berlari dalam hidup dan tidak membiarkan diri saya benar-benar menikmatinya. Dan saya jadi sangat terganggu oleh hal-hal yang tidak penting sampai saya merusak momen singkat yang saya miliki bersama orang-orang yang saya cintai.

Apakah saya benar-benar harus stres karena kekacauan mendadak dan melampiaskan pada Oakley? Tidak.

Saya yakin kamu bisa mengerti, meskipun kamu tidak punya anak yang pergi ke prom. Mungkin Anda membiarkan komentar dari keluarga merusak liburan bersama, atau terlalu sibuk dengan pekerjaan atau sekolah sehingga membatalkan rencana lain bersama teman-teman. Anda bisa membuang tahun-tahun hidup Anda teralihkan oleh hal-hal yang tidak berarti atau malam-malam kerja yang larut. Mudah sekali membuat diri sendiri stres dengan hidup sampai lupa bahwa inti dari hidup adalah menjalani hidup.

Saat saya berdiri di dapur menonton Chris memperbaiki dasi kupu-kupu Oakley, saya hanya mencoba menyerap semuanya. Aku menarik napas dalam-dalam, berjalan ke arah Oak, dan memeluknya. Saya menatapnya dan berkata, "Kamu terlihat sangat tampan."

"Terima kasih, Bu." Lalu dia melihat jam berapa dan berkata, "Bro, kita harus pergi!"

Dan begitu saja, momen itu hilang, dan waktu bergerak lagi. Hidup memang lucu seperti itu. Satu menit kamu menangis karena waktu berlalu dan berapa umur anak-anak, menit berikutnya kamu berlari-lari mencari kunci dan kesal karena ada yang meninggalkan piring di wastafel, LAGI.

Saat keluar pintu, saya membuka kulkas dan mengambil korsase indah yang saya buat dari toko bunga lokal untuk kencan Oakley. Dia melihatnya sekali dan berkata, "Bu, dia tidak mau korsase. JANGAN bawa itu."

Aku menatapnya. "Tapi ini sangat indah," kataku. "Kamu yakin?" "Aku sudah bilang, dia bilang dia tidak mau." "Kalau aku bawa saja, kalau dia mau pakai dia bisa... Dan jika tidak, dia tidak harus melakukannya?"

Dia membentak, "Bu, tolong. Aku tidak mau kamu membawanya." Saya memutar mata pada putri kami, Kendall, mencari bantuan. Dia menggelengkan kepala dan berkata, "Bu, sudahlah. Dia gugup. Dia tidak

benar-benar mengenal gadis yang dia tanya. Jangan dipaksakan."
Saya akui saya kesal dan mungkin sedikit terluka. Saya menghabiskan waktu menggulir online mencari tren bunga untuk prom, dan saya memesan sesuatu yang sangat keren untuk pasangan kencannya DAN meluangkan waktu untuk mengemudi, mengambilnya, dan membayarnya. Di sini aku mencoba melakukan sesuatu yang baik untuknya, dan alih-alih berterima kasih, dia malah menggonggong padaku. Selain itu, ini adalah prom pertamanya—apa yang dia tahu?
Jadi saya memasukkan korsase ke dalam tas saya, dan kami keluar pintu menuju tempat di mana semua orang sedang mengambil foto sebelum prom. Setelah kami sampai, Oakley memperkenalkan kami pada pasangan kencannya, yang mengeluarkan boutonniere untuk kerahnya dan meminta Chris membantunya menjepitnya. Tentu saja, aku tidak bisa menahan diri. Aku merogoh tasku, mengeluarkan korsase itu seperti tiket lotere yang menang, dan berkata padanya: "Oakley bilang kamu tidak mau sesuatu, tapi aku sudah menyiapkan ini untukmu untuk berjaga-jaga."
Oakley menatapku, dan aku langsung berharap aku diam. Dia menoleh ke pasangannya dengan penuh penyesalan. "Kamu tidak harus memakainya."
Dia menoleh dan berkata, "Tidak apa-apa..." Aku akan memakainya." Saat itulah saya menyadari dia membuat korsase sendiri, yang sudah dia kenakan di salah satu pergelangan tangannya. Kendall memutar matanya. Chris bergeser. Kalau aku bisa menguap saat itu, aku pasti akan melakukannya. Oakley mengambil wadah plastik dari saya dan menyelipkan korsase di pergelangan tangan bebas yang dengan anggun ia ulurkan. Lalu Chris menyematkan boutonniere itu di tuksedo Oakley. Kami mengambil beberapa foto, lalu tiba-tiba hujan turun. Dan dengan hujan, maksudku... hujan deras. Hujan tidak pernah diperkirakan, jadi tidak satu pun dari 20 anak yang mengenakan dasi hitam, atau orang tua mereka, membawa jaket hujan ATAU payung.
Anak-anak ini akan basah kuyup, pikirku. Tapi itu sama sekali tidak mengganggu anak-anak. Mereka terus berbicara dalam kelompok, dan saat itulah saya mendengar mereka berkata, "Jadi, kalian mau makan malam apa?"
Aku mencondongkan badan ke arah Oakley dan berbisik, "Oak, kalian tidak punya reservasi makan malam sebelum prom?"
"Tidak." Saya menatap suami saya dan berkata, "Mereka tidak punya reservasi makan malam?!"

Dia menggelengkan kepala. "Kurasa tidak."

Hal ini tampaknya tidak mengganggu suami atau anak saya. Wah, itu benar-benar mengganggu saya. Bagaimana bisa 20 anak tidak punya reservasi atau rencana makan sebelum prom? Anak-anak kami sudah menangani ini berbulan-bulan sebelumnya. Oak dan teman-temannya terus membahas pilihan mereka sebagai kelompok. Saya melihat mereka dan berkata, "Jadi, kalian mau makan malam apa?" Oakley menoleh ke arah saya dan berkata, dengan cara yang hanya bisa dilakukan remaja laki-laki, "Saya rasa kita akan pergi ke Amigos." Sekarang, Amigos Taqueria adalah tempat taco kecil yang hebat di pusat kota... Tapi mungkin ada empat meja. Seluruh tempat ini sebesar gudang. Semua ibu membeku, bahkan para ayah pun mulai mempertanyakan rencana ini. Dua puluh anak berpakaian dasi hitam berencana keluar ke hujan hujan ini tanpa payung atau jaket hujan ke sebuah restoran cepat saji yang mungkin bisa dimasuki sepuluh orang di dalamnya... Sebelum prom?! Saya tidak bisa menahan diri. Kamu tahu perasaan ketika tubuhmu dua langkah lebih maju, dan kamu tidak bisa menahan diri untuk mengatakan sesuatu atau melakukan sesuatu yang tidak rasional? Sebagai pembelaan, saya bukan satu-satunya orang tua yang ikut campur. Puluhan orang tua kini mengerubungi anak-anak mereka mencoba mengendalikan situasi. Saya mengeluarkan ponsel dan mulai mencari restoran yang mungkin punya reservasi duduk untuk dua puluh orang. Tidak ada... Tidak ada apa-apa. Aku bisa merasakan Kendall mengawasiku. Dia hanya berdiri di sana saat saya berteriak ke orang tua lain, "Saya tidak menemukan reservasi di mana pun. Aku akan cari tempat pizza yang mengantar di sini." Saat itulah dia meraih lengan saya, menarik saya ke arahnya, dan menatap mata saya.

"Bu, kalau Oakley dan teman-temannya mau ke bar taco untuk pra-prom, BIARKAN SAJA."

"Tapi terlalu kecil untuk muat semuanya; mereka akan basah kuyup," kataku.

"Bu, BIARKAN MEREKA basah kuyup." "Tapi sepatu barunya akan rusak." "BIARKAN MEREKA HANCUR." "Kendall, ini benar-benar baru!" "IBU! Kamu menyebalkan. BIARKAN mereka datang ke prom dengan tuksedo basah dan gaun. BIARKAN MEREKA makan di mana saja mereka mau. Ini adalah prom mereka. Bukan milikmu. Sudahlah, lupakan saja."

MARI. MEREKA.

Dampaknya langsung terasa. Ada sesuatu dalam diriku yang melunak. Aku bisa merasakan ketegangan menghilang, pikiranku berhenti berputar, dan stres mencoba mengendalikan apa yang terjadi menguap. Kenapa saya harus terlibat? Kenapa saya harus mengelola situasi ini? Kenapa tidak memikirkan apa yang akan kulakukan untuk makan malam malam ini, daripada apa yang akan kulakukan untuk makan malam? Kenapa saya stres tentang mereka? Biarkan saja. Mereka. Ini prom mereka, bukan kamu. Berhenti mengendalikannya atau menghakimi, atau mengelolanya, dan BIARKAN MEREKA.

Jadi itulah yang saya lakukan. Saat orang tua lain terus mencoba mengatur anak-anak mereka secara detail, saya berjalan ke Oakley dan tersenyum. "Sekarang apa?" katanya. "Ini empat puluh dolar untuk Amigos," kataku padanya. "Semoga prommu menyenangkan."

Dia tersenyum lebar, memelukku erat, dan berkata, "Terima kasih, Bu. Kami akan melakukannya." Lalu saya melihat Oak dan pasangannya keluar pintu, masuk ke hujan deras. Aku melihat mereka berlari di tengah badai dan memercikkan lumpur ke gaunnya serta merusak sepatu barunya. Dan aku tidak peduli. Bahkan, itu cukup lucu.

Tanpa saya sadari, satu momen itu akan mengubah seluruh pendekatan saya terhadap hidup.

Biarkan mereka . . . Ide yang luar biasa

Dalam waktu seminggu, saya tidak percaya betapa berbeda perasaan saya. Saya mulai mengatakan Biarkan Mereka setiap kali saya merasa stres, tegang, atau frustrasi... dan lucunya, saya sadar hampir selalu soal orang lain. Biarkan bagel habis-habisan di toko roti. Biarkan Oakley marah karena aku tidak membiarkannya pulang larut malam ini. Biarkan Nenek membacakan berita dengan suara keras: "Apakah kamu dengar tentang ini...?" Biarkan mereka melakukan konstruksi selama perjalanan Senin pagi. Biarkan mereka meninggalkan piring di wastafel. Biarkan anjing tetangga menggonggong sepanjang hari. Biarkan keluargaku terlambat ke semua yang kami datangi. Biarkan kerabat saya menghakimi karier saya. Biarkan orang membenci foto yang baru saja saya unggah online. Biarkan ibu mertua saya tidak setuju dengan cara saya mengasuh anak. Dua kata sederhana: Biarkan Mereka, mengubah segalanya. Seolah-olah saya tidak peduli dan anehnya berada di atas segalanya. Hal-hal yang dulu mengganggu ku hanya...

tidak. Orang-orang yang dulu mengganggu... Hanya saja tidak melakukannya. Cengkeraman erat yang saya pegang pada hidup mulai mengendur. Situasi di tempat kerja yang membuat saya stres atau membuat saya pulang dan mengeluh ke keluarga hanya terasa begitu saja. Ruang otak yang dulu penuh dengan kekhawatiran bodoh, gangguan, dan drama kini tersedia untuk hal-hal yang lebih penting.

Semakin sering saya bilang Biarkan Mereka, semakin saya sadar bahwa banyak hal yang saya khawatirkan tidak sepadan dengan waktu saya, juga tidak pantas mendapat perhatian saya. Dan tidak semua orang sepadan dengan energiku. Itu membebaskan.

Semakin sering saya bilang Biarkan Mereka, semakin banyak waktu yang saya miliki untuk diri saya sendiri. Saatnya berpikir. Saatnya bernapas. Saatnya bersenang-senang. Waktu untuk dihabiskan pada hal-hal yang penting bagiku. Saatnya merawat diri sendiri.

Saya merasa tenang, bahagia, dan tenang. Dampaknya tak terbantahkan. Bahkan Chris memperhatikan: "Kamu terlihat berbeda." Dan faktanya, saya merasa berbeda. Saya merasa sangat baik, saya harus membagikan Let Them secara online. Jadi saya memposting video berdurasi 60 detik yang menjelaskan Teori Let Them di media sosial. Ini yang saya katakan:

> Jika teman-temanmu tidak mengundangmu brunch akhir pekan ini, biarkan saja mereka. Jika orang yang benar-benar Anda sukai tidak tertarik pada sebuah komitmen, biarkan saja mereka. Jika anak-anak Anda tidak ingin bangun dan pergi ke acara itu bersama Anda minggu ini, biarkan saja mereka. Begitu banyak waktu dan energi terbuang untuk memaksa orang lain memenuhi harapan kita. Dan kenyataannya, jika seseorang lain—seseorang yang sedang Anda kencani, mitra bisnis, anggota keluarga—jika mereka tidak hadir sesuai keinginan Anda, jangan coba memaksa mereka untuk berubah. Biarkan Mereka menjadi diri mereka sendiri karena mereka menunjukkan siapa mereka bagi Anda. Biarkan saja mereka dan kemudian kamu bisa memilih apa yang akan kamu lakukan selanjutnya.

Dalam waktu 24 jam, lebih dari 15 juta orang telah menontonnya. Dalam waktu seminggu, 60 juta, dan ada puluhan ribu komentar pada video tersebut. Media mulai menulis artikel tentang teori ini dan seberapa efektifnya. Orang-orang di seluruh dunia mulai membanjiri DM dan kotak masuk saya dengan pertanyaan, cerita, dan contoh bagaimana mereka menggunakannya. Psikolog dan terapis menulis posting blog tentang hal ini.

Saya sangat terkesan dengan respons langsungnya, saya merekam episode podcast tentang teori dan pengalaman saya menggunakannya. Episode itu menjadi hidup sendiri. Episode ini dibagikan berkali-kali oleh Apple menobatkannya sebagai episode podcast keenam yang paling banyak dibagikan tahun ini secara global.

Itu baru permulaan, karena kemudian tato Let Them mulai bermunculan!



Banyak tato Let Them...


Let them


Let Them


Let Them


Let them


Let Them


Let them


Let them


Let Them


let them


Let them


Let them


Let Them


LET THEM


Let them


Let Them


LET THEM


Let Them


let
them


LET THEM


Let them


Let them


let them


Let them


let them


Let them


let them


let them


Let them


Let them


let them

Let Them adalah hal paling kuat yang pernah saya temukan. Fakta bahwa orang-orang di seluruh dunia mendapatkan tinta Let Them secara permanen di tubuh mereka jujur adalah yang menginspirasi saya untuk menulis buku ini. Saya harus memahami mengapa dua kata ini memiliki dampak yang begitu langsung, mendalam, dan universal pada begitu banyak orang.

Meneliti Teori

Saya telah menghabiskan dua tahun terakhir meneliti Teori Let Them: mengapa itu bekerja, dan bagaimana Anda bisa menggunakannya untuk mengubah hidup Anda dan memperbaiki hubungan dengan orang lain.

Dalam menulis buku ini, saya telah berbicara dengan banyak ahli terkemuka dunia dalam bidang psikologi, ilmu saraf, ilmu perilaku, hubungan, stres, dan kebahagiaan. Anda akan bertemu mereka saat membaca buku ini, dan penelitian mereka akan membantu Anda menerapkan teori tersebut dalam berbagai situasi dalam hidup Anda. Seperti yang akan segera Anda lihat, ilmunya jelas: Alat ini berfungsi. Dan itu sangat efektif.

Tapi buku ini bukan hanya tentang memperkenalkan Anda pada Teori Let Them. Ini tentang hukum dasar sifat manusia: Semua manusia memiliki kebutuhan alami untuk mengendalikan secara alami.

Kita semua memiliki keinginan bawaan untuk mengendalikan segala sesuatu tentang hidup kita: waktu kita, pikiran kita, tindakan kita, lingkungan kita, rencana kita, masa depan kita, keputusan kita, dan lingkungan sekitar kita. Merasa mengendalikan membuat Anda merasa nyaman dan aman, jadi secara alami Anda mencoba mengendalikan semua orang dan segala sesuatu di sekitar Anda—seringkali, tanpa sadar.

Tapi faktanya, ada satu hal yang tidak akan pernah bisa kamu kendalikan. Sekeras apapun Anda mencoba, Anda tidak akan pernah bisa mengendalikan atau mengubah orang lain. Satu-satunya orang yang kamu kendalikan adalah dirimu sendiri. Pikiranmu, tindakanmu, perasaanmu.

Terlalu lama kamu bekerja melawan hukum dasar sifat manusia ini. Kamu telah berjuang untuk mengubah orang, berjuang mengendalikan situasi, khawatir tentang apa yang orang katakan, pikirkan, atau lakukan; Dan dengan melakukan itu, Anda telah menciptakan stres, ketegangan, dan gesekan yang tidak perlu untuk diri sendiri dan dalam hubungan Anda. Saya juga.

Teori Let Them telah mengubah seluruh pendekatan saya terhadap kehidupan dan cara saya berinteraksi dengan orang lain. Alih-alih menolak aliran alami sifat manusia, saya belajar untuk menerimanya. Daripada membuang energi saya pada sesuatu yang saya

tidak bisa mengendalikan—apa yang orang lain katakan, pikirkan, dan lakukan—saya menuangkan energi saya ke dalam apa yang bisa saya kendalikan: diri saya Hasilnya? Saya mendapatkan kendali lebih atas hidup saya sendiri daripada sebelumnya. Itu membebaskan. Saya berhenti menjadikan orang lain sebagai masalah, dan dengan itu, hubungan saya membaik dengan cara yang tidak pernah saya bayangkan. Rasanya seperti membuka pintu yang sudah tertutup rapat selama bertahun-tahun. Dan di baliknya? Hidup di mana saya tidak lagi terbebani oleh kebutuhan untuk mengelola orang lain.

Di halaman-halaman berikutnya, Anda akan mempelajari semua tentang teori ini, cara termudah untuk mulai menggunakannya, dan betapa luar biasanya rasanya saat Anda melakukannya. Anda juga akan mengetahui tentang penemuan mengejutkan yang saya buat di awal penelitian kami. Teori Let Them bukan hanya... Biarkan saja. Ya, ceritanya dimulai dengan dua kata ini, tapi itu bukan keseluruhan cerita. Let Them hanyalah paruh pertama dari persamaan. Ada langkah kedua, yang bahkan lebih krusial dalam teori ini: Biarkan saya.

Di bab berikutnya, kita akan mengurai Let Them dan Let Me serta mengeksplorasi ilmu dan psikologi di balik masing-masing dari dua langkah tersebut. Kemudian, Anda akan mempelajari delapan area inti dalam hidup Anda di mana teori akan memberikan dampak positif terbesar. Kita akan membahas hubunganmu, karier, emosi, pendapat, stres, kehidupan cinta, perjuangan, perbandingan kronis, persahabatan, dan yang paling penting, hubunganmu dengan Berulang kali, kamu akan belajar bagaimana kamu mencoba mengendalikan hal yang salah dan tanpa sadar membuat orang lain menjadi masalah. Kenyataannya, orang lain seharusnya menjadi salah satu sumber kebahagiaan, dukungan, dan cinta terbesar dalam hidup Anda. Tapi itu tidak bisa terjadi jika kamu terus mencoba mengendalikan apa yang mereka rasakan, katakan, dan lakukan. Itu berakhir dengan buku ini. Kuasai Teori Let Them, dan kamu akan berhenti kelelahan mencoba mengendalikan hal-hal yang tak terkendali. Ini bukan hanya soal merasa lebih baik. Ini tentang merancang ulang cara Anda menjalani seluruh hidup. Saya tidak sabar menunggu Anda menemukan ruang dan kebebasan untuk mengalami hidup Anda seperti yang selalu Anda inginkan— sesuai keinginan Anda.

Mari kita mulai.

OceanofPDF.com

BAB 2

Memulai: Biarkan Mereka + Biarkan Aku

Tak lama setelah saya menemukan Teori Let Them, saya sedang duduk di sofa, menggulir media sosial, ketika saya melihat foto teman lama saya. Dia terlihat luar biasa. Saya melirik ke bawah untuk membaca keterangan, di mana dia menggambarkan akhir pekan luar biasa yang baru saja dia jalani bersama teman-temannya. Dan aku bisa tahu dia benar-benar serius.

Saat saya menatap foto itu, saya mengagumi betapa cokelat, bahagia, santai, dan segar dia. Dan saya mendapati diri saya berpikir, Wow. Saya benar-benar butuh akhir pekan seperti itu. Sial, saya bisa saja menggunakan spray tan. Saya mulai menggeser komidi putar foto dan menyadari saya melihat foto demi foto yang menunjukkan akhir pekan epik bersama para gadis.

Brunch. Menari. Berbelanja. Tawa. Berenang. Koktail. Lalu saya mengambil ibu jari dan jari telunjuk saya dan mencubit agar bisa memperbesar foto kelompok lebih dekat, hanya untuk menyadari bahwa saya mengenal setiap wanita yang tersenyum kembali di layar saya. Hatiku langsung tenggelam. Teman-temanku semua pergi bersama.

Kamu tahu perasaan buruk di perutmu, yang menghantammu saat kamu sadar kamu telah disisihkan. Rasanya seperti pukulan. Kamu mencoba mengabaikannya, meyakinkan diri sendiri bahwa ini bukan masalah besar, tapi lukanya nyata. Seharusnya aku meletakkan ponselku, tapi aku tidak melakukannya.

Saya melihat foto-foto itu satu per satu—melihat perjalanan perempuan melalui mata wanita yang sama yang dulu membesarkan anak-anak saya bersama di kota kecil pinggiran kota kami—saya berusaha untuk tidak mengganggu. Tapi ternyata berhasil. Pikiran saya mulai mengisi semua detail. Saya membayangkan betapa serunya mereka dan betapa dekatnya mereka. Saya sudah mengenal wanita-wanita ini selama bertahun-tahun. Kami menjalin ikatan lewat barbeque, carpool, pertandingan sepak bola, malam kencan bersama

pasangan kami, dan percakapan sulit tentang menjadi orang tua. Jadi, secara alami, saya mulai terpuruk.

Saya bicara: Penuh. Penguntit. Mode. Saya duduk di sana, di tempat yang sama di sofa, dan merasakan itu menyatu ke punggung saya saat saya menelaah setiap akun mereka. Lima menit sebelumnya, saya baik-baik saja. Tapi sekarang? Nah, sekarang, saya merasa pusaran emosi yang familiar mengambil alih: penolakan, ketidakamanan, kebingungan. Kapan mereka merencanakan ini? Kenapa saya tidak diikutsertakan? Kenapa aku tidak pernah diundang ke mana pun? Kapan terakhir kali saya pergi bersama teman-teman?

Saat saya terus menggulir foto-foto mereka, memutar pertanyaan-pertanyaan itu berulang kali di kepala saya, Chris masuk ke ruangan, menatap saya sekali saja, dan bertanya, "Ada apa?"

Aku menghela napas, dan berkata jujur: "Aku baru saja tahu beberapa pacarku pergi akhir pekan untuk perjalanan yang sangat menyenangkan. Jelas aku tidak diundang."

"Itu menyebalkan," katanya. "Mungkin aku melakukan sesuatu yang salah," kataku. "Mungkin mereka marah padaku." Dia menyilangkan tangan dan bertanya padaku, "Kenapa kamu peduli banget?" Aku menatapnya. "Bukan berarti kamu sudah dekat lagi dengan mereka, Mel." Dia benar. Aku tahu dia memang begitu. Tapi saya masih merasa dorongan untuk menghubungi dan memperbaiki semuanya. Saya yakin Anda pernah mengalami ini sebelumnya. Kamu tahu bahwa kamu tidak termasuk dalam sesuatu, dan yang kamu inginkan hanyalah semacam kepastian bahwa tidak ada kesalahan yang kamu lakukan.

Karena jujur saja saya tidak tahu. Dan jika kamu seperti saya, ketika itu terjadi kamu langsung menganggap bahwa kamu telah melakukan sesuatu yang salah. Saat saya duduk di sofa sambil memerah otak mencari bukti mengapa saya tidak termasuk, saya tidak bisa memikirkan apa pun. Dan itu membuat saya semakin gugup.

Maksudku, tentu saja, kami sudah saling kenal bertahun-tahun. Kami telah melewati masa awal menjadi ibu bersama, kami telah menjalani banyak kehidupan bersama, dan saya sangat menyukai semua orang yang ikut dalam perjalanan itu. Tapi, di saat yang sama, saya sudah lama sekali tidak menghabiskan waktu bersama mereka sebagai sebuah kelompok. Aku pernah melihat mereka di kota saat pertemuan besar, tapi aku tidak berinvestasi dalam persahabatan individual itu; dan saya juga belum merencanakan sesuatu yang menyenangkan atau menghubungi mereka baru-baru ini. Secara intelektual, saya tahu ini, tapi secara emosional saya sangat hancur. Saya merasa seperti kembali ke SMP lagi: yang tidak ikut menginap, yang tidak masuk tim, atau yang bukan bagian dari lelucon dalam.

Menerapkan Teori ke dalam Praktik

Saya merasa ingin menghubungi mereka dan memperbaikinya. Telepon, kirim pesan. Apa saja untuk menghilangkan kecemasan itu. Saat itulah dua kata itu masuk dan menyelamatkan saya dari diri saya sendiri. Biarkan saja. Diri saya yang dulu pasti akan terobsesi dengan ini selama berhari-hari. Selama berminggu-minggu, sebenarnya. Emosiku pasti akan menguasai diriku. Saya akan berusaha pura-pura tidak mengganggu saya. Saya akan mencoba meyakinkan diri sendiri bahwa saya tidak peduli. Saya akan mencoba merasionalisasi itu berulang kali dalam pikiran saya. Saya akan mengubah teman-teman saya menjadi penjahat agar saya merasa lebih baik. Semua itu akan membuat saya merasa lebih buruk dan semakin menarik diri dari wanita-wanita yang benar-benar saya sukai ini. Tapi itu tidak terjadi. Hal itu mengganggu saya selama sekitar 10 menit. Begitu saya bilang Biarkan Mereka, saya merasa sedikit lebih baik. Kedua kalinya saya mengatakannya, saya merasa sedikit lebih baik. Ketiga, keempat, kelima, keenam belas, ketiga puluh kalinya saya mengatakannya... Saya merasa sedikit lebih baik. Saya akan jujur padamu: Dalam situasi menyakitkan seperti ini, kamu harus terus mengatakan Biarkan Mereka berulang kali, karena ketika sesuatu menyakitkan, luka itu tidak begitu saja hilang. Itu terus naik berulang kali. Jadi jangan kaget jika Anda harus mengulang Let Them berulang kali. Biarkan mereka pergi dalam perjalanan. Biarkan mereka menghabiskan akhir pekan bersama. Biarkan mereka bersenang-senang tanpa Anda. Awalnya, kata-kata itu terasa seperti penolakan. Seperti aku menyerah. Tapi kemudian saya menyadari sesuatu yang penting: Let Them bukan tentang menyerah. Ini tentang melepaskan diri dari kendali yang sebelumnya tidak pernah saya miliki. Karena inilah kenyataannya—seberapa pun saya mencoba menganalisis situasi atau seberapa banyak cara saya bisa mengendalikan atau memperbaikinya, tidak ada yang saya lakukan yang akan mengubah apa yang telah terjadi. Pilihan mereka untuk pergi tidak harus membuat saya merasa buruk, tapi upaya saya mengendalikan situasi membuat saya merasa sangat buruk.

Biarkan saja.

Dan begitu saja, simpul di dadaku mulai mengendur. Tekanan untuk "memperbaiki" situasi itu memudar, dan saya menyadari sesuatu yang mengubah segalanya: Akhir pekan mereka tidak ada hubungannya dengan saya. Itu bukan urusan pribadi. Mereka tidak bersekongkol melawan saya. Mereka tidak membuat pernyataan tentang nilai saya. Dan bahkan jika memang begitu? Biarkan saja.

Apa yang sebenarnya ingin kita kendalikan

Kita semua pernah mengalami momen di mana kita mencoba mengendalikan dunia di sekitar kita— terutama ketika kita merasa terluka, tersisih, kesal, atau takut. Mungkin Anda mendapati diri Anda mencoba mengelola setiap detail rencana kelompok agar semua orang terlibat; Atau mungkin kamu stres apakah orang kesal padamu saat mereka tidak langsung membalas pesanmu. Melelahkan, ya?

Saya memang tipe yang suka memperbaiki diri. Sebagian besar hidup saya saya dihabiskan dengan percaya bahwa jika saya tidak turun tangan, jika saya tidak mengelola situasi, semuanya akan hancur. Aku harus menjadi orang yang menjaga segalanya tetap utuh— hubungan, pekerjaan, persahabatan, bahkan emosi orang-orang yang kucintai. Dan ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapanku, rasanya seperti cerminan diriku. Jika seseorang kesal, jika sesuatu tidak berhasil, jika saya tidak termasuk, saya otomatis berpikir saya harus memperbaikinya, mengubahnya, mengendalikannya.

Dalam berbicara dengan begitu banyak psikolog saat meneliti buku ini, saya belajar bahwa dorongan untuk mengendalikan sesuatu berasal dari tempat yang sangat primitif: ketakutan. Takut dikecualikan, tidak disukai, atau segala sesuatu hancur jika kita tidak mengemudikan kapal. Dan itu muncul dalam berbagai cara. Kami mengawasi anak-anak kami, memastikan mereka membuat keputusan yang "benar". Kita mencoba memengaruhi kebiasaan pasangan kita, khawatir jika kita tidak turun tangan, mereka akan salah paham. Kita bahkan memaksakan pendapat kita kepada teman-teman, percaya bahwa kita lebih tahu daripada mereka tentang bagaimana hidup mereka seharusnya berkembang.

Saya sering merasakan ketakutan itu dalam hidup saya. Takut jika aku tidak membuat sesuatu terjadi, aku akan dilupakan. Takut bahwa saya tidak akan disukai atau diterima. Takut tanpa aku di kemudi, segalanya akan hancur. Dan mari kita jujur—kontrol memberi kita ilusi keamanan. Ketika kita mengendalikan semuanya, kita percaya kita bisa melindungi diri dari rasa sakit, kekecewaan, penolakan.

Tapi itu hanya itu—ilusi keamanan. Karena seberapa pun kita mencoba mengendalikan orang atau situasi, kenyataannya, kita tidak bisa. Orang akan melakukan apa yang mereka inginkan. Mereka akan membuat pilihan sendiri, menjalani hidup mereka sendiri.

Faktanya, tidak ada dari "kontrol" itu yang benar-benar membuatmu merasa lebih baik. Bahkan, efeknya justru sebaliknya. Mencoba mengendalikan orang dan situasi tidak menenangkan ketakutanmu. Itu memperkuat mereka. Setiap psikolog akan bilang, semakin kamu mencoba mengendalikan sesuatu yang tidak bisa kamu kendalikan, semakin cemas dan stres kamu menjadi.

Duduk di sofa itu, menatap ponsel, saya sadar saya tidak hanya mencoba mengendalikan apa yang mungkin dipikirkan teman-teman saya tentang saya—saya juga mencoba mengendalikan ketidaknyamanan saya sendiri. Saya benci merasa ditolak, jadi reaksi langsung saya adalah memperbaiki situasi sebelum saya harus merasakan apa pun.

Saat itulah Teori Let Them mulai terasa lebih dalam bagi saya.

Biarkan Mereka: Alat untuk Mengimplementasikan Kebijaksanaan

Teori Let Them bukan sekadar trik pola pikir—melainkan berakar pada filosofi kuno dan konsep psikologis yang telah membimbing orang selama berabad-abad. Jika Anda familiar dengan Stoisisme, Buddhisme, Teori Pelepasan, atau Penerimaan Radikal, Anda akan menyadari bahwa Let Them and Let Me menerapkan ajaran-ajaran ini dan mengubahnya menjadi alat praktis sehari-hari untuk memperbaiki hubungan Anda dan merebut kembali kekuatan pribadi Anda.

Dalam Stoisisme, fokusnya adalah mengendalikan pikiran dan tindakan Anda sendiri — bukan pikiran atau tindakan orang lain. Filosofi ini sangat selaras dengan Let Them, yang secara sadar membiarkan orang lain membuat pilihan dan menjalani hidup mereka sendiri, tanpa merasa perlu mengatur atau memengaruhi perilaku mereka. Dengan mempraktikkan Let Them dan LetMe, Anda menerapkan prinsip inti Stoisisme: Fokuslah pada diri sendiri, karena di sanalah kekuatan sejati Anda berada.

Buddhisme dan Penerimaan Radikal mengajarkan bahwa penderitaan berasal dari menolak kenyataan. Rasa sakit yang kita rasakan sering kali berasal dari keinginan agar segalanya berbeda dari kenyataannya. Teori Let Them membantu Anda tidak hanya menerima kenyataan tetapi juga memisahkan diri dari kebutuhan untuk mengubahnya. Anda mengakui bahwa tindakan dan pilihan orang lain bukan milik Anda untuk dikendalikan, dan dengan melakukan itu, Anda merebut kembali kebebasan emosional Anda. Ini adalah Penerimaan Radikal dalam bentuknya yang paling memberdayakan.

Teori Pelepasan mengajarkan kita bagaimana menjaga jarak emosional dari situasi yang memicu kita. Ketika Anda mengatakan Let Them, Anda sedang berlatih pelepasan emosional. Kamu menciptakan celah mental antara emosi dan situasi yang sedang dihadapi, membiarkan dirimu mengamati apa yang terjadi tanpa terhanyut olehnya. Hasilnya? Kamu tetap tenang, berpikiran jernih, dan mengendalikan tindakanmu.

Bagi saya, teori ini tidak sama dengan "melepaskannya." Secara pribadi, saya tidak pernah bisa melepaskan apa pun—karena rasanya tidak pernah selesai. Rasanya seperti kamu meninggalkan sesuatu yang mengganggumu, lalu menelan perasaanmu lalu melanjutkan hidup. Let Them berbeda. Ketika Anda mengatakan Biarkan Mereka, Anda tidak menyerah atau pergi. Kamu membebaskan dirimu. Kamu melepaskan cengkeraman yang kamu miliki atas bagaimana sesuatu seharusnya berjalan dan membiarkannya berkembang sesuai keinginan.
Ketika kamu membiarkan orang lain menjadi siapa mereka, kamu membuat pilihan aktif dan berdaya untuk melepaskan kendali yang sebenarnya tidak pernah kamu miliki. Anda membebaskan diri dari siklus stres, frustrasi, dan gejolak emosional yang tak berujung yang datang dengan mencoba mengelola segalanya dan semua orang. Keindahan Let Them and Let Me adalah membantu Anda menguasai praktik-praktik ini, sehingga Anda bisa berhenti dikuasai oleh emosi dan mulai menjalani hidup yang lebih damai dan penuh maksud.

Bagaimana Ini Bekerja di Kehidupan Nyata

Pikirkan bagaimana hal ini berlaku di berbagai aspek kehidupan Anda. Misalnya Anda sedang rapat di tempat kerja dan mendapatkan ide yang membuat Anda bersemangat. Anda sudah memikirkannya, Anda tahu itu punya potensi—tapi saat Anda mengajukannya, ruangan menjadi sunyi. Orang-orang mengangguk sopan, tapi mereka melanjutkan hidup, dan sebelum Anda sadar, ide orang lain sudah mendapat semua perhatian. Kamu merasa tak terlihat. Kamu mulai meragukan diri sendiri, bertanya-tanya apakah seharusnya kamu mengatakannya dengan cara berbeda atau berusaha lebih keras agar didengar.

Pada saat itu, kamu bisa membiarkan penolakan ini menghancurkanmu, atau kamu bisa berhenti sejenak dan berkata Biarkan Mereka. Biarkan mereka mengabaikannya. Biarkan mereka pergi dengan ide yang berbeda. Respon mereka tidak mengubah nilai ide Anda. Itu tidak mengubah nilai Anda sebagai kontributor. Mereka mungkin memilih strategi berbeda, tapi itu tidak berarti strategi Anda bukan ide yang bagus. Anda masih orang yang sama dengan bakat dan kemampuan sukses yang sama, dan fakta bahwa Anda punya ide untuk dipresentasikan membuktikannya!

Hal yang sama berlaku untuk berkencan. Mungkin kamu sedang mengirim pesan ke seseorang dan rasanya semuanya akan membawa ke suatu tujuan. Tapi kemudian, tiba-tiba, mereka menghilang tanpa kabar. Tidak ada respons, tidak ada penjelasan. Sakit, ya? Kamu bertanya-tanya apa yang salah, memutar ulang setiap percakapan, mencoba mencari tahu ke mana perginya berakhir

Keluar jalur. Godaan untuk mengirim pesan lagi, mencari cara untuk mendapatkan penutupan, hampir luar biasa. Sudah pernah mengalami itu. Tapi di sinilah Let Them masuk. Biarkan Mereka menunjukkan siapa mereka. Ketidakhormatan mereka tidak mengatakan apa-apa tentang kamu. Bagaimana kamu merespons yang berpengaruh. Berhenti bertanya kenapa mereka melakukan ini. Pertanyaannya, mengapa kamu ingin bersama seseorang yang melakukan ini padamu? Kamu tidak bisa. Jangan buang energi mengejar seseorang yang sudah pergi. Fokuslah pada apa yang bisa Anda kendalikan: Memproses emosi Anda dan mengingatkan diri bahwa Anda pantas mendapatkan seseorang yang memperlakukan Anda dengan hormat.

Dalam kedua situasi ini—baik itu pekerjaan, kencan, atau hal lain—ketika Anda mengatakan Let Them, Anda mengenali apa yang Anda kendalikan dan apa yang tidak. Alih-alih terpuruk, kamu memilih untuk menenangkan diri dan melepaskan diri. Seperti yang saya katakan sebelumnya, orang lain tidak memiliki kekuasaan nyata atas Anda, kecuali Anda memberikan mereka kekuasaan itu. Dan setiap kali kamu bilang Biarkan Mereka, kamu memilih untuk mengambilnya kembali. Atau ambil aku dan situasinya di sofa. Saya bahkan tidak sadar bahwa teman-teman saya pergi bersama. Begitu saya melihat foto-foto dari perjalanan mereka, saya langsung bereaksi. Emosiku mengambil alih. Saya merasa tidak aman. Saya merasa tersisih. Aku merasa kurang dari itu. Lalu saya melangkah lebih jauh dan berkata pada diri sendiri bahwa saya telah melakukan sesuatu yang salah. Yang justru membuat saya merasa lebih buruk.

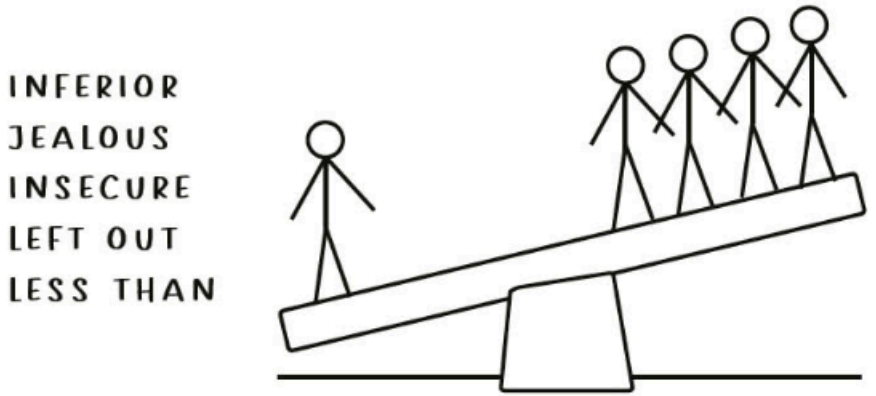
Sebenarnya, saya melakukan ini pada DIRI SAYA sendiri. Teman-teman saya tidak melakukan apa pun PADA saya. Mereka hanya menjalani hidup mereka. Mereka diizinkan pergi. Mereka diperbolehkan merencanakan akhir pekan dengan siapa pun yang mereka mau. Cara saya bereaksi terhadap perjalanan mereka adalah yang menyakitkan saya.

Ini sangat penting untuk dipahami sehingga saya ingin benar-benar membahas ini dengan Anda secara detail. Mari kita gunakan visual jongket-jongket di taman bermain untuk menjelaskan bagaimana dinamika kekuasaan antara Anda dan orang lain naik turun, serta bagaimana menggunakan Teori Let Them saat itu terjadi.

Ketika seseorang melakukan sesuatu (seperti merencanakan sesuatu dan tidak melibatkan Anda), Anda akan bereaksi dengan cara positif atau negatif. Jika Anda bereaksi negatif—dan memiliki pikiran merusak diri sendiri atau emosi berat—itu akan membebani Anda. Reaksimu adalah yang mengubah dinamika antara kamu dan orang lain.

Grafik ini menggambarkan persis bagaimana perasaan saya saat melihat foto itu secara online.

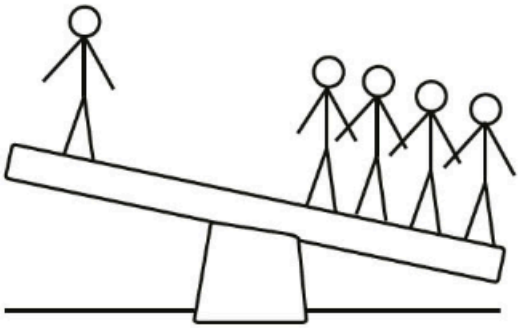
A) TANPA MEMBIARKAN MEREKA



Apa yang menyebabkan saya jatuh? Aku sudah. Setiap kali kamu menginternalisasi pikiran, tindakan, dan perasaan orang lain sebagai bukti bahwa kamu adalah orang jahat atau melakukan sesuatu yang salah, kamu hanya memberi orang lain kekuatan. Dan itu mengubah dinamika dan keseimbangan dalam hubungan. Kamu merasa di bawah mereka.
Itulah yang terjadi ketika saya meyakinkan diri sendiri bahwa saya telah melakukan sesuatu yang salah. Saya merasa inferior, cemburu, tidak percaya diri, tersisih, dan kurang dari itu. Pikiran dan emosi itu benar-benar berat dan berat.
Saat kamu bilang Let Them, kamu membebaskan diri dari beban semua negativitas yang baru saja membuatmu tenggelam. Rasanya seperti mendorong jungkat-jungkit dari tanah. Kamu naik dan teman-temanmu di sisi lain turun. Dinamika kekuasaan berubah.

B) MENGATAKAN BIARKAN MEREKA

SUPERIORITY
DETACHMENT
FALSE CONTROL
JUDGMENT



Rasanya sangat menyenangkan bisa melampaui orang lain dan situasi yang mengganggumu. Itulah mengapa orang suka mengatakan Let Them, karena saat kamu bangkit, kamu akan merasakan rasa superioritas dan kepercayaan diri yang palsu. Kamu melewati emosi berat itu dan bangkit. Ini secara otomatis akan membuatmu merasa lebih baik daripada orang lain. Kamu akan merasa lebih bijaksana dan aneh di atas semua itu, itulah sebabnya mudah untuk melepaskan diri dari situasi ini.
Dan sedikit superioritas bisa sangat membantu saat kamu sedang dalam spiral emosional. Perasaan kekuasaan sementara atas orang lain bisa membantumu melewati situasi, menerima apa yang terjadi, dan memproses pengalaman yang membuat frustrasi atau menyakitkan dalam hidup.
Lebih baik merasa lebih baik daripada teman yang tidak menelepon balik, atau teman sekamar yang malas dan tidak mencuci piring, atau pelanggan kasar yang harus kamu hadapi di tempat kerja.

Tapi kemudian, momen Let Them itu berakhir.
Lalu kamu akan berpikir... Sekarang apa? Kamu akan duduk di atas sana memandang rendah orang lain, dan kamu akan mulai merasa sedikit terdampar dalam keunggulanmu. Dan, setelah saya awalnya mulai mengatakan Biarkan Mereka, saya juga tidak tahu harus berbuat apa. Mengucapkannya dan merasakan keunggulan itu terasa menyenangkan, dan melepaskan emosi itu terasa luar biasa. Itu bagian yang mudah. Tapi saya tidak tahu harus berbuat apa
Dan inilah bahaya hanya mengatakan Biarkan Mereka: Jika yang kamu lakukan hanyalah mengatakan Biarkan Mereka, Biarkan Mereka, Biarkan Mereka, itu akan membuatmu merasa lebih terisolasi. Itu akan membuatmu ingin menarik diri atau menutup operasi.
Dan itulah yang akan dilakukan saya yang dulu dengan situasi di sofa. Andai saja saya berhenti di bagian Let Them—saya bisa membayangkannya sekarang—

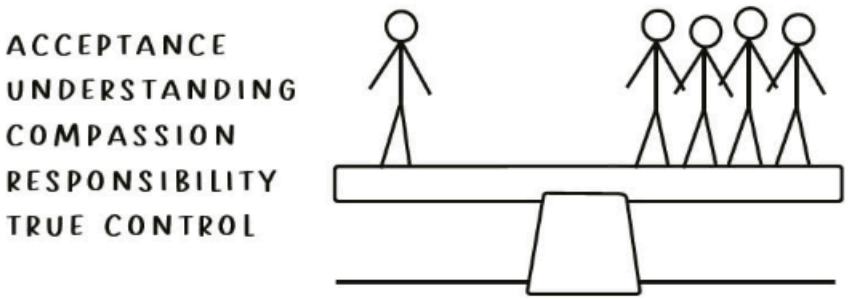
Saya akan duduk di sana dengan rasa superior. Saya tidak akan menghubungi saya. Saya akan bergosip tentang mereka di belakang mereka, mencari kepastian dari teman lain, dan merasa sangat canggung setiap kali bertemu mereka. Dan ini adalah wanita yang benar-benar saya suka dan ingin berteman!
Saya ingin kamu berhenti dan benar-benar memikirkan situasi di mana kamu melihat teman-temanmu keluar dan melakukan sesuatu tanpa kamu. Saat itu terjadi, rasanya sakit. Selalu sakit rasanya jika dikecualikan. Kamu ingin ikut serta dalam perjalanan golf itu. Kamu ingin diundang menonton pertandingan. Kamu ingin pergi akhir pekan. Kamu pasti ingin keluar minum bersama rekan kerja kerenmu. Kamu ingin punya persahabatan yang hebat dan menyenangkan.
Dan aku juga ingin itu untukmu. Jadi izinkan saya bertanya: Bagaimana tepatnya merasa lebih bermoral akan membantu Anda membangun persahabatan yang hebat itu? Tidak.
Mengatakan Let Them hanya meringankan rasa sakit dan luka yang kamu rasakan... tapi hanya sesaat. Rasanya sangat menyenangkan menyalahkan orang lain dan merasa lebih baik dari orang lain.
Tapi sebagai temanmu, saya merasa wajib memperingatkan bahwa jika yang kamu lakukan hanya mengatakan Biarkan Mereka, kamu akan mendapati dirimu sendiri tanpa banyak teman, tanpa banyak rencana sosial, dan bingung mengapa teori itu "tidak berhasil" untuk keuntunganmu.
Dan itu membawa saya ke penemuan besar yang saya buat ketika pertama kali mulai meneliti teori ini. Let Them hanyalah paruh pertama dari persamaan. Kamu tidak bisa berhenti di situ. Ada bagian kedua yang krusial dalam teori ini—Biarkan saya.
Sumber kekuatanmu bukan pada mengelola orang lain; Itu ada di tanggapanmu. Ketika Anda mengatakan Let Me, Anda sedang memanfaatkan kekuatan itu dengan mengambil tanggung jawab atas apa yang Anda lakukan, pikirkan, atau katakan selanjutnya. Let Me membuatmu sadar bahwa kamu mengendalikan apa yang terjadi selanjutnya dan bahwa hidup akan lebih menyenangkan dan memuaskan ketika kamu tidak duduk sendirian dalam keunggulanmu.

Biarkan Aku Adalah Langkah Kekuasaan

Itulah mengapa teori ini hanya berhasil jika Anda mengatakan kedua bagian. Ketika Anda mengatakan Let Them, Anda membuat keputusan sadar untuk tidak membiarkan perilaku orang lain mengganggu Anda. Saat kamu bilang biarkan aku, kamu bertanggung jawab atas apa yang KAMU lakukan selanjutnya.

Yang saya suka dari Let Me adalah ia langsung menunjukkan apa yang bisa kamu kendalikan. Dan ada begitu banyak hal yang bisa kamu kendalikan: Sikapmu... perilakumu... nilai-nilaimu, kebutuhanmu, keinginanmu, dan apa yang KAMU ingin lakukan sebagai respons atas apa yang baru saja terjadi. Itu kebalikan dari penilaian. Let Me adalah tentang kesadaran diri, kasih sayang, pemberdayaan, dan tanggung jawab pribadi.
Teman-temanmu yang pergi tidak lebih baik darimu. Dan kamu tidak lebih baik dari mereka.
Inilah inti dari Teori Let Them: Let Them and Let Me. Semakin sering Anda membiarkan orang menjalani hidup mereka, semakin baik hidup Anda. Semakin banyak kontrol yang kamu lepaskan, semakin banyak yang kamu dapatkan. Teori Let Them sama sekali bukan tentang superioritas. Ini soal keseimbangan. Ini tentang memberi ruang untuk Anda dan orang lain. Ini tentang memberi ruang dan keanggunan kepada orang lain untuk menjalani hidup mereka—dan kemudian memberikan hal yang sama pada diri sendiri.

C) MENGATAKAN BIARKAN AKU



Misalnya, dengan spiral akhir pekan anak perempuan saya, pertama saya bilang Let Them, yang membantu saya bangkit dari situasi dan luka itu. Itu membantu saya memisahkan diri dari emosi yang saya rasakan. Dan itu adalah langkah pertama karena menjadi emosional dan menyalahkan mereka atau merendahkan diri sendiri, tidak akan secara ajaib memperbaiki persahabatan saya.

Keunggulan itu memberi saya ruang mental untuk benar-benar melihat situasi dari atas. Semakin sering saya bilang Biarkan Mereka, semakin banyak ruang yang saya punya untuk mempertimbangkan peran SAYA dalam situasi ini, dan apa yang ingin saya lakukan.

Dan ketika saya berhenti untuk melihat cermin, saya melihat banyak hal. Saya sangat sibuk bekerja beberapa tahun terakhir, saya hampir tidak pernah bertemu teman-teman saya. Saya sudah lama tidak mengundang siapa pun untuk melakukan apa pun. Mungkin saya tidak dikecualikan. Mungkin mereka sama sekali tidak memikirkan saya. Dan jika saya tidak berusaha, tidak menghubungi, atau bertemu mereka di sekitar lingkungan, mengapa mereka harus memikirkan saya? Selain itu, kalau jujur, saya sangat sibuk dengan hidup saya sendiri, pekerjaan, dan anak-anak, kecuali saya melihat teman-teman lama saya memposting secara online, saya juga tidak terlalu memikirkan mereka.

Tidak ada yang berutang undangan padaku. Tidak ada yang berutang telepon padaku. Ya, hal-hal ini terasa menyenangkan; Dan ya, kamu pantas mendapatkan teman yang menghubungi. Tapi siapa yang bertanggung jawab membangun persahabatan itu? Dan yang lebih penting, izinkan saya jujur pada diri sendiri: Apakah saya sudah melakukan bagian saya? Ketika saya berhenti untuk bertanya pada diri sendiri, jawabannya adalah tidak.

Saat Anda dewasa, kehidupan sosial Anda adalah tanggung jawab Anda. Kalau kamu ingin lebih banyak kesenangan, kamu harus bangun dari sofa dan menciptakan kehidupan sosial yang hebat (saya juga sedang berbicara dengan diri sendiri di sini). Biarkan aku berhenti berharap orang lain selalu melibatkan aku. Biarkan aku bertanggung jawab atas apa yang kuinginkan dalam hidup. Biarkan saya mencari tahu masalah yang lebih dalam yang perlu saya lihat. Izinkan saya lebih proaktif dalam menjangkau orang. Izinkan saya mengundang orang-orang untuk melakukan sesuatu akhir pekan ini. Biar aku buat pesta sekali-sekali. Biarkan aku membangun batasan yang lebih baik dengan pekerjaan agar aku punya waktu untuk berteman. Izinkan saya memprioritaskan kehidupan sosial saya, karena jelas itu penting bagi saya, dan itu adalah tanggung jawab saya untuk menciptakannya.

Izinkan saya menghubungi beberapa wanita ini untuk terhubung kembali. Bukan secara pasif. Bukan untuk memperhalus keadaan. Dan bukan untuk mendapat undangan ke liburan berikutnya. Tapi karena setelah saya bilang Biarkan Mereka dan Biarkan Saya dan bangkit di atas emosi saya, saya terhubung dengan kebenaran yang lebih dalam bahwa saya sebenarnya sangat merindukan beberapa wanita ini, dan melihat postingan itu secara online membuat saya sadar bahwa saya terlalu banyak bekerja dan saya ingin berusaha untuk menghidupkan kembali persahabatan saya dengan mereka... dan beberapa orang lain sekarang setelah saya pikirkan.

Sebelum Kita Mulai: Dua Peringatan

Saat saya meneliti buku ini, dua pertanyaan penting muncul berulang kali dari orang-orang yang menerapkan Teori Let Them, dan saya ingin membahasnya sekarang sebelum kita menyelami lebih dalam ke sisa buku ini.

Pertama: Apakah Teori Let Them berlaku untuk anak-anak?

Ya, Anda benar-benar bisa menggunakan Teori Let Them untuk anak-anak, (dengan beberapa catatan penting), tapi buku ini secara khusus berfokus pada bagaimana Anda menerapkan teori tersebut pada orang dewasa. Sepanjang buku, saya membuat perbedaan yang jelas antara orang dewasa dan anak-anak untuk menghindari kebingungan. Dan bagi mereka yang mencari panduan tentang cara menggunakan pendekatan ini dengan anak-anak, remaja, dan remaja, saya telah menyertakan panduan khusus di Lampiran di akhir buku yang menguraikannya secara rinci.

Kedua: Bagaimana jika menggunakan Let Them membuatmu merasa kesepian?

Ini adalah poin yang sangat penting. Beberapa orang berbagi bahwa mereka merasa kesepian setelah menggunakan Teori Let Them. Jika Anda merasa seperti ini, itu tanda Anda menerapkan teori dengan salah. Teori Let Them memiliki dua langkah penting: Let Them dan Let Me. Langkah-langkah ini harus berjalan seiring. Anda tidak bisa begitu saja mengatakan Biarkan Mereka dan berhenti di situ. Banyak orang lupa langkah kedua, Let Me—dan ini adalah kesalahan besar karena Let Me adalah tempat kekuatan sejati Anda berada. Di Let Me kamu bertanggung jawab atas langkah berikutnya, untuk menciptakan kehidupan, hubungan, dan koneksi yang kamu inginkan. Tanpa langkah ini, Anda akan merasa terputus daripada merasa lebih berdaya.

Sebagai temanmu, saya merasa wajib memperingatkan bahwa jika yang kamu lakukan hanya mengatakan Biarkan Mereka, kamu akan mendapati dirimu sendiri kehilangan banyak teman, tanpa banyak rencana sosial, dan bingung mengapa teori itu "tidak berhasil" untuk keuntunganmu. Rasanya menyenangkan mengatakan Let Them karena kita suka menyalahkan orang lain. Dan seperti yang sudah kita bahas, rasa superioritas bisa membantu saat Anda merasa sedih. Namun, itu bukan tujuan dari teori ini.

Let Them bukanlah alasan untuk berhenti menjawab telepon, mengangkat bahu, menolak membicarakannya dengan teman atau anggota keluarga yang terluka, tetap berada dalam situasi yang menyakiti Anda, atau mengabaikan diskriminasi atau perilaku berbahaya. Itu bukan izin untuk memberikan perlakuan diam, menghilang tanpa kabar, menghindari percakapan sulit, atau menarik diri dari hubunganmu.

Itu tidak dimaksudkan untuk membuatmu merasa sendirian dan tak terlihat, melainkan lebih terhubung dan lebih terpenuhi dalam setiap hubungan kalian. Jika Anda merasa menggunakan teori itu dan membuat Anda semakin kesepian, dengarkan ini: Anda menggunakannya dengan cara yang salah. Teorinya ada untuk membuat hidupmu lebih baik, bukan lebih buruk. Jadi saya mengingatkan Anda untuk SELALU ingat untuk mengatakan Biarkan Saya. Karena itulah bagian yang akan mengubah hidupmu.

Dengan menggunakan Teori Biarkan Mereka, saya melihat betapa seringnya saya menyalahkan orang lain karena saya sendirian duduk di sofa. Atau tidak menghasilkan uang yang saya inginkan. Atau seberapa sering saya bilang ya karena rasa bersalah. Atau keputusan yang saya buat karena tidak ingin mengecewakan orang lain. Atau betapa seringnya saya menggunakan alasan terlalu lelah untuk mengutamakan kesehatan atau kesenangan.

Saat kamu dewasa, hidupmu, kebahagiaan, kesehatan, penyembuhan, kehidupan sosial, persahabatan, batasan, kebutuhan, dan kesuksesan adalah tanggung jawabmu. Jika Anda diam-diam berharap ada orang lain yang datang menyelamatkan Anda, memperbaiki masalah Anda, membayar tagihan, menciptakan kehidupan sosial, menyembuhkan luka, berubah menjadi pasangan impian Anda, dan memotivasi Anda untuk menjadi yang terbaik... Itu tidak akan terjadi. Tidak ada yang akan datang. Dan setiap waktu yang kamu habiskan untuk menyalahkan orang lain, atau menunggu izin atau undangan, itu sia-sia. Hari-hari itu sudah berlalu.

Era Let Me-mu telah tiba. Anda mampu menciptakan apa pun yang Anda inginkan jika Anda bersedia meluangkan waktu dan energi untuk bekerja untuk itu. Dan itu berarti Anda harus berhenti membuang waktu dan energi untuk hal-hal kecil, dangkal, dan tidak penting. Dan itu juga berarti kamu harus berhenti mencoba mengendalikan satu hal yang tidak bisa kamu kendalikan: orang lain.

Di bagian berikutnya dari buku ini, kita akan membahas empat area inti dalam hidup Anda di mana Teori Let Them akan memberikan dampak positif terbesar dan paling langsung. Anda akan belajar bagaimana berhenti membiarkan perilaku, opini, reaksi, dan kesuksesan orang lain memengaruhi kebahagiaan Anda dan menghalangi apa yang Anda inginkan. Dan tidak ada cara yang lebih cepat untuk memulai dan merasakan kekuatan Let Them selain menggunakannya untuk mengelola stres dan melindungi kedamaian Anda. Jadi mari kita mulai.

OceanofPDF.com

Anda dan Teori Let Them

Mengelola Stres Takut Pendapat Orang Lain

Menghadapi Reaksi Emosional Orang Lain

Mengatasi Perbandingan Kronis

Semakin sering Anda membiarkan orang lain menjalani hidup mereka, semakin baik hidup Anda.

— Mel Robbins

OceanofPDF.com

Mengelola Stres

OceanofPDF.com

BAB 3

Mengejutkan: Hidup Itu Penuh Tekanan

Cara tercepat dan paling efektif untuk mulai menggunakan Teori Let Them adalah dengan mengatasi banyak stres kecil yang Anda hadapi setiap hari. Anda tahu yang saya maksud: notifikasi yang tak berujung di ponsel Anda, koneksi Internet yang lambat, perubahan rencana yang tak terduga, rapat kerja yang tak berujung, perilaku orang lain yang tidak sopan, antrean panjang, jalan kaki yang lambat. Gangguan kecil ini mungkin tampak sepele, tapi sebenarnya tidak.

Saya paham orang bisa menyebalkan, dan ya, kamu punya banyak urusan. Hidup modern bisa terasa seperti kematian dengan ribuan luka—satu demi satu hal yang perlahan menguras energi dan membuat stres. Tidak hanya mudah membiarkannya mempengaruhimu, tapi juga bodoh.

Kamu tidak bisa mengendalikan bagaimana orang dewasa lain berperilaku, dan stres tentang itu mengurangi kekuatanmu. Kamu tidak akan pernah mencapai potensi penuh hidupmu jika terus membiarkan hal-hal bodoh atau orang kasar menguras tenaga hidupmu.

Waktu dan energi Anda adalah sumber daya paling berharga Anda, dan dalam beberapa bab berikutnya, Anda akan belajar bagaimana menggunakan Teori Biarkan Mereka untuk melindungi diri dari stres yang tidak perlu yang sedang disebabkan orang lain dalam hidup Anda.

Berhenti sejenak dan tanyakan pada diri sendiri: Mengapa Anda harus membiarkan antrean panjang di kedai kopi merusak hari Anda? Kenapa lalu lintas membuatmu jadi mood? Mengapa Anda merasa kewalahan ketika seseorang mengganggu Anda saat tugas penting? Mengapa orang yang berbicara keras di ponsel di tempat umum membuat Anda kesal? Mengapa nasihat tanpa diminta dari anggota keluarga terasa seperti serangan pribadi? Mengapa langkah lambat orang lain di jalan setapak yang sibuk membuat Anda merasa terburu-buru?

Saya juga mengalami hal yang sama. Beberapa hari yang lalu, saya pergi ke pusat taman favorit saya untuk mengambil beberapa tanaman. Di sana, kasir bergerak sangat lambat.

Hanya ada dua jalur yang terbuka dan sekitar lima orang menunggu di masing-masing.

Beep. Beep. Beep.

Saya merasa mulai gelisah. Saya ada rapat yang harus saya hadiri di rumah. Saya ingin menoleh ke orang di belakang saya, menggelengkan kepala, dan berkata, "Bisakah kamu percaya ini?"

Tapi saya ragu. Saya bilang biarkan saja untuk diri saya sendiri.

Dampaknya langsung terasa. Aku melunak. Apakah itu mempercepat kasir?

Itu melakukan sesuatu yang lebih baik. Itu melindungi saya dari kebiasaan membiarkan hal-hal kecil menjadi sumber stres besar dalam kehidupan sehari-hari saya. 10 menit tambahan yang dibutuhkan kalimat ini tidak akan berdampak negatif pada sisa hari saya, tapi membiarkan diri saya gelisah dan kesal tentang sesuatu yang tidak bisa saya kendalikan pasti akan berdampak buruk. Kenapa harus stres karena hal-hal di luar kendali atau yang sebenarnya tidak penting? Bagaimana sesuatu yang sekecil itu bisa berdampak besar pada Anda?

Ketika Anda membiarkan dunia di sekitar Anda memengaruhi keadaan emosional dan ketenangan pikiran Anda, Anda menjadi tawanan oleh kekuatan eksternal ini. Kamu membiarkan omong kosong sepele mengatur suasana hati, menguras motivasi, dan mencuri fokusmu. Ada kutipan terkenal tentang kehidupan dari filsuf Yunani Epictetus, "Bukan apa yang terjadi padamu, tapi bagaimana kamu bereaksi terhadapnya yang penting." Apa artinya itu? Artinya, kekuatan pribadi Anda ada pada bagaimana Anda bereaksi.

Belajar bagaimana merespons situasi yang mengganggu dan penuh tekanan setiap hari akan mengubah hidup Anda. Saat ini, kamu menyerahkan semua kekuatanmu karena membuang-buang waktu dan energi pada hal-hal yang tidak penting; Atau kamu sedang terbakar karena hal-hal yang di luar kendalimu. Kamu tidak tahu betapa besarnya masalah ini. Saya juga tidak.

Alasan sulit mengelola stres adalah karena reaksi Anda terhadap apa yang terjadi di sekitar Anda otomatis dan Anda merasakan seluruh tubuh Anda menjadi tegang. Rasanya seperti kamu terbawa emosi, dan tahu-tahu kamu mengirim pesan yang kamu sesali. Atau kamu mengatakan hal-hal di tengah emosi yang sebenarnya tidak kamu maksudkan. Atau kamu berdiri di antrean panjang orang, dan kemarahan serta kekesalan terus menumpuk meskipun kamu berharap mereka tidak melakukannya.

Ini semua adalah contoh bagaimana reaksi Anda terhadap situasi yang menegangkan dan mengganggu bisa menjadi masalah besar dalam kehidupan sehari-hari Anda. Kamu tidak bisa mengendalikan apa yang terjadi di sekitarmu, tapi kamu bisa mengendalikan bagaimana kamu merespons

ke sana. Hal ini paling jelas terlihat di bandara. Bahkan, jika Anda ingin merasa stres, langsung saja datangi salah satunya.

Tes Stres Bandara

Mulai dari check-in, antrean keamanan, orang-orang yang kehilangan akal karena keterlambatan cuaca, barang bawaan hilang, orang-orang yang memenuhi gerbang sebelum proses boarding dimulai, koneksi yang ketat, pengalihan rute, semua ruang atas yang terisi saat naik pesawat, antrean panjang di loket mobil sewaan... Jumlah hal yang bisa membuatmu stres tidak ada

Tapi mari kita gunakan fakta ini sebagai contoh untuk membantu Anda memahami apa yang bisa Anda kendalikan dan apa yang tidak bisa Anda kendalikan. Ingatlah hukum dasar sifat manusia: Anda tidak bisa mengendalikan apa yang orang lain katakan, pikirkan, atau lakukan. Setiap kali kamu mencoba, kamu kehilangan kekuatanmu. Anda harus belajar fokus pada apa yang Anda katakan, pikirkan, atau lakukan. Itulah cara kamu tetap mengendalikan. Karena apapun yang terjadi di pesawat atau di bandara, kamu tetap memegang kekuasaan.

Beberapa bulan lalu, saya sedang di pesawat dan pria tepat di belakang saya batuk seolah itu hari terakhirnya di bumi. Kamu tahu serangan dada yang dalam yang pasti membuat semua orang di sekitarnya sakit?

Saya tidak terlalu memikirkan itu selama beberapa menit pertama, tapi saat itu terus berlanjut, lalu dia mulai membersihkan tenggorokannya, dan kemudian terus batuk, saya mulai kesal.

Saya terbang ke sebuah acara di mana saya harus memberikan pidato, dan selama beberapa minggu berikutnya, saya berbicara di sejumlah acara besar. Saya tidak bisa sakit dan kehilangan suara saya.

Aku berbalik melihat melalui celah di antara kursi dan melihat dia hanya batuk dengan mulut terbuka ke udara, seolah tidak ada orang lain di pesawat ini. Saya berpikir: Apakah pria ini benar-benar akan membuat saya sakit? Itu sangat egois dan kasar darinya. Aku tidak boleh sakit. Saya mempertimbangkan pilihan saya. Bersikap pasif-agresif tidak akan menyelesaikan apa pun. Sebanyak aku terus menghela napas dan terengah-engah di kursi sambil menatapnya tajam di celah-celah sambil mencoba menatap mata jahat, dia entah tidak menangkap petunjukku atau dia tidak peduli.

Saya sempat berpikir untuk melapor ke pramugari dan mengeluh, tapi dia duduk di sana, jadi dia akan mendengar saya, yang akan terasa sangat aneh. Jadi saya

memutuskan untuk berbalik seperti orang dewasa dewasa dan bertanya dengan sopan, "Pak, bisakah Anda tutup mulut Anda?"
Ada jeda canggung. Dia mengangguk lalu batuk terbuka sepanjang sisa perjalanan pesawat. Saya tahu ini, karena saya terus berbalik dan melihat melalui celah antara kursi. Jelas, kamu merasa kasihan pada pria itu. Bukan berarti dia ingin sakit. Saat harus batuk, ya harus batuk.

Tapi di tengah emosi, saya semakin kesal. Saya tidak hanya stres, tapi sekarang juga merusak suasana hati saya dan membuat saya tidak bisa mencoba menyelesaikan pekerjaan.
Ini hanyalah satu contoh bagaimana sesuatu yang terjadi di sekitar Anda dapat dengan mudah membuat Anda stres dan berdampak negatif pada tubuh serta membajak otak Anda.

Otak Anda tentang Stres

Salah satu ahli yang saya wawancarai saat meneliti buku ini adalah Dr. Aditi Neurukar, seorang dokter di Harvard Medical School dan penulis The 5 Resets: Rewir Your Brain and Body for Less Stress and More Resilience. Dr. Aditi adalah direktur medis program pengobatan integratif Beth Israel Deaconess Hospital di Harvard, di mana ia mengembangkan praktik klinis besar dalam manajemen stres menggunakan pendekatan integratif berbasis bukti untuk membantu pasiennya merasa lebih baik.
Dr. Aditi berkata, "Stres adalah masalah yang jauh lebih besar dalam hidup Anda daripada yang Anda sadari."
Menurut Dr. Aditi, stres membuat Anda meragukan diri sendiri, menunda-nunda, kelelahan, melakukan doom scroll, dan kesulitan membandingkan. Jika Anda kesulitan fokus, merasa bahagia, atau merawat diri sendiri, penyebabnya adalah stres.
Dia juga bilang kalau kritikus batinmu lebih keras dari sebelumnya, kamu kesulitan menunda-nunda, kamu terus-menerus lelah, kamu tidak bisa berhenti menggulir ponsel, atau kamu kesulitan memutuskan koneksi dari pekerjaan, itu semua karena stres. Dr. Aditi menjelaskan kepada saya bahwa stres jauh lebih besar daripada sekadar ketegangan yang kamu rasakan di tubuhmu. Stres adalah keadaan fisiologis di otak Anda. Hal ini penting untuk dipahami karena stres secara aktif membajak fungsi otak Anda. Seperti yang dijelaskan Dr. Aditi, biasanya korteks prefrontal Anda yang mengendalikan.

Bagian otak ini membantu Anda menjalankan kehidupan sehari-hari. Ini membantu Anda merencanakan, mengatur, mengingat hal-hal, dan membimbing pengambilan keputusan Anda. Untuk menjadi versi terbaik dari dirimu, kamu perlu memanfaatkan bagian otak ini.

Masalahnya adalah begitu Anda "merasa stres" oleh orang yang batuk di pesawat, antrean yang terlalu lama, atau hasil tes yang Anda tunggu, otak Anda langsung merespons stres dan korteks prefrontal yang sangat penting itu tidak lagi mengendalikan (dan Anda juga tidak).

Respons stres Anda terletak di bagian otak lain yang disebut amigdala. Dr. Aditi menggambarkan amigdala sebagai "struktur kecil berbentuk almond yang terletak jauh di otak Anda, terletak di antara telinga Anda. Ini adalah salah satu struktur tertua di otak manusia dan banyak yang menyebutnya sebagai 'otak reptil' kita. Dan itu menyimpan respons stresmu."

Jika Anda pernah mendengar seseorang menyebut "respons melawan, lari, atau membeku," itu sama persis dengan "respons stres" Anda—artinya saat Anda stres, amigdala Anda yang mengendalikan. Hal ini dapat menyebabkan pengambilan keputusan yang gegabah dan perilaku yang lebih impulsif.

Ketika hidup normal dan Anda merasa baik, korteks prefrontal Anda adalah yang mendorong sebagian besar tindakan Anda. Ini berarti Anda dapat secara logis memikirkan kelebihan dan kekurangan situasi serta membuat keputusan yang dipikirkan dengan matang. Dengan kata lain, Anda bisa memilih bagaimana Anda akan merespons.

Namun, setiap kali sesuatu terjadi yang membuatmu merasa stres, di sinilah kamu dan aku sering bermasalah karena respons di tubuh dan otak kita bersifat otomatis. Amigdala Anda mengambil alih secara otomatis. Dan, bagian otak ini hanya punya satu fungsi: bertahan hidup dan menjaga diri. Otak dan tubuh Anda akan bertarung atau lari, dan hanya dirancang untuk bekerja dalam keadaan stres ini dalam waktu singkat. Kamu seharusnya kembali berfungsi normal, di mana korteks prefrontal mengendalikan dan kamu merasa tenang serta percaya diri lagi. Tapi apa yang terjadi jika Anda tidak melakukan reset?

Alasan sebenarnya kamu kelelahan semua Waktu

Menurut Dr. Aditi, 7 dari 10 orang saat ini hidup dalam kondisi stres kronis. Dulu saya salah satunya. Ketika Anda hidup dalam keadaan stres kronis, Anda terkunci dalam keadaan bertarung atau lari secara konstan. Amigdala Anda berdengung di latar belakang, selalu menyala.

Dr. Aditi mengatakan kepada saya bahwa ketika Anda stres, Anda tidak hanya merasa seperti sedang dalam mode bertahan hidup, tetapi dari sudut pandang neurologis, otak Anda sebenarnya sedang dalam mode bertahan hidup. Tujuanmu... mimpimu... versi terbaik dirimu... kemampuanmu untuk bersabar dan tidak bereaksi... Semua itu hilang begitu saja.

Itulah mengapa Anda harus menyelesaikan masalah ini dan berhenti membiarkan orang lain menciptakan stres yang tidak perlu dalam hidup Anda. Terlalu banyak yang dipertaruhkan. Kamu pantas menjalani hidup yang baik, tapi kamu tidak akan pernah bisa jika selalu dalam mode bertahan hidup.

Kamu tidak akan pernah menyelesaikan proyek itu akhir pekan ini jika terus menunda-nunda karena stres.

Kamu perlu lebih banyak bersenang-senang, tapi kamu tidak akan membiarkan dirimu memilikinya jika kamu tidak bisa melepaskan diri dari pekerjaan.

Anda seharusnya lebih hadir dan terhubung dengan pasangan Anda, tetapi Anda tidak akan pernah begitu jika terus-menerus stres.

Kehidupan yang selalu kamu inginkan ada tepat di depanmu, tapi kamu tidak akan pernah meraihnya jika kritikus batinmu terus-menerus menyuruhmu untuk tidak melakukannya. Stres adalah masalah besar dan sudah saatnya kamu menghadapinya.

Meretas Respons Stres Anda

Jadi saya bertanya kepada Dr. Aditi bagaimana kita mengatur ulang otak kita agar kembali berfungsi normal. Dia mengatakan langkah pertama adalah memahami apa itu stres agar Anda tahu Anda memiliki kekuatan dalam situasi seperti ini. Bagi saya, itu adalah pencerahan mengetahui bahwa stres adalah tubuh dan otak yang beralih antara dua fungsi. Rasanya memberdayakan mengetahui bahwa saya bisa kembali berfungsi normal dan itu tidak sulit dilakukan dengan menggunakan Teori Let Them.

Betapa kerennya kamu tidak harus menjalani hidup dengan perasaan bahwa segala sesuatu yang terjadi di sekitarmu pasti membuatmu stres? Betapa luar biasanya perilaku orang lain tidak harus menjadi masalah besar dalam hidupmu?

Selanjutnya, Anda akan menggunakan Teori Let Them untuk mengatur ulang respons stres Anda. Anggap saja seperti saklar on-off—tuas kecil yang bisa Anda tarik ke dalam

Otakmu setiap kali ada sesuatu yang membuatmu stres.
Saat Anda mengatakan Biarkan Mereka, Anda memberi sinyal ke otak Anda bahwa tidak apa-apa: Ini tidak perlu dikhawatirkan. Kamu menyuruh amigdala kamu mati. Anda sedang mengatur ulang respons stres itu dengan melepaskan diri dari emosi negatif yang Anda rasakan.
Begini caranya: Saat sesuatu terjadi yang membuatmu stres, katakan Let Them. Berhenti sejenak. Lalu katakan Biarkan Aku dan tarik napas. Biarkan aku menarik napas lagi. Perlambat respons stresmu. Tenangkan tubuh dan otakmu. Ambil kendali dan dapatkan kembali kekuatanmu.
Ini terdengar sangat sepele, tapi perubahan ini akan mengubahmu menjadi orang yang berbeda. Menangkap respons stres Anda menggunakan Let Them and Let Me memberdayakan Anda untuk memilih apa yang Anda katakan, pikirkan, atau lakukan daripada membiarkan emosi Anda menguasai respons Anda. Tidak ada lagi pesan kemarahan, atau membentak orang tercinta, atau membuang waktu berjam-jam membuat email di tempat kerja.
Faktanya, tidak setiap email layak mendapat respons dan tidak setiap percakapan membutuhkan partisipasi Anda—dan Anda tidak selalu harus memiliki kata terakhir.
Kamu akan mulai melihat bahwa banyak hal yang dulu memicu dirimu tidak sebanding dengan waktu dan energimu; dan semakin sedikit kamu bereaksi terhadap hal-hal di sekitarmu dengan Let Me, semakin kamu merasa mengendalikan dirimu.
Dr. Aditi mengatakan bahwa menarik napas dalam-dalam telah terbukti secara ilmiah membantu menurunkan respons stres Anda. Menghirup napas penuh, merasakan udara mengembang di perut, merangsang saraf vagus, yang mengirim pesan langsung ke otak Anda yang mengatakan, "Kita bisa tenang." Dengan mengatakan Biarkan Aku dan mengatur ulang respons stresmu—sekarang kamu kembali mengendalikan dan bisa memilih bagaimana merespons secara sengaja.

Miliki Reaksimu, Ambil Kembali Kekuatanmu

Ngomong-ngomong: Mari kita kembali ke saya di pesawat, dengan pria yang batuk di belakang saya; Saya semakin stres, dan saya tidak bisa fokus pada pekerjaan yang harus saya selesaikan, dan saya merasa seperti hewan terkurung yang duduk di kursi saya.
Jadi, bagaimana cara menggunakan Teori Let Them agar seseorang berhenti batuk?
Kamu tidak bisa. Kamu harus membiarkan mereka batuk. Biarkan saja.

Aku tahu... Dengarkan aku dulu. Ya, itu membuat saya stres. Ya, saya pikir dia kasar karena tidak menutup mulutnya. Dan ya, saya khawatir akan sakit.

Tapi mari kita kembali ke kontrol: Apa yang bisa saya kendalikan dalam situasi ini? Saya tidak bisa mengendalikan apakah orang lain batuk atau tidak. Aku hanya bisa mengendalikan bagaimana aku merespons batuk. Fokus pada hal yang tidak bisa kamu kendalikan membuatmu stres. Fokus pada apa yang bisa kamu kendalikan membuatmu kuat. Dan itu membawa saya ke poin penting lainnya: Siapa yang bertanggung jawab agar saya tidak Aku, atau orang asing di pesawat ini? Aku. Saya bertanggung jawab atas kesehatan saya. Bukan tanggung jawab pria ini untuk berhenti batuk karena saya menginginkannya. Tanggung jawab saya adalah merespons dengan cara yang memenuhi kebutuhan saya. Aku tahu apa yang kamu pikirkan. Bukankah semua orang seharusnya menutup mulut? Bukankah semua orang seharusnya mencuci tangan? Bukankah seharusnya semua orang mengikuti pedoman dasar kesopanan? Tentu saja mereka seharusnya, tapi banyak orang tidak melakukannya.

Intinya, mencoba mengelola orang lain, atau situasi yang di luar kendalimu, hanya akan menambah stres. Aku bisa marah. Aku bisa terus berbalik. Aku bisa saja berteriak ke pramugari. Saya bisa saja frustrasi dan berteriak pada pria itu, tapi untuk apa? Bukankah ada solusi yang lebih jelas dan kuat tepat di depan mataku?

Saya menawarkan pendekatan hidup yang pragmatis dan strategis. Alih-alih marah di kursi, aku hanya membiarkan Dia batuk, lalu Aku Membiarkan Aku fokus pada tindakan sederhana yang bisa aku lakukan untuk melindungi Aku pikir aku akan menutupi hidung dan mulutku dengan syalku. Dan saya akan memakai headphone untuk menenggelamkan batuk. Dan itulah yang saya lakukan. Dengan syal menutupi hidung dan mulut, saya menaikkan volume musik di headphone.

Masalah selesai. Setiap kali Anda mengatakan Biarkan Mereka, Anda mengakui bahwa Anda tidak bisa mengendalikan situasi yang membuat Anda stres. Ketika Anda mengatakan Biarkan Saya, Anda mengikuti saran Dr. Aditi dan fokus pada apa yang bisa Anda kendalikan, yaitu respons Anda terhadap situasi penuh tekanan ini.

Dr. Aditi mengonfirmasi, "Teori Let Them seperti desahan lega untuk otakmu yang stres. Ini membantumu mengendalikan pikiran cemas sehingga otak dan tubuhmu akhirnya bisa keluar dari mode bertahan hidup dan kembali berkembang."

Izinkan saya menjelaskan mengapa hal ini penting. Jika kamu membiarkan dirimu benar-benar stres, kamu memberikan semua kekuatanmu kepada orang lain. Dulu, saya akan membiarkan pria ini membuat saya stres. Saya tidak akan menyelesaikan pekerjaan sama sekali, kelelahan saat pesawat mendarat, lalu menelepon suami saya untuk mengeluh tentang orang bodoh yang merusak seluruh penerbangan saya. Saya mungkin akan menceritakan kisah itu saat makan malam malam itu bersama klien yang mempekerjakan saya untuk berbicara di acara itu. Saya akan terus membicarakan betapa "menyebalkan" situasi ini bagi saya. Semua itu akan membuat saya merasa lebih stres, lebih tegang, dan lebih lelah.

Saya menjelaskan ini secara rinci karena saya ingin Anda melihat betapa besarnya masalah ini. Ketika kamu membiarkan orang lain membuatmu stres, kamu menyerahkan kekuatanmu pada hal-hal yang tidak penting atau di luar kendalimu. Dan seringkali hal itu berputar ke area lain dalam hidup Anda selama berjam-jam, berminggu-minggu, bahkan bertahun-tahun.

Jika kamu ingin mencapai tujuanmu, lebih hadir, merasa lebih percaya diri, dan lebih bahagia, kamu harus berhenti membiarkan orang lain membuatmu stres. Dalam hidup, akan ada hal-hal yang bisa kamu kendalikan, dan hal-hal yang tidak bisa. Akan ada situasi yang adil, dan situasi yang tidak. Kamu yang menentukan apa yang membuatmu stres dan berapa lama.

Penelitian Dr. Aditi membuktikan bahwa belajar melindungi energi akan meningkatkan suasana hati, pola pikir, kesehatan, fokus, dan kemampuan untuk melepaskan diri serta melepaskan diri. Saya percaya ini salah satu alasan mengapa begitu banyak orang menato kata Let Them di tubuh mereka dalam beberapa hari setelah mempelajari teori tersebut.

Ini menjadi pengingat bahwa kedamaianmu layak dilindungi. Ada semacam kepercayaan diri yang datang dari mengetahui bahwa orang lain tidak bisa mengganggu kedamaianmu.

Tapi mari kita tingkatkan sedikit. Orang asing batuk di pesawat adalah situasi yang cukup sederhana. Kamu akhirnya akan turun dari pesawat dan melanjutkan hidupmu, jadi mudah untuk menggunakan Teori Let Them.

Tapi bagaimana jika tidak jelas apa yang harus Anda lakukan atau apa respons yang tepat? Bagaimana Anda menggunakan teori ini ketika stres Anda berasal dari sesuatu yang jauh lebih besar... Suka pekerjaanmu?

OceanofPDF.com

BAB 4

Biarkan mereka membuatmu stres

Bagaimana dengan berlatih Let Them and Let Me ketika menyangkut sesuatu atau seseorang yang memicu respons stresmu setiap hari? Menurut penelitian, pekerjaan adalah penyebab #1 stres hidup bagi kebanyakan orang—dan manajer Anda memiliki dampak yang sama besarnya terhadap kesehatan mental Anda seperti pasangan Anda. Saya yakin saya tidak perlu memberitahumu itu karena, seberapa pun memuaskan pekerjaan, pekerjaan itu penuh dengan stres. Mulai dari pertemuan pukul 4 sore di hari Jumat, hingga menghadapi pelanggan yang kasar, email pasif-agresif, atasan yang terlalu manajer, melakukan pekerjaan yang tidak Anda sukai, merasa tidak dihargai, tidak melihat peluang untuk naik jabatan, janji palsu, PHK mendadak, atau kekurangan staf total dan memiliki pekerjaan tambahan—selalu ada sesuatu. Dan jika Anda seperti saya, yang sudah memulai bisnis sendiri atau berusaha menjadi manajer yang baik, gandakan daftar itu.

Jadi bagaimana Anda menggunakan Teori Let Them agar pekerjaan tidak membuat Anda stres? Misalnya, bagaimana jika Anda sudah melakukan pekerjaan dengan baik, mencapai semua angka Anda, melebihi ekspektasi, dan atasan Anda tidak mempromosikan Anda? Ketika Anda meminta pembaruan, Anda mendapat jawaban stereotip bahwa "keuntungan perusahaan turun tahun ini" dan "tangan saya terikat" tapi "Anda menambah begitu banyak nilai bagi tim ini" dengan basa-basi. Itu menyebalkan. Anda merasa frustrasi, putus asa, tak berdaya, bermusuhan, atau kehilangan semangat. Dr. Aditi mengatakan inilah alasan mengapa dia mengalami kelelahan dalam jumlah rekor saat ini: Orang-orang terjebak dalam kondisi stres kronis di tempat kerja. Dan dia menambahkan, stresmu di tempat kerja tidak berubah jadi kamu perlu mengubah pendekatanmu dalam menghadapinya. Saya tahu saat saya berada dalam situasi itu, itulah persis yang saya rasakan. Dan fakta bahwa Anda membutuhkan gaji untuk membayar tagihan hanya membuat Anda merasa lebih stres dan tak berdaya.

Namun, seberat apapun pekerjaan saat ini, Anda tidak tak berdaya. Jadi, bagaimana cara menggunakan Teori Let Them agar atasan memberikan promosi yang layak kamu dapatkan?

Kamu tidak bisa. Biarkan Mereka mempermainkanmu. Saya tahu sulit didengar, karena memang benar. Ya, itu tidak adil. Ya, kamu sudah pantas mendapatkan promosi. Dan ya, kamu pantas marah tentang itu.

Tapi izinkan saya bertanya: Siapa yang bertanggung jawab atas karier ANDA? Benar, kamu memang begitu.

Selain itu, Anda tidak bisa mengontrol apakah atasan Anda akan mempromosikan, menaikkan gaji, atau bahkan memindahkan Anda ke kubikel yang lebih dekat ke jendela. Tidak peduli seberapa keras Anda berusaha, atau berapa banyak pujian yang Anda terima, keputusan ada di tangan mereka.

Jadi jika Anda berada dalam situasi di mana Anda sudah berusaha, sudah berbicara, sudah meminta kenaikan gaji, sudah mencapai angka Anda, dan Anda masih menunggu promosi atau perubahan jabatan atau jabatan baru itu dan itu tidak datang, Anda harus berhenti marah dan memilih apa yang akan Anda lakukan.

Karena, tebak apa? Jika kamu membiarkan emosi menguasai dirimu, itu akan membuatmu gila. Jika Anda membiarkan stres situasi ini menguasai, Anda tidak akan pernah bisa berpikir strategis tentang langkah berikutnya.

Kamu tidak boleh membiarkan stres ini membuatmu bodoh. Kamu harus cerdas dalam merespons. Biar aku. Di situlah letak kekuatanmu.

Jika sesuatu di tempat kerja di luar kendali Anda dan Anda sudah melakukan segala cara untuk mencoba mempengaruhinya, bodoh jika membuang waktu lagi mencoba mengubah situasi. Dan bahkan lebih bodoh lagi kalau terus-menerus membiarkannya membuatmu stres. Kamu jauh lebih pintar dari itu. Hidupmu dan kemungkinan-kemungkinan di dalamnya selalu jauh lebih besar daripada pekerjaanmu saat ini.

Kamu tidak pernah terjebak. Itu bohong yang kamu katakan pada diri sendiri. Anda bisa meninggalkan pekerjaan, hubungan, tempat tinggal, kencan, wawancara, atau percakapan kapan saja Anda mau.

Tapi sebaliknya, kamu duduk di sana bersama bosmu Steve, yang selalu kamu tunjukkan jari jari setiap kali rapat Zoom berakhir.

Anda tidak harus tetap bekerja di pekerjaan yang membuat Anda merasa frustrasi, putus asa, atau stres. Dan kamu tidak seharusnya. Biarkan Mereka mempermainkanmu.

Saatnya bagian Let Me. Berhenti terobsesi pada situasi saat ini, dan mulailah fokus mencari peluang yang lebih baik. Saat ini ada pekerjaan luar biasa dengan bos yang hebat, gaji lebih baik, dan meja di sebelah jendela yang menunggu

agar kamu datang mencarinya. Perusahaan Anda bukan satu-satunya perusahaan di planet ini, dan ada jutaan bos di luar sana yang akan sangat senang membantu memajukan karier Anda.

Biar aku ambil.

Apakah sulit mencari pekerjaan? Ya. Apakah bisa memakan waktu lama? Ya. Apakah Anda takut untuk memperbarui resume Anda? Ya. Apakah keluar dan membangun jaringan itu menakutkan? Ya. Kariermu adalah tanggung jawabmu dan kamu punya kekuasaan lebih besar di sini daripada yang kamu kira. Sudah saatnya mulai bertindak seperti itu.

Biarkan Aku memilih untuk menghabiskan akhir pekanku dengan cara yang berbeda. Daripada meluapkan emosi di bar bersama teman-teman dan mengeluh tentang pekerjaan, bagaimana kalau kamu mencurahkan waktu dan energi untuk bekerja demi mendapatkan pekerjaan yang pantas kamu dapatkan? Ya, mungkin butuh enam bulan untuk mendapatkan sesuatu yang luar biasa, tapi enam bulan itu akan berlalu entah kamu tidak melakukan apa-apa, atau mengejar apa yang kamu inginkan.

Dan pertimbangkan ini: Jika Anda tetap di pekerjaan itu, siapa yang mengendalikan masa depan Anda? Benar. Bosmu Steve. Tapi jika kamu memperbarui resume, mulai membangun jaringan, dan mengikuti beberapa wawancara, siapa yang mengendalikan sekarang? Benar. KAMU.

Anda bisa bertingkah seperti balita dan memanggil bosmu dengan segala julukan, tapi kenyataan pahitnya adalah Anda yang harus disalahkan—karena Anda memilih untuk tetap di pekerjaan yang membuat Anda

Itu tanggung jawabmu. Dan kamu ingin tahu apa lagi yang ada padamu? Alasan bodohmu kenapa kamu tidak mencari pekerjaan lain. Kamu punya kekuatan jauh lebih besar dari yang kamu kira. Sudah saatnya mulai bertindak seperti itu.

Anda Mengendalikan Langkah Berikutnya

Satu topik yang ingin saya bahas lebih rinci adalah bagaimana Anda dapat menentukan respons yang tepat untuk Anda ketika Anda mengatakan Biarkan Saya. Bagian Let Them sudah jelas.

Saat kamu bilang Biarkan Mereka, kamu berhenti mencoba mengendalikan apa yang dilakukan orang lain. Ketika Anda mengatakan Biarkan Saya, Anda bertanggung jawab atas bagaimana Anda meresponsnya, yang tidak selalu jelas. Setiap situasi berbeda dan belajar memilih jenis respons yang layak untuk waktu dan energi Anda, dan apa yang tidak, akan mengubah Anda

hidup. Saya punya cerita yang akan membantu Anda memahami cara memilih respons yang tepat untuk Anda.

Beberapa hari yang lalu, saya sedang mengajak anjing-anjing kami berjalan-jalan di sebuah tempat populer di taman negara bagian lokal. Saat saya masuk ke tempat parkir, seorang penjaga taman lokal berhenti untuk mengelus kedua anjing saya dan menyapa. Dan saat kami mengobrol, dia menyarankan untuk memastikan anjing tetap terikat tali dan mengambil kotoran mereka, karena sudah banyak keluhan bahwa anjing berkeliaran bebas, dan mereka tidak diangkat oleh pemiliknya. Dan sudah sampai pada titik di mana mereka mungkin menutup jalur untuk anjing.

Saya berterima kasih karena sudah membagikan informasi itu, dan meyakinkan bahwa saya bukan "salah satu dari orang-orang itu" dan akan mengikuti aturan.

Saat saya berjalan di jalur, ada seseorang berjalan 100 kaki di depan saya, dengan anjingnya lepas tali, berlari ke sana kemari, dan melompat ke orang-orang.

Saya mulai merasa kesal. Saya bisa merasakan respons stres meningkat dan amigdala saya menyala. Saya tidak lagi menikmati jalan-jalan di hutan.

Saya fokus seperti laser pada anjing ini dan pemiliknya, dan saya semakin kesal karena ini persis yang dibicarakan penjaga taman, dan satu orang bodoh ini akan membuat kami semua dilarang berada di sini.

Saya terus bilang biarkan mereka, dan itu berhasil selama lima kali pertama saya mengatakannya. Tapi kemudian anjingnya berjongkok di tengah jalur dan melompat ke posisi kedua, dan saya menonton dengan ngeri saat pemiliknya menendang daun di atasnya alih-alih mengambilnya dengan tas anjing dan mengeluarkannya.

Itu saja. Saya berubah dari merasa stres menjadi mengaku sebagai polisi anjing dalam lima detik saja. Itu membawa saya ke aspek penting dalam penggunaan teori. Respons Anda terhadap setiap situasi akan unik dan berbeda setiap saat.

Akan ada hari-hari ketika saya tidak punya energi untuk mengejar wanita ini, memberinya tas anjing, memintanya mengambilnya, menjelaskan implikasi dari apa yang terjadi, dan meminta dia melakukan bagiannya.

Dan akan ada hari-hari di mana saya akan berlari seperti pelari Olimpiade, mengejarnya, dan melakukan persis seperti itu.

Akan ada saat-saat ketika saya hanya mengangkat bahu, mengatakan Let Them, dan tahu itu tidak sepadan dengan waktu dan energi saya. Dan, ketika saya sampai pada titik di mana anjing itu membuat kekacauan, Saya akan membiarkan saya menjadi orang yang lebih dewasa, dan saya akan mengambil kantong plastik dan mengambilnya. Lalu saya akan mengoleskan itu ke mobilnya di tempat parkir (bagian terakhir itu cuma lelucon).

Walaupun saya tidak ingin harus membersihkan setelah orang lain, saya suka menjadi tipe orang yang peduli meninggalkan ruang publik dalam kondisi baik agar semua orang bisa menikmatinya. Saya senang mengetahui bahwa saya meninggalkan tempat yang lebih baik daripada saat saya menemukannya. Dan saya suka bertindak seperti pemimpin, bahkan ketika itu bukan tugas saya.

Akan ada hari-hari lain di mana saya merasa langkah terbaik adalah berbalik, berjalan kembali ke tempat parkir, mencari petugas taman itu, menunggu bersama mereka sampai wanita itu kembali, dan melaporkannya secara pribadi ke ranger agar dia bisa menanganinya.

Setiap opsi Let Me ini tersedia untuk saya dan Anda. Dan saat kamu membaca, kamu mungkin bahkan memikirkan pilihan lain. Intinya adalah, setiap situasi berbeda, tapi satu hal tetap sama: Anda selalu bisa memilih bagaimana Anda merespons.

Saya tidak bisa menghentikan wanita itu membiarkan anjingnya buang air besar di tengah jalur, tapi saya bisa memilih apa yang saya lakukan sebagai respons. Saya bisa memilih siapa saya dan bagaimana saya akan tampil, dan itu adalah perasaan yang sangat kuat.

Setiap situasi akan berbeda tergantung pada perasaanmu, apa yang sedang terjadi dalam hidupmu saat ini, berapa banyak waktu yang kamu miliki, seberapa penting masalah itu bagimu, nilai-nilaimu, dan pendekatan yang paling efektif.

Let Me adalah kesempatan bagi Anda untuk menempatkan waktu, energi, dan nilai-nilai Anda di pusat hidup Anda. Di sinilah kamu bisa memilih apa yang layak untuk diperhatikan dan apa yang tidak. Bagaimana Anda memutuskan apa yang terbaik untuk Anda? Terutama saat situasinya sangat stres? Pertanyaan yang bagus.

Saya merasa sangat membantu di saat-saat penuh tekanan ini untuk hanya mengatakan Biarkan Mereka, berhenti sejenak, dan berpikir: Apakah ini akan mengganggu saya dalam satu jam? Apakah ini akan mengganggu saya dalam seminggu? Atau apakah ini sesuatu yang sedang mengganggu saya sekarang?

Kalau saya masih memikirkannya satu jam dari sekarang, saya harus melakukan sesuatu. Jika itu akan berpengaruh dalam seminggu atau setahun, maka saya pasti harus melakukan sesuatu. Dalam situasi dengan wanita ini dan anjingnya, saya tahu saya akan terganggu setiap kali saya mengajak anjing saya jalan-jalan di taman negara bagian itu.

Dalam banyak kasus, Anda akan tahu apa yang tepat untuk Anda. Dan itu membawa saya ke contoh berikutnya—yang merupakan topik sempurna untuk mengikuti poop—yaitu politik.

Menurut penelitian terbaru, mayoritas orang melaporkan merasa sangat stres tentang kondisi politik dunia saat ini. Aku juga merasakannya. Dan bagaimana mungkin tidak?

Kita hidup di masa di mana kita lebih terpolarisasi dari sebelumnya, taruhannya terasa sangat tinggi, dan semua orang tampak sangat jauh dan entah marah atau takut tentang di mana keadaan (atau keduanya).

Tidak mungkin untuk berbicara secara sopan dengan kebanyakan orang yang memiliki sudut pandang berbeda, karena tidak ada dari kita yang benar-benar ingin meluangkan waktu untuk memahami dari mana orang lain berasal.

Akan mudah, mengingat betapa stres politiknya di tingkat lokal, negara bagian, nasional, dan global, untuk hanya mengangkat tangan ke udara, mundur, dan merasa tak berdaya mengubah keadaan sekarang.

Jadi, bagaimana Anda menggunakan Teori Let Them untuk mengubah keadaan politik di tingkat lokal, nasional, atau global?

Kamu tidak bisa. Dewan sekolah sudah memutuskan. Senat telah memberikan suara. Inilah dua kandidat yang mencalonkan diri. Pemilihan sudah selesai. Itu terikat di pengadilan. Biarkan saja. Kamu tidak bisa mengubah apa yang baru saja terjadi.

Tapi aku tidak pernah bilang kamu tidak bisa mengubah masa depan. Apakah ini terasa sangat membebani? Ya. Apakah rasanya tidak akan membuat perbedaan? Ya.

Lakukan saja. Izinkan saya tetap terlibat dan vokal dalam isu-isu yang saya pedulikan dan melakukan sesuatu yang dapat mengubah masa depan politik lokal, nasional, dan global saya. Jangan duduk diam menunggu orang lain membersihkan kekacauan yang kamu lihat.

Jika itu penting, jadilah orang yang ditunggu semua orang. Buat perubahan yang ingin Anda lihat. Itulah kekuatan Let Me.

Saya suka mengingatkan diri sendiri pada apa yang dikatakan Profesor Margaret Mead: "Jangan pernah meragukan bahwa sekelompok kecil warga yang bijaksana dan berdedikasi dapat mengubah dunia; memang, itu satu-satunya hal yang pernah ada."

Yang dibutuhkan hanyalah satu orang untuk melakukan hal yang benar. Dan jika itu cukup mengganggumu, orang itu adalah dirimu. Selalu ada yang bisa dilakukan. Kamu bisa membuat perbedaan. Dan jika itu tidak cukup penting untuk kamu terlibat, maka berhentilah mengeluhnya. Itu hanya membuatmu stres. Dan saat kamu belajar, itu bodoh. Bicara itu murah. Jika itu benar-benar mengganggu Anda, luangkan waktu dan energi untuk mengubahnya.

Berkali-kali, terlepas dari situasi dan keadaan apa yang Anda alami dengan Teori Biarkan Mereka, Anda akan belajar bahwa seberapa besar masalah atau seberapa stres sesuatu terasa, selalu ada sesuatu yang bisa Anda lakukan melalui tindakan dan sikap Anda untuk memperbaikinya.

Itulah kekuatan Let Me. Kamu tidak bisa mengendalikan semua orang di sekitarmu, atau dunia secara luas, atau apa yang dilakukan orang-orang di taman, tapi kamu selalu bisa mengendalikan apa yang kamu katakan, pikirkan, atau lakukan sebagai respons—dan di situlah kekuatan sejati datang. Dan semakin kamu memanfaatkan kekuatan itu, semakin kamu akan melihat semua cara kamu telah menyabotase kebahagiaanmu sendiri dan menyerahkan semua kekuatanmu. Dan, seperti aku, kamu bahkan tidak menyadarinya. Waktu dan energi Anda sangat penting. Teori Let Them benar-benar menyoroti hal ini dan memberdayakan Anda untuk membuat pilihan yang lebih baik tentang apa yang layak untuk waktu dan energi Anda dan apa yang tidak. Ini bukan berarti menghindari percakapan sulit atau tetap diam. Itu bukan berarti menjadi keset dan membiarkan orang lain menginjakmu; Juga bukan berarti Anda harus mengambil kotoran anjing semua orang atau mencalonkan diri dalam jabatan politik.

Artinya, Anda bisa memilih apa yang memengaruhi Anda dan sejauh mana. Kamu bisa memilih apa yang kamu ikuti dan apa yang tidak. Kamu bisa memilih kapan pekerjaan, hubungan, atau masalah layak diperjuangkan, dan kapan saatnya pergi. Kamu bisa memilih, dan itulah mengapa kamu selalu mengendalikan apa yang terjadi selanjutnya.

Jadi mari kita rangkum apa yang telah Anda pelajari tentang mengelola stres. Saat ini, kamu membiarkan orang lain menciptakan stres yang tidak perlu dalam hidupmu. Teori Let Them mengajarkan Anda untuk melindungi energi Anda dengan tidak membiarkan gangguan kecil mengendalikan hidup Anda, sehingga Anda bisa fokus pada hal yang benar-benar penting.

1. Masalah: Orang lain akan melakukan hal-hal sepanjang hari yang mengganggu, mengganggu, atau membuat stres. Itu akan terjadi. Kamu tidak bisa mengendalikannya. Ketika Anda membiarkan perilaku orang lain membuat Anda stres, Anda memberi orang lain kekuatan. Itu membuatmu kelelahan tanpa waktu dan energi untuk diri sendiri.

2. Kebenaran: Respons stres tubuh Anda bersifat otomatis. Kamu akan merasa kesal. Anda akan merasa frustrasi. Kamu akan merasakan kemarahan dan kegelisahan datang. Kamu tidak bisa mengendalikan emosi yang muncul di dalam dirimu. Tapi kamu bisa belajar bagaimana mengatur ulang respons stres agar emosi tidak membajak kamu.

3. Solusi: Dengan Teori Biarkan Mereka, Anda melindungi diri dari stres yang disebabkan orang lain. Kekuatanmu ada pada mengendalikan

Respons Anda terhadap perilaku orang lain, terhadap situasi yang mengganggu, dan terhadap emosi yang Anda rasakan. Ketika Anda mengatakan Let Them, Anda memutuskan untuk tidak membiarkan perilaku orang lain membuat Anda stres atau mengganggu Anda. Saat kamu bilang Biarkan Aku, kamu mengatur ulang respons stresmu dan bertanggung jawab atas bagaimana kamu merespons. Sudah saatnya untuk merebut kembali semua waktu dan energi Anda untuk hal yang paling penting bagi Anda.

OceanofPDF.com

Takut Terhadap Pendapat Orang Lain

OceanofPDF.com

BAB 5

Biarkan mereka berpikir buruk tentang Anda

Penyair Mary Oliver mengajukan pertanyaan ini dalam puisinya "The Summer Day": "Katakan padaku, apa yang kamu rencanakan dengan satu-satunya hidupmu yang liar dan berharga?"

Saya tidak tahu apa jawaban Anda untuk pertanyaan Mary Oliver, tapi saya tahu ini: Apapun yang Anda rencanakan, orang lain akan punya pendapat tentang itu.

Dalam beberapa bab berikutnya, kamu akan belajar bagaimana menggunakan Teori Let Them untuk berhenti membiarkan pendapat orang lain menghalangimu mengejar apa yang kamu inginkan dan membatasi potensi dari satu-satunya hidupmu yang liar dan berharga.

Kamu tidak tahu betapa besarnya masalah ini. Aku juga tidak. Mudah untuk berpura-pura tidak peduli apa yang orang lain pikirkan, tapi kenyataannya, kita semua peduli.

Kenyataannya, orang akan punya pendapat negatif tentangmu dan tidak ada yang bisa kamu lakukan untuk mengubah fakta ini. Ketika kamu membiarkan ketakutanmu terhadap apa yang dipikirkan orang lain menghentikanmu melakukan apa yang kamu inginkan, kamu menjadi tahanan oleh pendapat orang lain.

Ketakutan ini memengaruhi setiap aspek hidup Anda. Itu membuatmu menunda-nunda. Itu membuatmu meragukan dirimu sendiri. Itu melumpuhkanmu dengan perfeksionisme. Itulah alasan kamu terlalu banyak berpikir.

Di sinilah semuanya berakhir. Sudah saatnya memberi kebebasan kepada orang untuk berpikir apa pun yang mereka inginkan. Biarkan saja. Sudah saatnya membebaskan dirimu dan biarkan Aku mengambil langkah-langkah kecil dengan berani dan tanpa kompromi yang seiring waktu akan mengubah seluruh hidupmu.

Teori Let Them adalah panggilan bangun yang sangat besar bagi saya. Saya tahu saya khawatir dengan pendapat orang lain, tapi saya tidak tahu seberapa besar masalahnya sampai saya mulai mengatakan Biarkan Mereka. Biarkan mereka menilai. biarkan mereka

tidak setuju. Biarkan mereka punya pendapat. Biarkan Mereka berpikir buruk. Biarkan mereka bicara tentang saya di belakang saya.
Saat ini, kamu menjalani hidup dengan pendapat orang lain sebagai peta jalan. Anda mengambil belokan kiri atau kanan berdasarkan apa yang Anda perkirakan orang lain mungkin pikirkan atau katakan, daripada mengambil belokan yang ingin Anda ambil. Ketika kamu menjalani hidup mencoba memprediksi apa yang akan orang pikirkan dan katakan tentangmu, kamu memberikan kekuatanmu. Daripada terlalu memikirkan setiap langkah yang kamu ambil, bagaimana jika kamu membiarkan Mereka berpikir apa pun yang mereka mau? Membebaskan diri dari beban ini sangat mengubah hidup. Ingatlah hukum dasar sifat manusia: Anda tidak bisa mengendalikan apa yang dikatakan orang dewasa lain, lakukan, atau pikirkan. Coba saja dan kamu akan menyesal. Semakin Anda membiarkan mereka berpikir apa yang mereka inginkan, semakin baik hidup Anda.
Bagaimana jika kamu memberi dirimu izin untuk menjalani hidupmu, dan kamu memberi orang lain izin untuk berpikir apa pun tentang itu? Bagaimana jika Anda mencurahkan waktu dan energi Anda pada hobi, kebiasaan, dan kebahagiaan Anda? Perubahan apa yang akan Anda lakukan jika Anda tidak khawatir akan dihakimi? Apa sesuatu yang kamu takut untuk akui bahwa kamu inginkan? Keyakinan apa yang membuat Anda gugup untuk lebih vokal mengatakannya? Apa yang membuat Anda terlalu takut untuk mencoba karena belum pernah melakukannya sebelumnya? Tantangan, balapan, atau petualangan apa yang diam-diam Anda rindukan? Apa yang kamu harap terjadi di tempat kerja tapi kamu terlalu takut untuk bertanya? Percakapan apa yang selama ini kamu hindari? Foto apa yang sudah Anda tunggu untuk diposting?

Yang terakhir itu benar-benar menyentuh hati saya.

Selamat datang di hambatan terbesar dalam hidupmu

Sepuluh tahun lalu, saya baru mulai menjadi pembicara motivasi. Saya benar-benar baru di dunia bicara. Dan, seperti banyak bisnis baru lainnya, pada awalnya, tidak ada uang. Untuk memulai dan membuka pintu, saya akan menghubungi konferensi perempuan kecil dan menawarkan diri untuk berbicara secara gratis.
Jika Anda memulai bisnis, atau punya usaha sampingan, atau mulai mencoba menghasilkan uang secara online melalui media sosial, Anda mungkin mengangguk, karena di awal, Anda sudah bekerja keras tanpa hasil.

Saya mulai frustrasi karena sudah setahun berlalu, dan saya semakin baik di atas panggung dan penonton semakin besar, tapi rekening bank saya semakin kecil. Kenapa? Karena saya bekerja penuh waktu di hari kerja dan melakukan pertunjukan berbicara gratis di akhir pekan.

Dan seperti yang saya tulis di Pendahuluan buku ini, ini terjadi pada masa ketika saya dan suami sedang berjuang dengan utang keuangan yang besar, jadi saya sangat termotivasi untuk mencari cara menghasilkan uang dengan cara ini.

Saya bertanya kepada beberapa pembicara yang lebih berpengalaman tentang bagaimana mulai mendapatkan bayaran, yang saya sarankan Anda lakukan dalam bisnis, usaha, atau usaha sampingan yang Anda impikan.

Setiap bisnis punya rumus. Ikuti saja. Saya mengatakan itu karena salah satu hal yang sering saya lihat orang-orang terjebak adalah keyakinan bahwa "Saya perlu berbeda." Itu cara yang keren untuk mengatakan bahwa kamu takut orang lain akan mengira kamu meniru mereka. Ini adalah contoh bagaimana rasa takut Anda terhadap apa yang dipikirkan orang lain menghambat Anda untuk mengikuti jalan yang paling jelas, termudah, dan terbukti menuju kesuksesan.

Biarkan Mereka mengira kamu meniru mereka. Karena kamu memang begitu. Dan mereka menyalin rumus itu dari orang lain. Karena memang begitu.

Rumus ada karena berhasil berulang kali. Anda akan membuatnya unik karena Anda akan memasukkan diri Anda ke dalam formula. Jangan menciptakan kembali roda. Ikuti rumus dan manfaatkan untuk keuntungan Anda.

Itulah yang disarankan oleh pembicara berpengalaman kepada saya. Setiap pembicara yang sukses melakukan tiga hal yang sama. Dan, sampai kamu melakukan hal-hal ini, kamu sebenarnya tidak benar-benar terlibat dalam permainan berbicara.

Berikut yang mereka suruh saya lakukan:

1. Buat situs web sederhana dengan foto-foto Anda di atas panggung, plus deskripsi pidato utama dan hal-hal utama yang bisa dipelajari.

2. Dapatkan testimoni dari beberapa perencana acara di acara sebelumnya yang pernah Anda hadiri dan tempatkan di situs web. Dan yang paling penting:

3. Mulailah memposting tentang berbicara secara online. Ubah media sosial Anda menjadi pemasaran Anda. Unggah foto-foto dari acara. Posting konten terkait pidato Anda. Unggah foto bersama perencana acara yang mempekerjakan Anda. Media sosial

Itulah cara orang menemukanmu. Media sosial menunjukkan bahwa Anda adalah pemain di industri ini. Dan media sosial adalah yang akan mengarahkan orang ke situs satu halaman itu agar mereka bisa memesan Anda. Itulah rumusnya. Ikuti itu, dan Anda akan mulai dibayar. Jadi, dengan nasihat itu, saya tahu persis apa yang harus saya lakukan. Selain itu, taruhannya sangat tinggi. Saya butuh uang untuk membantu keluarga saya keluar dari utang. Saya sangat jelas tentang apa yang harus saya lakukan.

Tapi apakah saya mengikuti rumusnya? Tidak juga. Ya, saya membuat sebuah situs web. Ya, saya meminta testimoni dan mencantumkannya di situs web. Tapi apakah saya memposting di media sosial? Tidak.

Saat itu, media sosial saya bersifat pribadi. Tempat itu dipenuhi dengan foto-foto anak-anak saya, foto dari perjalanan keluarga, dan selfie bersama teman-teman. Semua pengikut saya adalah teman, mantan teman sekelas, dan anggota keluarga. Saya tidak pernah memposting apa pun tentang keinginan saya menjadi pembicara motivasi atau fakta bahwa saya sudah melakukannya secara gratis selama lebih dari setahun.

Dan jika Anda pernah ingin menggunakan media sosial untuk memulai bisnis, mempromosikan aspek baru dalam hidup Anda, atau membagikan karya seni Anda, Anda tahu betapa sulitnya melihat akun Anda yang hanya berisi foto kehidupan pribadi Anda dan memutuskan untuk menjadikan ini sebagai saluran pemasaran.

Butuh waktu DUA TAHUN bagi saya untuk mulai memposting tentang bisnis saya di media sosial. Kenapa?

Karena saya takut dengan apa yang akan dilakukan orang lain

Pikirkan

Kamu takut pada siapa, Mel? Teman-temanku.

Saya khawatir jika saya berhenti mengunggah foto anak-anak saya dan foto dari barbekyu serta kumpul-kumpul dengan keluarga besar, dan mulai mengunggah foto saya berbicara di konferensi, orang-orang akan menghakimi saya.

Siapa dia pikir dirinya? Siapa sih yang mempekerjakannya untuk bicara?

Apa yang mungkin ingin dia katakan? Sungguh palsu.

Saya mencoba memposting. Tapi saya akan menelusuri foto-foto dari acara itu dan memilih satu atau dua. Lalu rasa takut itu muncul. Saat saya membuat caption, saya

mulai merasa khawatir dengan opini negatif orang lain: Apakah ini terdengar terlalu sombong? Apakah keterangan ini cukup profesional? Jika saya memposting ini, apakah orang-orang akan berhenti mengikuti saya? Apakah teman-teman saya akan mengira saya sombong? Haruskah saya memulai akun terpisah dari awal? Saya kemudian meyakinkan diri sendiri bahwa tidak sepadan untuk memposting. Kamu mau tahu kenapa? Karena saya menghabiskan begitu banyak energi mencoba membuat gambar dan keterangan yang sempurna, paling menarik, dan mudah dipasarkan—sesuatu yang akan mempromosikan saya sekaligus memastikan tidak ada yang berpikir negatif—sehingga saya kelelahan sendiri. Saya membuat ratusan postingan draf. Dan mereka hanya tergeletak di sana, di draftku... selama bertahun-tahun. Dan ketika saya mendapat kejutan percaya diri untuk memposting, saya akan membiarkannya selama lima menit dan memeriksanya secara obsesif; dan jika tidak ada sebanyak yang saya inginkan, atau komentarnya tidak sepositif yang saya harapkan, saya akan menghapusnya. Ketakutan bodoh ini membuat saya enggan memasarkan bisnis saya, sesuatu yang ingin saya jadikan karier penuh waktu, selama bertahun-tahun. Saya memberi pendapat orang lain lebih banyak bobot dan pentingnya daripada kemampuan saya sendiri untuk maju dalam hidup. Bicara soal memberikan kekuatanmu secara percuma.

Dan ketika saya melihat kembali sekarang, itu membuat saya sedih. Saya menghentikan diri saya untuk mengambil tindakan yang seharusnya membantu saya mencapai tujuan, menghasilkan lebih banyak uang, keluar dari utang, bisa membeli barang-barang bagus untuk anak-anak saya, dan mendapatkan lebih banyak klien jauh lebih cepat. Bukankah itu bodoh? Tentu saja itu bodoh. Namun saya yakin kamu juga berjuang dengan ketakutan yang sama ketika harus "membuka diri." Baik itu bisnis Anda, seni Anda, musik Anda, video Anda, atau mengunggah foto Anda mengenakan baju renang, jika Anda menyensor diri sendiri itu karena Anda takut pada pendapat orang lain. Itulah sebabnya kamu menutupi jerawatmu dan bersikeras untuk berdiri "di sisi baik" di setiap foto. Dan ini alasan yang sama mengapa Anda tidak berbicara di rapat. Di dunia online Anda takut terlihat buruk dan di tempat kerja Anda takut terdengar buruk. Kamu takut dengan apa yang akan dipikirkan orang lain jika mereka melihat dirimu yang sebenarnya. Setiap kali Anda mengedit apa yang Anda posting, atau diam di kelas atau di tempat kerja, atau bersembunyi di belakang foto grup, Anda sedang melakukan penolakan diri. Kamu yang bilang pada diri sendiri bahwa kamu tidak cukup baik. Pertanyaan terus-menerus, mengedit, menghapus, terlalu banyak berpikir, dan bertanya pada orang lain, "Apakah ini terlihat bagus?" hanya memperbesar keraguan dirimu. Dan kamu ingin tahu bagian gilanya? Kamu melakukan ini pada dirimu sendiri. Saya juga.

Sebagian besar saran tentang topik ini memang buruk. Kebanyakan orang bilang untuk "berhenti peduli" dengan pendapat orang lain. Tapi tidak ada yang memberitahu Anda caranya. Saatnya pendekatan baru. Dengan menggunakan Teori Let Them, Anda akan mengadopsi pendekatan revolusioner untuk menghapus ketakutan ini sekali dan untuk selamanya: Berikan kebebasan kepada orang untuk berpikir negatif tentang Anda.

Ini adalah ide yang sangat indah yang akan membuka kepercayaan dirimu, membebaskan ekspresi dirimu, dan melambungkanmu ke babak baru dalam hidupmu. Berikan kebebasan kepada orang untuk berpikir negatif tentang Anda.

Biarkan saja. Ini tidak hanya berhasil. Ini ilmu pengetahuan.

Kamu sama sekali tidak punya kendali atas orang lain Pendapat Anda

Faktanya, mustahil mengendalikan pikiran orang lain. Oleh karena itu, takut pada apa yang dipikirkan orang lain, atau mencoba mengendalikan pikiran mereka, adalah pemborosan waktu yang total.

Kamu tidak akan pernah merasa mengendalikan hidupmu, perasaanmu, pikiranmu, atau tindakanmu sampai kamu berhenti tenggelam atau mencoba mengendalikan apa yang orang lain pikirkan tentangmu.

Saya akan katakan lagi: Orang dewasa akan memiliki pendapat negatif tentangmu—apapun yang kamu lakukan. Kenapa? Karena orang dewasa diizinkan berpikir apa pun yang mereka mau.

Secara fisik dan neurologis, mustahil bagimu untuk mengendalikan apa yang dipikirkan orang lain. Rata-rata manusia memiliki sekitar 70.000 pikiran per hari. Sebagian besar bersifat acak dan tidak bisa dikendalikan. Itulah mengapa sangat konyol membuang energi untuk khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan atau mencoba mengubah apa yang mereka pikirkan.

Kamu bahkan tidak bisa mengendalikan setengah pikiran yang muncul di benakmu sendiri. Kenapa kamu pikir bisa mengendalikan apa yang muncul di rumah orang lain? Kamu tidak bisa. Secara ilmiah itu tidak mungkin. Itulah mengapa Teori Let Them begitu revolusioner.

Alih-alih takut pada pendapat orang lain, kamu hanya akan membiarkan mereka berpikir apa yang mereka mau. Bahkan, saya sarankan Anda berasumsi orang akan berpikir negatif tentang Anda. Karena orang-orang memang punya pikiran negatif tentangmu.

Ini normal. Ngomong-ngomong, orang yang mencintaimu selalu berpikir buruk tentangmu... setiap hari! Saya punya pikiran buruk tentang orang-orang yang saya cintai setiap hari! Ini normal. Untuk membuktikannya, aku akan mulai duluan.

Saat suami saya bangun, biasanya dia mengeluarkan kentut besar. Pikiran pertama saya adalah, Kamu menjijikkan. Saya mencintai Chris lebih dari siapa pun di planet ini. Tapi saya selalu punya pikiran buruk dan opini negatif tentang dia.

Hal yang sama terjadi dengan anjing saya. Jam 5 sore anjing saya, Homie, sangat menyebalkan karena dia tahu sudah waktunya makan malam. Dia mengikuti saya ke mana-mana, terengah-engah secepat mungkin, dia melompat ke atas saya, dan kamu tahu apa yang saya pikirkan: Dia benar-benar menyebalkan, dan dia perlu tenang. Tapi aku tetap mencintainya.

Putri tertua saya, Sawyer, yang saya tulis buku ini bersama, benar-benar pengendali; Dan ketika segala sesuatu tidak berjalan dengan benar, dia menjadi terlalu dominan dan terlalu intens. Dia masuk ke spiral pembersihan OCD yang hanya membuat semua orang stres. Tapi aku tetap mencintainya.

Setiap kali putri tengah kami, Kendall, FaceTime saya dari Los Angeles, rasanya seperti dia mengenakan pakaian baru. Saya pikir dia tidak bertanggung jawab dengan uangnya dan hal terakhir yang dia butuhkan adalah lebih banyak pakaian. Tapi aku tetap mencintainya.

Dan anak kami, Oakley, benar-benar sempurna. Cuma bercanda. Selama satu jam pertama dia terjaga, dia menolak untuk melakukan kontak mata dan berbicara dengan orang lain. Saya pikir dia kasar. Tapi aku tetap mencintainya.

Ngomong-ngomong, saya meminta anak-anak saya untuk menjelaskan beberapa kata sifat yang mereka pikirkan tentang saya. Mereka bilang: berantakan, tidak teratur, berisik, terlalu ramah, berantakan ke mana-mana, mengontrol, selalu terlambat, sok tahu segalanya—dan mereka punya banyak pendapat tentang seberapa banyak yang saya bagikan secara online tentang kehidupan kami. Namun, mereka tetap mencintaiku. (Sawyer juga ingin Anda tahu bahwa menulis buku ini bersama saya hampir membuatnya memutuskan hak asuh karena seringnya saya meledakkan naskah itu sepenuhnya—untuk konteks, ini versi 11.0.)

Kenapa aku bilang ini padamu? Karena semua orang punya pendapat kritis terhadap orang yang mereka cintai maupun orang asing yang mereka cintai. Itu adalah fakta kehidupan. Terimalah dan terimalah. Alih-alih mencoba mengubah realitas, mulailah manfaatkannya. Biarkan saja.

Ini satu kebenaran lain: Hanya karena seseorang punya pendapat negatif bukan berarti mereka merasa negatif terhadap Anda secara keseluruhan.

Saya bisa memikirkan hal buruk tentang suami saya dan tetap mencintainya serta memperlakukannya dengan sangat hormat dan baik, karena dua hal bisa benar sekaligus. Kamu bisa kesal dengan cara seseorang bertindak tapi tetap mencintai mereka sampai mati.

Beginilah perasaanmu terhadap orang-orang yang kamu cintai! Kamu pikir teman-teman mereka adalah pengaruh buruk. Kamu pikir mereka bereaksi berlebihan. Kamu pikir pacarnya memperlakukan mereka dengan buruk. Anda pikir ide bisnis mereka akan gagal. Kamu pikir mereka egois. Tapi kamu tetap mencintai mereka.

Inti saya sederhana: Orang dewasa akan punya pendapat negatif tentang Anda dan segala yang Anda lakukan. Biarkan mereka menilai. Biarkan Mereka bereaksi. Biarkan Mereka meragukanmu. Biarkan Mereka mempertanyakan keputusan yang Anda buat. Biarkan Mereka salah tentang Anda. Biarkan mereka menggelengkan kepala saat Anda mulai mengunggah video online atau ingin menulis ulang naskah untuk ke-12 kalinya.

Daripada membuang waktu dengan khawatir tentang mereka, mulailah menjalani hidup dengan cara yang membuat Anda bangga pada diri sendiri. Biarkan aku melakukan apa yang aku mau dengan hidupku yang liar dan berharga.

Pendekatan ini membebaskan karena saat ini Anda menjalani hidup dan membuat keputusan sambil mencoba mengantisipasi apa yang akan dipikirkan semua orang. Ketika Anda membiarkan ketakutan akan apa yang mungkin dipikirkan orang menentukan pilihan Anda, Anda membatasi potensi Anda dan menahan diri untuk mengejar apa yang benar-benar Anda inginkan.

Itulah alasan Anda menunda-nunda, meragukan diri sendiri, lumpuh oleh perfeksionisme, dan yang paling penting, itulah sebabnya Anda bangun setiap hari dan menghindari pekerjaan yang sebenarnya bisa membantu Anda maju. Kamu sangat takut dihakimi, kamu tidak mengambil risiko sama sekali. Bukankah itu yang kamu takutkan? Bahwa kamu akan diadili?

Bahwa, jika kamu bercerai, atau berhenti dari bisnis properti, atau kembali sekolah, atau memotong rambut, atau mencoba masuk tim sepak bola dan dipotong, semua orang akan punya pendapat tentang itu? Tentu saja mereka akan punya pendapat tentang hal itu. Lalu kenapa?

Ketakutan bodoh ini menghentikanmu untuk mencoba hal baru, mengambil risiko, menjadi diri sendiri, dan mengambil langkah kecil yang, seiring waktu, akan mengubah hidupmu. Sungguh menyedihkan.

Teori Let Them akan membantu Anda menjadi lebih berani. Bukankah lebih bijak menerima kenyataan dan memberi kebebasan kepada orang untuk

Kamu tidak bisa mengendalikan apa yang dipikirkan seseorang, jadi tidak ada alasan mengapa kamu harus takut atau membiarkannya menghentikanmu lagi. Waktumu sudah lama

Lebih berharga dari itu, karena kamu punya hal penting untuk dilakukan dalam satu kehidupan liar dan berharga ini.
Mulai hari ini, Anda akan memberi kebebasan kepada orang untuk berpikir negatif tentang Anda. Biarkan saja.

"Tapi aku tidak ingin orang berpikir negatif Pikiran tentang saya."

Aku tahu apa yang kamu pikirkan: Tapi aku tidak ingin orang berpikir negatif tentangku, Mel. Aku tahu kamu tidak mau. Aku juga tidak. Tapi ketakutan akan apa yang mungkin dipikirkan orang lain adalah sumber utama keraguan diri Anda.

Aku tidak cukup baik. (Untuk siapa?) Aku tidak cukup pintar. (Untuk siapa?) Mereka pasti akan marah padaku. (Siapa yang akan marah?) Orang tuaku tidak akan setuju. (Jadi?) Kalau aku melakukan ini, tidak ada yang akan menyukaiku. (Siapa yang bukan siapa-siapa?) Apa yang akan dipikirkan teman-temanku? (Apa pun yang mereka mau.) Apakah ini membuatku terlihat buruk? (Untuk siapa?)

Setiap ketakutan umum ini semuanya terkait dengan orang lain. Itulah mengapa saya mengulangi fakta ini berulang kali: Orang dewasa akan punya pendapat negatif tentang Anda, pakaian Anda, apa yang baru saja Anda katakan, apa yang Anda lakukan minggu lalu, dan apa yang ingin Anda lakukan.

Biarkan saja.

Orang dewasa diperbolehkan berpikir apa pun yang mereka mau. Kamu juga. Inilah sebabnya Teori Let Them akan membebaskanmu. Alih-alih menjalani hidup di posisi bertahan, kamu akan menyerang. Kamu akan memainkan permainan hidup sesuai keinginanmu.
Ini satu kebenaran lagi: Kamu jauh lebih kuat daripada pendapat siapa pun tentangmu. Berhenti memberikan kekuatanmu kepada orang lain dan melangkah ke dalam potensimu.
Biarkan aku menjalani hidupku dengan cara yang membuatku bangga. Biarkan aku membuat keputusan yang sesuai dengan nilai-nilaiku. Biarkan aku mengambil risiko karena aku mau. Biarkan aku mengikuti jalan yang jiwaku tuju.
Melakukan apa yang membuatmu bahagia, berani, mengambil risiko, dan mengikuti jalanmu sendiri akan selalu lebih penting daripada pendapat orang lain

Tentang itu. Ini adalah HIDUPMU. Berhenti membiarkan pendapat orang lain merusaknya. Tulis bukunya. Ajak mereka keluar. Kenakan apa yang kamu mau. Pergi berselancar seharian. Kembali ke sekolah. Keluar dari sekolah. Bergerak. Cari anjing. Pesan perjalanan. Berhenti minum. Rangkullah orientasi seksualmu. Ambil jalan yang selama ini kamu takut untuk ikuti.

Semakin sering Anda menggunakan Teori Let Them, semakin Anda menyadari bahwa, di balik ketakutan ini, jiwa Anda telah mendorong Anda ke arah yang memang ditujukan untuk Anda.

Setiap kali Anda mengatakan Let Them, Anda membersihkan semua kebisingan dan gangguan di permukaan dan menciptakan ruang untuk sesuatu yang lebih dalam: suara Anda, intuisi Anda, kebenaran Anda, dan jalan hidup yang unik Anda. Itu selalu ada. Itu hanya terkubur di bawah semua ketakutan ini. Saat Anda menggunakan Teori Let Them untuk membebaskan diri dari beban pendapat orang lain, Anda akan mulai menjalani hidup dengan nilai-nilai, kebutuhan, dan tujuan Anda sebagai peta jalan. Alih-alih mengantisipasi apa yang mungkin dipikirkan orang lain, Anda akan menjalani hidup dengan cara yang membuat Anda bangga pada diri sendiri.

Dan itulah rahasianya. Ketika ANDA bangga pada diri sendiri, Anda memegang semua kekuasaan.

Buat Keputusan yang Membuat ANDA Bangga

Ini membawa saya ke poin yang sangat penting tentang memprioritaskan kebutuhan sambil tetap menjaga hubungan yang mendukung dan penuh kasih. Intinya di sini bukanlah menjalani hidup sebagai orang yang egois atau narsistik yang tidak peduli pada orang lain.

Intinya adalah belajar bagaimana mengutamakan kebutuhan Anda saat Anda menyeimbangkan apa yang cocok untuk Anda dengan harapan dan perasaan orang lain. Dalam hidup, kamu tidak ingin menjadi keset, tapi kamu juga tidak ingin menjadi buldoser yang tidak pengertian. Ini adalah keseimbangan.

Misalnya kamu punya akhir pekan yang sangat sibuk sebentar lagi. Di satu sisi, Anda memiliki teman dekat yang merayakan ulang tahun penting yang bersejarah—dan itu adalah salah satu akhir pekan yang sangat menyenangkan di mana semua teman berkumpul untuk merayakan.

Bagi Anda, itu berarti harus menempuh perjalanan empat jam untuk sampai ke tempat pesta akan diadakan. Dan kamu tahu bahwa keputusan yang tepat untukmu adalah menjadi

Nah. Di sisi lain, kamu sudah berjanji pada orang tuamu beberapa bulan lalu bahwa kamu akan pulang akhir pekan ini karena kakek-nenekmu sedang berkunjung.

Anda ingin melakukan keduanya. Kamu ingin menjadi teman yang baik, ingin menjadi anak yang baik, dan kamu ingin menjadi cucu yang baik, jadi kamu berusaha keras mengemudi empat jam ke utara kota agar bisa hadir dalam perayaan Jumat malam untuk temanmu.

Dan kamu senang sudah melakukannya. Kamu begadang malam, tertawa bersama teman-teman, dan menenggak sebotol anggur. Kamu benar-benar bersenang-senang. Lalu, keesokan paginya kamu bangun jam 7 pagi. Kamu bangun dari tempat tidur, mengenakan celana olahraga, meninggalkan catatan yang minta maaf melewatkan sisa akhir pekan, dan kembali ke mobil untuk mengemudi empat jam lagi ke rumah orang tuamu untuk menghabiskan sisa akhir pekan bersama kakek-nenekmu.

Saat Anda mengemudi di jalan, Anda bangga pada diri sendiri karena telah berusaha.

Sedikit yang kamu tahu (nanti kamu tahu), gadis ulang tahun itu kesal karena kamu pergi dan katanya: "Aku tidak tahu kenapa dia repot-repot datang kalau dia hanya bisa tinggal satu malam."

Biarkan dia.

Empat jam kemudian, kamu sudah di rumah orang tuamu—sedikit mabuk dan sangat lelah. Kamu keluar dari mobil dengan celana olahraga dan memeluk nenekmu yang begitu bersemangat sampai matanya berkaca-kaca. Lalu kamu memeluk ibumu, dan dia berbisik di telingamu, "Nenekmu sangat kecewa kamu tidak ada saat dia datang tadi malam." Lalu dia menambahkan, "Kita harus berangkat makan siang dalam sepuluh menit. Kamu harus berubah."

Biarkan dia.

Saya menceritakan kisah ini untuk membuktikan dua hal: Pertama, bahkan ketika Anda berusaha keras untuk menyenangkan semua orang, dan membuatnya berhasil, bahkan ITU tidak menjamin orang lain akan berpikir positif. Biarkan saja. Kedua—dan ini adalah poin terpenting—jangan menjadi orang yang berusaha keras untuk membuat semua orang bahagia. Dulu aku adalah orang itu. Itu membuat saya kelelahan dan merasa tidak ada yang bisa saya lakukan yang pernah cukup baik. Sekarang saya sudah tahu Teori Let Them, saya berusaha keras untuk membuat diri saya bahagia. Izinkan saya menjelaskan.

Alasan untuk berusaha keras, atau datang ke pesta ulang tahun teman dan bertemu kakek-nenek, adalah karena itu membuat ANDA bangga pada diri sendiri. Jangan pergi ke ulang tahun temanmu supaya mereka mengira kamu teman yang baik. Pergilah ke ulang tahun temanmu karena itu membuatmu merasa seperti teman yang baik.

Jangan pulang menemui kakek nenek karena itu membuat ibumu bahagia. Pulanglah untuk menemui kakek-nenekmu karena itu membuatmu senang memprioritaskan kakek-nenek dan keluargamu.

Ketika Anda beroperasi dengan cara yang membuat Anda bangga pada diri sendiri, tidak masalah apa yang dipikirkan orang lain. Mereka akan marah karena kamu pergi lebih awal. Mereka akan marah karena kamu datang terlambat. Selalu ada yang akan kecewa dengan keputusan yang kamu buat. Jangan pernah biarkan kamu yang kecewa. Dan jangan biarkan rasa bersalah menggerakkan keputusanmu.

Ketika kamu pergi ke orang tua karena merasa "bersalah," kamu telah menjadikan orang tuamu sebagai penjahat. Ketika kamu memilih pergi karena akan marah pada dirimu sendiri jika tidak, kamu mengendalikan keputusanmu.

Ini adalah contoh yang sangat sederhana tentang bagaimana berhenti khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain, dan membiarkan nilai-nilai Anda mengendalikan keputusan Anda.

Tapi bagaimana dengan momen-momen ketika pendapatmu dan pendapat orang lain benar-benar bertentangan? Bagaimana kalau ibumu tidak suka orang yang akan kamu nikahi? Lalu apa yang kamu lakukan?

Saya pernah mengalaminya.

OceanofPDF.com

BAB 6

Cara Mencintai Orang yang Sulit

Menurut saya, lebih mudah menggunakan Teori Let Them dengan orang asing, rekan kerja, bahkan teman, karena Anda kemungkinan akan memiliki sedikit jarak untuk mengisi ulang setelah menggunakannya. Kamu bisa masuk ke kamar tidur dan menutup pintu. Kamu bisa pulang setelah kerja. Kamu bisa berjalan keluar dari pesawat.

Dan sebagian besar waktu, kamu bahkan tidak akan tahu saat seseorang berpikir negatif tentangmu. Keluarga, ya? Keluarga terasa berbeda.

Keluarga akan bersamamu seumur hidup.

Keluarga Anda cenderung lebih blak-blakan dan tegas dengan pendapat mereka: Mereka marah karena Anda tidak pulang untuk liburan. Mereka terus-menerus mempertanyakan kenapa kamu masih lajang. Mereka pikir kamu telah menghancurkan hidupmu dengan keluar dari sekolah. Mereka membenci kelompok temanmu. Mereka tidak setuju dengan cara kamu menjalani hidup. Mereka jelas menunjukkan bahwa mereka tidak suka dengan siapa yang kamu pacari. Mereka tidak ingin Anda berhenti dari pekerjaan untuk memulai bisnis itu. Mereka berharap Anda merawat diri dengan lebih baik dan mereka sangat vokal tentang hal itu.

Keluarga cenderung jauh lebih keras di hadapan Anda karena mereka memiliki kepentingan dalam kebahagiaan dan kesuksesan Anda. Seringkali ketika keluargamu peduli, mereka menunjukkannya dengan mendorongmu. Ketika mereka tidak menyukai teman-teman Anda, atau mereka pikir Anda sedang menuju jalan yang salah, atau mereka berharap Anda lebih merawat diri, mereka memberitahu Anda hal itu.

Sebagian besar waktu, yang penting adalah bagaimana keluargamu menunjukkan bahwa mereka peduli. Mereka menginginkan lebih untukmu, mereka ingin kamu bahagia dan mereka melihat semua potensimu saat itu sia-sia. Namun, hal ini bisa dengan mudah melewati batas dari peduli menjadi mengontrol.

Keluarga sudah punya pendapat tentangmu sejak kamu lahir. Mereka yang paling lama mengenalmu. Mereka merasa berhak atas pendapat mereka karena mereka

Berpikir mereka tahu apa yang terbaik untukmu. (Yang biasanya juga terasa terbaik bagi mereka.)

Selain itu, semua anggota keluarga Anda memiliki ekspektasi satu sama lain dan bagaimana keluarga seharusnya bekerja. Hubungan keluarga ini lebih dalam dari yang lain karena Anda telah mengenalnya sejak lama—dan hubungan ini membentuk sistem yang saling terhubung. Ini juga menjelaskan mengapa keluarga Anda cenderung bereaksi lebih dramatis terhadap setiap perubahan yang Anda buat—karena Anda adalah bagian dari sistem keluarga itu. Setiap perubahan yang Anda lakukan akan mengirimkan gelombang positif atau negatif ke seluruh sistem. Mengetahui bahwa orang akan bereaksi karena Anda adalah bagian dari jaringan hubungan yang saling terkait yang telah ada selama beberapa generasi dapat membantu Anda menavigasi ini dengan lebih baik.

Saya tidak mengatakan bahwa ekspektasi atau sistem itu benar. Saya hanya mengatakan bahwa itu kenyataannya. Dan saya merasa memahami konteks yang lebih luas dari setiap situasi membantu saya tetap mengendalikan bagaimana saya tampil di keluarga saya.

Misalnya, jika Anda memutuskan untuk bercerai dari pasangan, atau Anda tidak ingin lagi mengikuti tradisi yang sama, atau Anda menikah dengan seseorang di luar agama Anda, atau Anda mengejar jalur karier yang unik, atau Anda memiliki keyakinan politik yang berbeda, ini akan mengguncang seluruh sistem keluarga karena mengganggu harapan dan keyakinan semua orang tentang siapa Anda dan bagaimana Anda harus menjalani hidup.

Hal ini paling jelas terlihat ketika dinamika anak tiri dan orang tua tiri ditambahkan ke dalam jaringan yang saling terkait. Ini adalah guncangan besar bagi sistem keluarga dan bisa menjadi penentu atau kehancuran, baik untuk kebaikan maupun keburukan. Semua ekspektasi tentang bagaimana keluarga berjalan ketika orang baru diperkenalkan langsung diabaikan. Perubahan bisa sangat sulit diterima. Terutama bagi anak-anak yang dipaksa menerima perubahan ini dan beroperasi sebagai satu keluarga campuran besar yang bahagia.

Teori Let Them akan menjadi pengubah permainan dalam membantu Anda menavigasi peran sebagai orang tua tiri. Sebagai orang dewasa, adalah tanggung jawabmu untuk membiarkan Mereka berduka. Biarkan Mereka melihat Anda (dan anak-anak Anda) sebagai ancaman, karena sebaik apapun niat Anda, Anda tetap ancaman. Mereka harus bersaing dengan Anda untuk waktu bersama orang tua. Itu benar. Mereka mencari kendali, sama seperti kamu. Biarkan Mereka merasakan emosi mereka. Biarkan mereka punya waktu sendiri dengan orang tuanya. Kalau mereka tidak harus menyukaimu. Biarkan saja.

Jangan pernah lupa bahwa anak tiri, khususnya, membutuhkan pengertian, keanggunan, dan kasih sayang dari Anda. Mereka tidak hanya belajar menerima sesuatu yang baru

dewasa dalam hidup mereka; Mereka juga berduka atas kehilangan keluarga yang mereka inginkan. Ini NORMAL.
Memahami konteks yang lebih luas akan membantu Anda fokus pada bagian Let Me dan bertindak dengan lebih anggun serta menjadi orang dewasa yang bijaksana dan penuh kasih. Semakin banyak keanggunan dan kebaikan yang Anda tunjukkan, semakin banyak ruang yang Anda ciptakan untuk perubahan dinamika terjadi. Dinamika antara anak tiri dan orang tua tiri ini sulit. Tidak ada yang mulus dari mereka. Tapi mereka juga berpotensi menjadi jauh lebih indah dengan bantuan Teori Let Them dan alat khusus yang akan Anda pelajari di bab ini.

Saya pernah mendengar seorang terapis berkata di sebuah konferensi, "Kalau bukan karena keluarga, saya tidak akan punya bisnis." Ketika berbicara tentang keluarga, kerabat Anda berhak atas pendapat mereka, tapi itu berbeda dengan mereka menolak hak Anda untuk menjalani hidup, menjadi diri sendiri, dan mencintai siapa pun yang Anda pilih untuk dicintai. Apakah pendapat mereka benar atau tidak bukanlah inti masalahnya. Yang penting adalah bagaimana kamu berhubungan dengan pendapat mereka.
Jadi, apa yang terjadi ketika orang-orang yang Anda cintai tidak setuju dengan cara Anda menjalani hidup atau siapa Anda sebagai pribadi? Saya bisa mengerti. Berikut yang akan Anda lakukan tentang hal ini. Biarkan saja. Jangan coba mengubah pendapat mereka. Berikan mereka kebebasan untuk memilikinya. Baik itu anak tiri, kakak ipar, nenek, atau saudara laki-laki Anda, mereka berhak berpikir apa pun yang mereka mau. Dan mereka bahkan diperbolehkan untuk tidak menyukaimu atau orang yang kamu cintai. Jadi, biarkan mereka. Lalu, biarkan aku memilih bagaimana merespons.

kerangka acuan

Teman saya Lisa Bilyeu, yang merupakan penulis bestseller, pembawa acara podcast Women of Impact, dan salah satu pendiri perusahaan nutrisi bernilai miliaran dolar Quest Nutrition, membagikan konsep Frame of Reference kepada saya.
Ini adalah alat untuk membantu Anda menghadapi situasi di mana seseorang tidak setuju dengan siapa Anda, siapa yang Anda cintai, apa yang Anda yakini, atau bagaimana Anda menjalani hidup, dan Anda ingin menavigasi ini pada tingkat yang lebih dalam.
Saya pernah mengalaminya dan mungkin kamu juga. Audiens podcast global kami sangat tergila-gilai dengan Frame of Reference ketika Lisa menggambarkannya sebagai alat pola pikir yang membantu hubungannya. Kerangka dari

Referensi adalah cara yang canggih untuk mengatakan "memahami lensa melalui mana seseorang melihat sesuatu" dan itu sangat cocok dengan Teori Let Them.

Saya akan memberi contoh dari hidup saya. Ketika saya bertemu suami saya, Chris, saya sangat bahagia dan sangat jatuh cinta. Dan saat dia melamar, saya benar-benar sangat senang. Saat itu, saya ingat ibu saya tidak terlihat sebersemangat yang saya harapkan.

Jadi saya berbincang dengannya di mana saya bilang saya ingin dia bersemangat untuk saya, dan saya minta dia bertindak seolah-olah dia yang memilih pria itu untuk saya.

Dan dia berkata, "Tapi aku tidak memilihnya untukmu, dan kalau terserah aku, aku tidak akan melakukannya, jadi aku tidak akan bertindak seperti yang aku lakukan."

Saat itu, saya sangat marah sampai tidak tahu harus berbuat apa. Saya tidak ingin memutuskan hubungan dengannya, tapi saya tidak tahu bagaimana menghadapi situasi ini. Di sini saya sangat jatuh cinta pada seseorang yang saya tahu adalah belahan jiwa saya, dan ibu saya berkata langsung kepada saya, "Saya tidak akan pernah memilihnya untukmu," lalu menolak bersikap senang untuk saya.

Saya kemudian menikah dengan Chris, tapi saya merasakan ketegangan ketidaksetujuan di balik dinamika antara saya dan ibu saya selama bertahun-tahun. Sulit bagiku untuk melupakan apa yang dia katakan. Dan saya tidak tahu bagaimana cara melepaskannya.

Seiring waktu, ketegangan itu menghilang, dan 30 tahun kemudian, ibu saya sangat menyayangi Chris. Dia suka bercanda, "Chris, kamu menantu favoritku" (dia juga satu-satunya menantunya).

Jadi bagaimana saya menghadapi ini? Baru-baru ini dengan menggunakan Teori Let Them dan alat ini, Frame of Reference, saya benar-benar mengerti mengapa dia merasa seperti itu. Ini benar-benar mengubah permainan dalam hubungan saya dengan ibu saya dan kemampuan saya untuk memberi ruang untuknya ketika saya tidak setuju dengan pendapatnya.

Lihat, kalau aku berdiri di posisi ibuku, dengan tahu apa yang aku tahu tentang hidupnya, aku juga tidak ingin menikah dengan Chris. Kenapa? Karena Chris berasal dari Pantai Timur dan menikah dengannya berarti saya mungkin akan menetap di Timur dan tidak akan pernah kembali ke Midwest atau tinggal dekat ibu dan ayah saya lagi.

Karena kerangka acuan ibu saya adalah setelah dia meninggalkan rumah dan bertemu ayah saya, dia juga tidak pernah kembali ke rumah. Ibu saya meninggalkan peternakan keluarga tempat dia dibesarkan di upstate New York saat berusia 17 tahun untuk kuliah di Kansas. Dia bertemu ayah saya di sana, dan mereka jatuh cinta. Saat dia berusia 19 tahun, dia sudah menikah dan melahirkan saya.

Bukan seperti yang dia atau ayah saya rencanakan, tapi itulah yang terjadi. Bahkan, ketika orang tua ayah saya mengetahui bahwa ibu saya hamil saya, nenek saya berkata kepada ibu saya yang berusia 19 tahun, "Saya harap kamu tidak baru saja merusak hidup anak kami."

Bisakah kamu bayangkan? Ketika saya memikirkan betapa mudanya orang tua saya dan fakta bahwa mereka tinggal di Kansas tanpa keluarga di sekitar mereka, itu membuat saya sangat sedih.

Ini adalah pengalaman hidup ibu saya, dan itu membentuk Frame of Reference-nya tentang membesarkan keluarga yang jauh dari orang tua, dan betapa sulitnya tidak memiliki dukungan dari keluarga di sekitarmu.

Ibu dan ayah saya akhirnya menetap di Michigan setelah ayah saya menyelesaikan residensi dan sekolah kedokteran, dan saat tumbuh besar saya jarang bertemu kakek-nenek atau keluarga besar karena mereka tinggal sangat jauh. Hanya saya, ibu saya, ayah saya, dan saudara laki-laki saya. Keluarga kecil kita berempat melawan dunia.

Jadi ketika saya meninggalkan rumah untuk kuliah di Pantai Timur, pasti itu memicu ketakutan bahwa saya mungkin tidak akan pernah pulang. Dan ketika saya bertemu Chris di New York, yang juga berasal dari Pantai Timur, itu menguatkan ketakutan terbesar ibu saya bahwa saya juga akan memulai hidup jauh dan tidak pernah kembali ke kota kecil saya di Midwest.

Dan itulah yang sebenarnya terjadi. Ketakutan terbesar ibu saya menjadi kenyataan. Jika Anda melihatnya dari Frame of Reference ibu saya, dia melihat kisahnya terungkap di depan matanya, sekali lagi. Saya berencana pindah dan bertemu seseorang dan tidak pernah pulang.

Dan dia benar. Aku yakin dia ingin aku menikah dengan seseorang dari Michigan supaya aku bisa menetap dekat dengan mereka. Tiga puluh tahun lalu ketika saya bertemu Chris, saya tidak memikirkan Kerangka Acuan ibu saya. Saya hanya merasa tersinggung dan marah dan menyimpulkan bahwa dia "tidak mendukung saya." Sekarang saya bisa melihat bahwa dia mendukung saya—dia hanya takut kehilangan putrinya. Dia mencintaiku dan tidak ingin aku tinggal terlalu jauh. Dengan Teori Let Them, saya bisa memberinya kebebasan untuk berharap hidup saya mengambil jalan yang berbeda, dan saya juga sangat memahami dari mana dia berasal.

Saya juga bisa memahami betapa sulitnya melihat putri Anda menikah dengan seseorang yang akan mengambilnya dari Anda. Saya juga tidak akan memilih orang seperti itu untuk anak perempuan dan putra saya.

Saya tidak ingin putri saya Sawyer menikah dengan seseorang dari Eropa dan tinggal di Paris. Maksudku, kalau itu membuatnya bahagia, dia harus bahagia. Tapi apakah itu pilihan saya? Tidak. Ini mungkin terdengar tidak mendukung atau mengontrol, tapi saya yakin setiap orang tua bisa memahami. Dan saya tidak mengatakan itu untuk mengontrol. Saya mengatakan itu karena itulah perasaan saya. Pendapat saya mungkin negatif, tapi saya berhak memilikinya. Saya yakin putri saya akan merasa sangat tidak mendukung.

Dan hal yang sama terjadi pada putri saya, Kendall. Saat ini dia tinggal di LA, dan dia sangat mungkin bertemu seseorang yang tinggal di California lalu menetap dan membesarkan keluarganya di sana. Itu berarti saya tidak akan sering bertemu dia atau anak-anaknya seperti jika mereka tinggal di Pantai Timur.

Dan saya berhak memiliki pendapat itu, sama seperti Sawyer diizinkan pindah ke Paris dan Kendall diizinkan memutuskan untuk membesarkan keluarga di LA.

Ibu saya juga berhak berpendapat bahwa dia tidak akan memilih seseorang dari Pantai Timur untuk saya. Saya senang itu tidak menghentikan saya untuk menikahi Chris, dan tinggal serta membesarkan keluarga di tempat yang kami inginkan.

Tapi sekarang saya bersyukur atas Teori Biarkan Mereka karena saya juga sangat memahami ibu saya, dan mengapa dia merasa enggan 30 tahun lalu. Bukan penilaian; Itu adalah kesedihan. Dia tidak salah. Dia benar. Tapi saya juga tidak salah.

Sebenarnya, kami berdua benar. Karena kita punya Kerangka Acuan yang berbeda.

Melihatnya melalui lensanya membantu saya mengembalikan keseimbangan hubungan kami. Tidak ada lagi perebutan kekuasaan; Ada pengertian.

Salah satu alasan mengapa sangat sulit menghadapi situasi seperti ini adalah karena kalian berdua percaya bahwa kalian benar. Dari pengalaman hidup mereka, atau Kerangka Acuan, mereka percaya pendapat mereka benar. Dari pengalaman hidupmu, atau Kerangka Acuanmu, kamu tahu pendapatmu benar.

Dengan Teori Let Them, ada ruang, dengan penerimaan dan pengertian, agar pendapat kita berdua benar. Ada ruang untuk koneksi yang lebih dalam, kejujuran, dan cinta.

Dibutuhkan orang yang sangat dewasa untuk bisa melepaskan diri dari emosi dan ingin melangkah ke posisi orang lain. Sulit memahami bahwa seseorang bisa mencintaimu dan memiliki pendapat yang sangat menyakitkan dan terkadang penuh prasangka.

Ketika ini terjadi dalam hidup, bagaimana Anda memilih untuk merespons adalah pilihan yang sangat pribadi. Saya tidak bisa memberitahu apa yang harus kamu lakukan jika ada anggota keluargamu yang menghakimimu. Yang bisa saya lakukan adalah memberi Anda alat untuk menentukan bagaimana Anda ingin merespons situasi ini.

Apakah kamu ingin orang ini ada dalam hidupmu? Jika Anda melakukannya, Teori Let Them akan menciptakan ruang untuk itu. Yang saya temukan dari pengalaman saya sendiri dan saat meneliti buku ini serta mendengar pengalaman banyak orang lain, adalah ketika Anda memberi orang ruang untuk mengambil kesimpulan mereka sendiri—dan Anda fokus untuk tampil sebagai diri Anda sepenuhnya dengan cara yang penuh kasih dan penuh kasih—seiring waktu, orang sering mengubah pendapat mereka sendiri.

Jadi, sesulit apapun terdengarnya, biarkan Mereka punya pendapat dan fokuslah pada bagaimana Anda akan merespons. Yang saya suka dari gagasan melangkah ke dalam Frame of Reference orang lain adalah bahwa memahami dari mana seseorang berasal mungkin tidak mengubah pendapat mereka atau pendapat Anda, tapi akan memperdalam koneksi yang Anda miliki saat menjalani hubungan.

Itu membantu Anda menciptakan ruang bagi dua hal untuk menjadi kenyataan sekaligus, dan ruang itulah cinta bisa ada. Dan percayalah, saya mengerti—mudah sekali merasa kesal atau tersinggung oleh orang tua Anda. Mudah menyalahkan mereka.

Mudah juga merasa frustrasi dan kesal dengan dinamika dengan saudara-saudara, orang tua yang bercerai, mertua, atau orang tua tiri, atau anak-anak dewasa. Mudah saja memilih untuk tidak memahami sudut pandang mereka. Kamu harus memutuskan apakah akan menerima orang apa adanya (terutama keluargamu atau keluarga tiri) atau menciptakan jarak yang kamu butuhkan. Cukup satu orang untuk mengubah cara mereka tampil dalam keluarga, dan seluruh sistem bisa berubah menjadi lebih baik. Dan orang itu adalah kamu.

Salah satu alasan saya menyukai Teori Biarkan Mereka adalah karena setiap kali Anda memperbaiki diri, itu memperbaiki semua hubungan Anda, dan ini terutama berlaku untuk keluarga. Saya merasakan dampaknya dalam keluarga saya sendiri. Hal-hal yang dulu mengganggu saya tidak lagi membuat saya stres. Saya tidak membiarkan diri saya terjebak dalam drama. Dan saya tetap fokus pada bagaimana saya tampil dan menjalani hidup dengan cara yang membuat saya bangga.

Salah satu hal yang saya tentukan untuk diri saya sendiri adalah penting bagi saya untuk memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga saya. Dan membuang waktu serta energi saya membiarkan mereka membuat saya stres atau mencoba mengendalikan situasi yang di luar kendali saya adalah buang-buang waktu.

Karena kenyataannya: Waktu Anda terbatas bersama orang-orang tercinta. Pada suatu titik, kamu akan menyadari bahwa orang tuamu tidak akan ada di sini selamanya, dan ini juga pertama kalinya mereka sebagai manusia. Orang hanya bisa bertemu Anda sedalam mereka bertemu diri mereka sendiri. Kebanyakan orang belum pernah terapi, belum melihat masalah mereka, dan mereka tidak mau.

Biarkan saja. Biarkan orang tuamu kurang dari apa yang kamu pantas dapatkan. Biarkan kehidupan keluarga Anda menjadi sesuatu yang bukan dongeng. Mereka melakukan yang terbaik dengan sumber daya dan pengalaman hidup yang mereka miliki. Sekarang kamu bisa memilih apa yang terjadi ke depannya. Saya tidak mengatakan ini untuk membenarkan sesuatu yang buruk yang terjadi. Aku tidak bilang kamu tidak pantas mendapatkan yang lebih baik. Setiap orang berhak merasa dilihat, didukung, dan dicintai, terutama oleh keluarganya. Namun faktanya, kebanyakan manusia tidak pernah berusaha memahami diri sendiri, menyembuhkan masa lalu, atau mengelola emosi mereka sendiri. Jika mereka belum melakukannya untuk diri mereka sendiri, mereka tidak mampu melakukan itu untuk Anda dan tampil dengan cara yang Anda layak dapatkan.

Biarkan saja. Ketika kamu menyadari itu, kamu punya pilihan dalam hidupmu. Biarkan keluargamu menjadi siapa mereka sebenarnya. Ayahmu tidak akan berubah. Ibumu tidak akan berubah. Saudara-saudaramu tidak berubah. Mertua Anda tidak akan berubah. Satu-satunya orang yang bisa kamu ubah adalah dirimu sendiri. Ketika Anda mengatakan Let Them, mungkin Anda melihat keluarga Anda persis seperti mereka untuk pertama kalinya dalam hidup Anda. Mereka manusia. Kamu tidak punya kendali atas apa yang terjadi. Kamu tidak punya kendali atas siapa mereka. Kamu hanya bisa mengendalikan apa yang kamu lakukan mulai sekarang. Menerima kenyataan situasimu bukan berarti kamu menyerah padanya. Sebaliknya, ini tentang merebut kembali kekuatan Anda untuk membentuk masa depan Anda. Pelajari bagaimana membiarkan orang dewasa menjadi dewasa dan menerima orang apa adanya. Lalu putuskan bagaimana cara memanfaatkannya, dan saya jamin dinamika keluarga Anda akan membaik. Penerimaan ini memungkinkan Anda melihat keluarga dengan penuh kasih sayang, dan yang lebih penting, memungkinkan Anda melihat diri Anda sebagai individu yang memiliki Kerangka Acuan dan jalur hidup yang unik.

Kemudian Anda beralih ke bagian kedua, yaitu Let Me. Biarkan saya mencari tahu jenis hubungan apa yang ingin saya bangun, berdasarkan tipe orang yang ingin saya jadi dan nilai-nilai yang saya miliki.

Ini bisa berarti menghabiskan waktu bersama keluarga bukan karena rasa bersalah, tapi karena itu penting bagi Anda. Itu mungkin berarti mendefinisikan tradisi sendiri meskipun itu membuat keluarga Anda sedih. Itu mungkin berarti menjadi orang yang selalu berusaha meskipun tidak dikembalikan. Mungkin berarti mengatakan "Aku mencintaimu" atau "Aku mengerti" atau "Aku memaafkanmu" untuk pertama kalinya.
Itu mungkin berarti harus melakukan percakapan sulit yang selama ini kamu hindari karena takut akan pendapat atau penilaian mereka. Itu mungkin berarti membebaskan diri dari rasa bersalah dan membuat beberapa perubahan. Dan itu mungkin berarti memisahkan diri karena kamu tidak lagi mau menerima kurang dari yang pantas kamu terima. Dan mungkin berarti harus total total selagi masih ada waktu.
Jadi mari kita rangkum apa yang telah Anda pelajari tentang takut pada pendapat orang lain. Saat ini kamu membiarkan ketakutan terhadap pendapat orang lain mengendalikan dirimu. Teori Let Them mengajarkan Anda bagaimana berhenti memberikan kekuasaan pada pendapat orang lain atas hidup Anda; Dan itu memberdayakan Anda untuk menjalani hidup dengan cara yang membuat Anda bangga pada diri sendiri.

1. Masalah: Anda memberikan pendapat orang lain terlalu banyak kekuasaan. Ketika Anda membiarkan ketakutan akan apa yang mungkin dipikirkan orang menentukan pilihan Anda, Anda membatasi potensi Anda dan menahan diri untuk mengejar apa yang benar-benar Anda inginkan. Ketakutan ini membuat Anda menunda-nunda, meragukan diri sendiri, lumpuh oleh perfeksionisme, dan yang terpenting, menyerah pada impian Anda.

2. Kebenaran: Orang akan punya pendapat negatif tentangmu apapun yang kamu lakukan. Itu akan terjadi. Biarkan saja. Kamu tidak bisa mengendalikannya. Membiarkan pendapat orang lain mengalihkan perhatian atau menguasai Anda adalah pemborosan waktu dan energi Anda.

3. Solusi: Ketika Anda membiarkan mereka berpikir apa yang mereka mau, itu memberi Anda kebebasan untuk melakukan apa yang Anda inginkan. Ketika Anda menyelaraskan pikiran dan tindakan Anda dengan nilai-nilai Anda, Anda akan bangga pada diri sendiri. Dan ketika kamu bangga pada dirimu sendiri, kamu tidak akan peduli apa yang orang lain pikirkan. Ketika Anda mengatakan Let Them, Anda memutuskan untuk membiarkan orang berpikir negatif tentang Anda. Saat kamu bilang Biarkan Aku, kamu fokus pada satu orang yang pendapatnya benar-benar penting—pendapatmu. Kamu mendapatkan satu kehidupan yang liar dan berharga, jadi jalanilah dengan cara yang membuatmu bangga.

OceanofPDF.com

Berurusan dengan Seseorang Emosional Else's Reaksi

OceanofPDF.com

BAB 7

Saat Orang Dewasa Melempar Tantrum

Sekarang mari kita bahas bagaimana Anda membiarkan reaksi emosional orang lain memengaruhi keputusan Anda.

Kenyataannya, orang dewasa sama emosional dengan anak-anak, dan bukan tanggung jawabmu untuk mengelola reaksi orang lain. Selama kamu membiarkan ketidakdewasaan emosional orang lain menentukan pilihanmu, kamu akan selalu menjadi yang terakhir dalam hidupmu sendiri.

Saya tidak tahu seberapa besar masalah ini bagi saya, dan kamu juga tidak. Mulai dari menghadapi rasa bersalah, takut kecewa, khawatir tentang reaksi seseorang atau apakah "sekarang adalah waktu yang tepat," hingga berhati-hati menghindari suasana hati seseorang, Anda membiarkan perilaku dan reaksi orang lain menguras energi Anda.

Tapi ini lebih dalam dari itu. Perilaku pasif-agresif mereka, rasa bersalah, dan ledakan emosi mereka menjadi faktor utama dalam pengambilan keputusanmu. Inilah alasan mengapa Anda mengatakan ya ketika Anda benar-benar ingin mengatakan tidak. Kamu menyerah padahal seharusnya tetap teguh. Inilah mengapa sulit bagimu untuk menetapkan batasan. Inilah sebabnya Anda berjalan di atas kulit telur ketika orang tertentu sedang dalam suasana hati yang buruk.

Memang, terasa lebih mudah saat itu untuk menyerah pada rasa bersalah saudara perempuanmu, tapi dalam jangka panjang, kamu kehilangan bagian penting dari dirimu. Ketika setiap interaksi dengan pacar atau pacar Anda membuat Anda kelelahan secara emosional, tanyakan pada diri sendiri: Mengapa Anda selalu menjadi orang yang harus menyesuaikan diri? Mengapa Anda mengambil tanggung jawab atas kebahagiaan orang lain — dengan mengorbankan kebahagiaan Anda sendiri?

Kamu akan selalu menjadi yang terakhir jika membiarkan ketidakdewasaan emosional orang lain menguasai dirimu. Alih-alih memikul beban seseorang

Kekecewaan, kemarahan, atau rasa bersalah, Anda akan belajar pendekatan baru yang membebaskan: Biarkan Mereka bereaksi.
Saat Anda mengatakan Let Them, Anda memberi ruang kepada orang lain untuk merasakan emosi mereka tanpa perlu memperbaikinya. Saat kamu bilang Biarkan Aku, kamu melakukan yang terbaik untukmu, meskipun itu membuat seseorang kesal, itulah cara kamu bertanggung jawab atas hidupmu
Sudah saatnya berhenti dimanipulasi oleh rasa bersalah, kemarahan, atau kekecewaan orang lain. Reaksi emosional orang lain bukan tanggung jawabmu untuk dikelola. Saya belajar ini dari terapis saya, Anne Davin, Ph.D., yang merupakan psikolog kedalaman, penulis, dan wanita terpintar yang pernah saya temui. Suatu hari, saya berbicara dengannya tentang membuat batasan dengan anggota keluarga yang sangat sulit.
Masalahnya, saya tidak ingin orang ini mengganggu saya. Hanya saja mereka punya cara yang terus-menerus membuat semuanya tentang diri mereka sendiri. Aku yakin kamu punya seseorang di keluargamu seperti ini. Kamu tahu malam bersama orang ini akan sangat melelahkan. Jika perhatian tidak tertuju pada mereka, mereka punya cara tak terbatas untuk mengembalikannya—baik positif maupun negatif.

Bagaimana Jika Kita Semua Baru Berusia Delapan Tahun?

Jadi saya sedang berbicara dengan Anne tentang orang ini dan dia mengatakan sesuatu yang mengubah segalanya:
"Mel, kebanyakan orang dewasa hanyalah anak berusia delapan tahun di dalam tubuh besar. Lain kali kamu bersama orang ini dan merasa dirimu terpicu oleh sesuatu yang mereka katakan atau cara mereka bertindak, saya ingin kamu membayangkan versi kelas empat dari mereka yang hadir di ruangan bersamamu. Karena yang kamu gambarkan adalah seseorang yang memiliki kedewasaan emosional seperti anak delapan tahun. Dan, suka atau tidak, itu kebanyakan orang dewasa."
Sejujurnya, saat saya duduk dan memproses apa yang dia katakan, semuanya sangat masuk akal. Itu benar. Kebanyakan orang tidak tahu bagaimana memproses emosi mereka dengan cara yang sehat, apalagi mengkomunikasikan kebutuhan mereka secara langsung dan penuh hormat. Saya tahu saya jelas tidak
Coba pikirkan: Kenapa lagi ibumu cemberut daripada bilang ada apa? Kenapa temanmu membiarkanmu diam? Kenapa pacarmu mengirim pesan pasif-agresif saat kamu keluar

Dengan teman-teman? Kenapa kakakmu marah, lalu bertingkah seolah tidak terjadi apa-apa satu jam kemudian?

Karena orang dewasa, pada dasarnya, sama emosionalnya dengan anak-anak. Perbedaannya, mereka lebih pandai menyembunyikannya... Sebagian besar waktu.

Tapi inilah yang indah dari Teori Let Them: Teori ini tidak membuat Anda lebih menghakimi—justru membuat Anda lebih penuh kasih. Alih-alih merasa frustrasi, Anda mulai memahami bahwa kebanyakan orang memang tidak memiliki alat untuk mengelola emosi mereka dengan dewasa.

Kenyataannya adalah tidak ada yang diajarkan cara melakukan ini. Untuk mengelola emosi, kamu harus memahaminya dan tahu cara memprosesnya dengan cara yang sehat. Dan menurut pengalaman saya, kebanyakan orang tidak tahu bagaimana melakukannya. Saya tahu saya jelas tidak melakukannya.

Kedewasaan emosional bukanlah sesuatu yang kamu bawa sejak lahir atau itu terjadi begitu saja. Ini adalah keterampilan yang membutuhkan waktu, latihan, dan keinginan untuk belajar. Terapis saya benar. Kebanyakan orang yang Anda temui masih bertingkah seperti anak berusia delapan tahun ketika mereka tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan atau ketika mereka merasakan emosi yang tidak nyaman.

Tapi sekarang, dengan Teori Biarkan Mereka, kamu akan belajar merespons dengan penuh kasih, menetapkan batasanmu, dan berhenti membiarkan ketidakdewasaan emosional orang lain mengendalikan hidupmu. Dan Anda akan membutuhkan alat ini karena hubungan antara orang dewasa dan perilaku anak-anak tidak terbantahkan:

Perilaku Anak = Perilaku Orang Dewasa

Anak-anak lari darimu	Orang dewasa menghindari konfrontasi
Anak-anak merajuk atau cemberut di sudut	Orang dewasa memberikan perlakuan diam
Anak-anak ditutup	Orang dewasa bertingkah stoik
Anak-anak mengamuk	Orang dewasa meledak, mengirim pesan amarah, dan meluapkan perasaan
Anak-anak membanting pintu	Orang dewasa juga membanting pintu
Anak-anak berbohong	Orang dewasa juga berbohong

Jika Anda membaca daftar itu dan seseorang langsung terlintas di pikiran Anda untuk setiap skenario, hal yang sama terjadi pada saya saat saya menguraikannya dengan

Terapis saya. Alasan anak-anak bersikap seperti ini adalah karena mereka tidak bisa mengatur emosi mereka sendiri.

Saya akan memberi contoh. Mari kita ajak seorang anak di lorong mainan, yang memilih set Lego dan menginginkannya. Begitu mereka diberitahu tidak bisa memilikinya, apa yang terjadi?

Tubuh kecil mereka dipenuhi emosi: sedih, kecewa, terkejut, marah. Itulah sebabnya mereka bereaksi emosional yang dramatis dan mulai menangis, menutup diri, atau terjatuh ke lantai dengan tantrum total.

Solusinya bukan memberikan mainan atau set Lego kepada anak. Solusinya adalah orang tua membantu anak memproses emosi yang mereka rasakan dengan cara yang tenang, penuh pengertian, dan penuh kasih.

Itu mungkin terlihat seperti membungkuk dan berkata, "Saya tahu ini sulit. Aku tahu kamu mau set Lego. Tidak apa-apa untuk merasa sedih. Saya juga kecewa. Ini tidak adil. Aku kesal kalau tidak mendapatkan apa yang aku inginkan."

Biarkan Mereka menangis, memohon, atau melakukan apa pun yang mereka butuhkan, selama mereka membutuhkannya. Jika anak-anak tidak diizinkan merasakan gelombang emosi penuh (tanpa orang dewasa mengatakan "tenang," atau "ini konyol," atau "kamu bereaksi berlebihan"), mereka tidak pernah belajar bagaimana memproses emosi manusia normal dengan cara yang sehat. Sebaliknya, mereka menjadi orang dewasa yang secara emosional belum dewasa yang melampiaskan kemarahannya pada kita semua.

Jadi saya hanya berasumsi bahwa kebanyakan orang dewasa tidak pernah belajar bagaimana memproses emosi mereka dengan cara yang sehat, karena orang tua tidak ada yang tahu cara melakukannya, dan jika orang tua Anda tahu, maka Anda adalah orang yang sangat beruntung. Seorang anak tidak bisa belajar melakukan ini sendiri. Seperti yang saya katakan sebelumnya, ini adalah keterampilan yang membutuhkan waktu, latihan, dan keinginan untuk belajar.

Tentu saja, saat meneliti buku ini, saya menyadari bahwa sebagai orang tua, saya benar-benar merusak semuanya. Saya akan membelikan Lego untuk anak saya. Atau, saya akan meledak frustrasi dan berteriak "Berhenti menangis!" Atau, saya akan menjauh dari mereka, meninggalkan mereka di lantai, dan berbalik ke lorong, berharap mereka menyadari saya pergi, tiba-tiba takut, dan berhenti menangis... Itulah sebabnya ketiga anak saya sekarang membutuhkan terapi.

Andai saja saya bercanda. Saya merusak ini karena saya tidak tahu cara mengatur emosi saya sendiri. Saya juga tidak pernah diajari cara melakukannya saat kecil. Saya tumbuh dalam keluarga di mana kami tidak membicarakan perasaan kami. Orang-orang cenderung meledak marah saat kewalahan lalu pura-pura tidak terjadi apa-apa.

Dan itu membawa saya ke poin yang sangat penting tentang Teori Let Them, dan saya perlu memastikan saya sangat jelas: Orang dewasa 100 persen bertanggung jawab atas kebutuhan emosional dan fisik anak-anak. Anak-anak tidak dapat memberikan dukungan emosional dan fisik yang mereka butuhkan. Adalah tanggung jawab Anda untuk membantu anak mengatur respons emosionalnya dengan cara yang sehat. Tanggung jawab Anda juga untuk mengajarkan anak bahwa emosi itu normal dan bagaimana memprosesnya. Faktanya, dalam meneliti buku ini, Lisa Damour Ph.D., seorang psikolog klinis dan penulis bestseller New York Times, mengatakan kepada saya bahwa ketika seorang anak (atau orang dewasa) mengalami kekecewaan karena tidak bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan, atau kesedihan atas kehilangan, itu adalah respons mental yang sehat terhadap pengalaman hidup. Emosi sedih dan kecewa ini adalah tanda bahwa Anda sehat secara mental.

Apakah perasaan itu sesuai dengan situasi?

Saat kamu berusia delapan tahun, merasa sedih karena tidak bisa mendapatkan Lego yang kamu inginkan adalah reaksi yang normal. Ketika temanmu di sekolah mengatakan sesuatu yang menyakiti perasaanmu, merasa sedih adalah reaksi yang sehat. Ketika kamu ingin menonton TV dan orang tuamu bilang sudah waktunya tidur, merasa kesal adalah reaksi yang normal. Ngomong-ngomong, hal yang sama berlaku untuk pengalaman orang dewasa. Saat kamu dewasa, jika kamu dipecat, merasa frustrasi dan putus asa adalah reaksi yang normal. Saat kamu mengalami putus cinta, wajar jika mengalami keadaan depresi. Menurut Dr. Damour, semua ini adalah reaksi emosional yang tepat dan normal. Mereka adalah bukti bahwa pikiran Anda bekerja persis seperti seharusnya.

Tapi saat tumbuh dewasa, kamu mungkin diajarkan untuk terus menekan apa yang kamu rasakan. Ketika Anda mengatakan kepada anak untuk "lupakan saja" atau "berhenti menangis" atau "tenang," Anda sedang melatih mereka untuk menekan perasaan mereka. Untuk mengalihkan perhatian, menghindari, atau membuat emosi manusia normal ini mati rasa.

Dr. Damour mengatakan kepada saya itulah sebabnya banyak orang hidup dengan kecemasan, depresi, kecanduan, atau nyeri kronis—karena mereka telah menghindari semua emosi selama bertahun-tahun yang kemudian menumpuk di dalam diri mereka tanpa ada pelampiasan.

Saya akan mengatakannya lagi: Tanggung jawabmu adalah membantu anak menciptakan ruang untuk memproses rentang emosi mereka sendiri. Tapi bukan tanggung jawabmu untuk mengelola reaksi emosional orang dewasa lain.

Ini sangat penting untuk dipahami. Izinkan saya menguraikannya lebih rinci.

Perilaku Dewasa Anak-anak

Mari kita ambil pengalaman umum seseorang dalam hidup Anda yang memberikan perlakuan diam kepada Anda. Perlakuan diam adalah apa yang dilakukan orang dewasa yang belum dewasa ketika mereka sedang sedih dan tidak tahu bagaimana memproses emosinya dengan cara yang sehat dan penuh hormat. Jadi mereka malah berhenti bicara. Mereka pura-pura tidak ada masalah. Dan seringkali, mereka mengabaikan Anda. Dan jika Anda pernah menjadi korban perlakuan diam dari teman, anggota keluarga, atau rekan kerja, itu menyakitkan, dan naluri langsung Anda adalah mencoba mencari tahu apa yang salah yang Anda lakukan.

Dan itulah yang diinginkan orang yang memberi perlakuan diam kepada Anda — mereka ingin perhatian Anda. Seperti anak yang cemberut di sudut ingin orang tuanya mendekat dan menenangkannya, orang dewasa yang tidak bersuara ingin kamu bertanya, "Kamu baik-baik saja?" dan "Bolehkah aku melakukan sesuatu?" dan "Apa salahku?"

Mereka menggunakan perlakuan diam karena mereka tidak tahu cara memproses emosi mereka sendiri, dan mereka mencoba membuatmu datang kepada mereka dan bertanya apa yang salah agar mereka tidak harus melakukannya sendiri.

Saya punya teman yang sering melakukan ini saat SMA. Satu menit kami baik-baik saja dan menit berikutnya dia tidak bicara dengan saya. Dan saya tidak pernah tahu apa yang salah saya. Saya mencoba meneleponnya, menyapa di lorong, dan kadang memohon maaf atas sesuatu yang bahkan tidak saya sadari telah saya lakukan.

Dia tidak pernah membicarakannya, lalu tiba-tiba suatu hari dia memutuskan sudah melupakannya—dan kami kembali menjadi sahabat terbaik. Saya selalu merasa sangat lega ketika dia mulai berbicara lagi dengan saya sehingga saya hanya pura-pura seperti tidak pernah terjadi apa-

Yang saya tahu sekarang adalah lebih mudah baginya untuk memberikan perlakuan diam dan menghindari percakapan jujur daripada datang dan berbagi perasaannya. Dia bahkan tidak tahu bagaimana melakukannya.

Satu hal lagi yang perlu dipahami adalah ini sebenarnya tidak ada hubungannya dengan Anda. Ketika seseorang memberikan perlakuan diam padamu, semuanya berasal dari ketidakmampuan mereka memahami emosi atau masalah masa lalu. Biarkan saja. Setiap kali orang dewasa bertingkah seperti anak delapan tahun, biarkan mereka. Strategi ini akan mengubah hidupmu. Bagi Anda, mungkin itu adalah orang tua yang marah, keluar dari ruangan, dan menolak berbicara dengan siapa pun selama beberapa hari atau akhir pekan. Atau, dalam kasus salah satu sahabat saya, ibunya tiba-tiba berhenti berbicara dengannya selama sebulan. Lalu suatu hari dia turun tangga di pagi hari, seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

Dengan menggunakan Teori Biarkan Mereka, Anda tidak akan pernah lagi menjadi korban ketidakdewasaan emosional atau kekerasan emosional orang lain—karena Anda akan tahu persis apa yang harus dilakukan.

Pertama, bukan tugasmu untuk mengelola emosi orang dewasa lain. Ketika seseorang melakukan perlakuan diam pada Anda, atau berperan sebagai korban, atau meledak frustrasi, biarkan mereka. Lalu aku ingin kamu membayangkan seorang anak berusia delapan tahun terperangkap di dalam tubuhnya. Saat kamu melakukan itu, sesuatu yang aneh terjadi. Kamu tidak merasa takut pada orang ini. Kamu benar-benar merasa kasihan pada mereka. Kamu merasa belas kasih, bukan penghinaan.

Anda juga akan menyadari bahwa ketidakmampuan mereka memproses emosi manusia normal seperti kesedihan, ketidakamanan, kekecewaan, kemarahan, ketakutan, dan penolakan bukanlah kesalahan Anda. Dan itu juga bukan masalahmu untuk diselesaikan. Hal ini sudah terjadi pada orang ini sejak mereka masih kecil. Bukan tanggung jawabmu untuk mengelola emosi mereka atau mencoba memperbaikinya. Tanggung jawabmu adalah melindungi dirimu dari spiral emosional mereka, dan melihatnya apa adanya: Seseorang yang tidak tahu bagaimana menangani atau mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat.

Biarkan Mereka diam. Biarkan mereka meledak. Biarkan mereka berperan sebagai korban. Biarkan mereka merajuk. Biarkan Mereka menyangkal bahwa itu terjadi. Biarkan mereka membuat semuanya tentang diri mereka sendiri.

Kalau begitu, biarkan aku. Izinkan Aku menjadi orang dewasa yang dewasa, bijaksana, dan penuh kasih dalam situasi ini. Biarkan saya memutuskan apakah saya ingin membahas ini secara langsung atau tidak sama sekali. Izinkan saya mengingatkan diri sendiri bahwa mengelola emosi orang lain bukanlah tugas saya. Izinkan saya mengeluarkan diri dari rantai pesan, percakapan di meja makan, hubungan, atau kelompok teman di mana ini terjadi. Alih-alih berharap orang lain berubah, tuntut perubahan pada dirimu sendiri. Tetapkan standar yang lebih tinggi pada dirimu dan berhenti membiarkan perilaku emosional yang kekanak-kanakan seperti ini menjadi tanggung jawabmu untuk dikelola.

Berhenti berada di situasi di mana ketidakdewasaan emosional seseorang yang berulang mulai terasa seperti kekerasan. Berhenti merasa kasihan pada orang yang selalu berpura-pura jadi korban. Berhenti menjelaskan pola narsistik seseorang yang jelas.

Semakin banyak waktu yang kamu habiskan dalam hubungan dengan seseorang yang bertingkah seperti anak delapan tahun, semakin kamu akan merasa seperti orang tua bagi seorang anak. Ketika Anda menyadari bahwa Anda berhadapan dengan seseorang yang memiliki banyak pekerjaan internal yang harus dilakukan, Anda bisa menetapkan batasan yang lebih sehat tentang jumlah waktu dan energi yang bersedia Anda berikan kepada mereka.

Karena sampai orang ini berusaha membangun keterampilan kecerdasan emosional, mereka akan selalu melakukan perlakuan diam, berperan sebagai korban, atau bersikap pasif-agresif. Ini bukan sifat kepribadian, melainkan pola.

Tapi Bagaimana Jika Anda Adalah Masalahnya?

Apa yang kamu lakukan jika kamu menyadari saat membaca ini bahwa ada saat-saat dalam hidupmu ketika kamu adalah orang yang secara emosional belum dewasa? Kamu akan kewalahan oleh emosimu. Kamu merajuk. Kamu yang diam-diam. Kamu marah dalam pesan. Kamu berperan sebagai korban. Kamu membentak orang lain. Kamu buat semuanya tentang dirimu.

Jika Anda sedang menyadari hal ini, inilah yang ingin saya katakan kepada Anda: Anda tidak sendirian. Saya juga menyadari hal itu tentang diri saya. Sangat mudah melihat perilaku kekanak-kanakan ini pada orang lain, tapi dibutuhkan tingkat keberanian dan kecerdasan emosional untuk melihatnya dalam diri sendiri. Bagi saya, saya bahkan belum berusia delapan tahun. Dulu saya sangat tidak dewasa secara emosional, mungkin saya sudah hampir mencapai lima tahun. Saya mudah sekali kewalahan oleh emosi saya sampai saya mengamuk, entah itu curhat pada suami saya atau meledak pada anak-anak saya karena hal sepele. Saya pernah mengalami masa-masa dalam hidup saya di mana semuanya tentang saya, dan itu merusak banyak persahabatan. Bahkan sampai hari ini, ketika pekerjaan menjadi sangat stres, saya mengirim pesan panjang dan marah kepada rekan bisnis saya tentang betapa frustrasinya saya dengan segala hal. Dan itu tidak baik. Bahkan saat saya menulis buku Let Them Theory dan menggunakan Let Them dalam hidup saya, saya terus belajar bagaimana menciptakan ruang untuk memproses rentang emosi saya sendiri. Ini adalah bagian tersulit dari Teori Let Them untuk diterapkan—belajar merasakan emosi mentah saya tanpa langsung

bereaksi. Sulit. Saya masih sering menangkap diri saya ingin membalas atau langsung mengambil kendali atas situasi... Sepanjang waktu. Dan ya, saya masih merasa frustrasi saat saya melakukan kesalahan. Tapi itulah intinya: Ini bukan soal menjadi sempurna; Ini tentang bersikap baik pada diri sendiri dan terus berkembang. Ini adalah proses seumur hidup, dan banyak hari, rasanya seperti memulai dari awal lagi. Saya tahu ini adalah keterampilan yang akan saya kembangkan seumur hidup saya, begitu juga kamu.

Teori Let Them sangat penting dalam membantu saya menjadi lebih berbelas kasih terhadap diri sendiri. Ini juga membantu saya membangun pemahaman yang lebih dalam tentang cara mengelola emosi saya.

Menggunakan Teori Let Them itu sederhana ketika orang lain sedang mengamuk. Belajar menggunakannya untuk memproses emosi sendiri akan membuatmu menjadi bintang rock. Saya bahkan tidak bisa mulai menggambarkan berapa banyak uang yang saya hasilkan, betapa lebih pintar saya, dan betapa saya menjadi orang tua yang lebih baik, pasangan yang lebih baik, dan teman yang lebih baik sekarang setelah saya lebih mengendalikan emosi saya sendiri. Akhirnya saya mulai merasa seperti orang dewasa yang matang.

Berikut cara Anda menggunakan Teori Biarkan Mereka untuk memproses emosi Anda sendiri dengan cara yang sehat: Ketika Anda merasakan emosi Anda bangkit, Biarkan Mereka. Biarkan kemarahan, frustrasi, luka, kekecewaan, kesedihan, kesedihan, air mata, dan perasaan gagal muncul. Biarkan saja.

Lalu, jangan bereaksi. Jangan meraih ponselmu. Jangan nyalakan TV. Jangan buat minuman. Jangan buka kulkas. Dan demi Tuhan, jangan kirim pesan ke siapa pun. Cukup perhatikan perasaan itu dan biarkan mereka bangkit.

Alasan mengapa kamu harus belajar bagaimana Membiarkan Mereka bangkit adalah karena begitu mereka bangkit, mereka juga jatuh.

Apakah kamu tahu apa itu emosi sebenarnya?

Emosi hanyalah semburan bahan kimia di otak yang menyala dan diserap ke dalam tubuh dalam enam detik. Karena reaksi emosionalmu terjadi begitu cepat, seringkali reaksi itu bisa benar-benar tidak sadar. Anda mungkin pertama kali menyadari emosi Anda melalui sensasi fisik yang menyertai ledakan kimia, seperti berkeringat, otot kaku, atau detak jantung yang berdebar kencang.

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar emosi akan bangkit, lalu hilang, dalam 90 detik, jika Anda tidak bereaksi.

Kamu tidak bisa mengendalikan emosi agar tidak bangkit. Mencoba hanya membuang-buang waktu. Strategi yang lebih baik adalah belajar membiarkan Mereka bangkit lalu jatuh tanpa bereaksi. Tidak ada yang bisa kamu lakukan yang akan membuatmu bisa mengendalikan reaksi emosional pada manusia lain, tidak peduli sekeras apa kamu mencoba.

Emosi juga menular. Melihat orang lain sedih, takut, jijik, atau marah bisa membuat Anda merasakan emosi yang sama dalam tubuh Anda sendiri. Ini menjelaskan mengapa nada suara orang lain, perubahan energi, suasana hati yang buruk, dan bahasa tubuh mereka bisa langsung memicu Anda merasa tegang.

Dan satu hal lagi yang perlu dipahami adalah kapan pun kamu atau orang lain lapar, lelah, stres, di bawah pengaruh alkohol, kesepian, marah, atau terluka, kamu akan menjadi lebih emosional. Saya mengatakan ini karena setiap kali saya melakukan atau mengatakan sesuatu yang kemudian saya sesali, biasanya ada stres, alkohol, atau rasa lapar. Mengetahui semua ini membantu saya melakukan perubahan agar lebih baik mengelola emosi dan membantu saya tetap mengendalikan apa yang saya katakan, lakukan, dan pikirkan.

Itulah salah satu pelajaran terbesar saya dari menggunakan Teori Let Them: Anda tidak akan pernah bisa mengendalikan apa yang terjadi di sekitar Anda. Anda juga tidak akan pernah bisa mengendalikan respons emosional Anda, karena itu otomatis—sama seperti respons stres Anda aktif secara otomatis. Tapi kamu selalu bisa memilih apa yang kamu pikirkan, katakan, atau lakukan sebagai respons terhadap orang lain, dunia di sekitarmu, atau emosi yang muncul di dalam dirimu. Itulah sumber semua kekuatanmu.

Belajar bagaimana membiarkan orang dewasa lain mengelola emosi mereka sendiri akan mengubah hidup Anda. Begitu juga belajar bagaimana membiarkan emosi sendiri naik turun sambil tetap mengkomunikasikan apa yang perlu kamu sampaikan, bahkan ketika itu sangat menyakitkan. Dan akan ada saat-saat ketika membuat keputusan yang tepat untuk diri sendiri akan menjadi salah satu hal tersulit yang harus kamu lakukan dalam hidup.

OceanofPDF.com

BAB 8

Keputusan yang tepat sering terasa Salah

Baru-baru ini, seorang pendengar The Mel Robbins Podcast menulis kepada saya dengan pertanyaan ini:

> Mel, aku sudah bertunangan dan akan segera menikah. Pernikahannya tinggal beberapa minggu lagi dan saya tahu ini seharusnya menjadi salah satu momen paling bahagia dalam hidup saya. Tapi sebenarnya tidak. Semakin dekat dengan pernikahan, semakin saya dan tunangan saya bertengkar. Aku tidak bisa berhenti menghilangkan perasaan takut ini. Jauh di lubuk hati, saya takut saya membuat kesalahan besar. Saya tidak tahu harus berbuat apa. Undangan sudah dikirim, orang tua saya dan dia sudah membayar uang muka untuk semuanya. Aku tidak ingin mengecewakan keluargaku. Saya tidak ingin orang tua saya kehilangan uang mereka. Aku tidak ingin menghancurkan hati tunanganku. Saya tidak ingin orang tuanya dan semua orang yang kami kenal marah pada saya. Bagaimana cara mengakhiri ini?

Hanya dengan membaca pertanyaannya, saya bisa merasakan jantung saya sesak. Aku yakin punyamu juga. Ketika taruhannya terasa setinggi ini, jawaban yang benar selalu terasa salah. Di permukaan, jawabannya sederhana, meskipun rasanya tidak demikian. Dia harus membatalkannya. Jika Anda takut dengan pernikahan, berarti Anda membuat kesalahan. Jika kamu tidak bisa berhenti memikirkan untuk membatalkannya, maka kamu harus melakukannya.

Hanya karena keputusan yang tepat tampak jelas, tidak selalu berarti itu keputusan yang mudah diambil. Itu karena pengalaman manusia sebagian besar bersifat emosional.

Apa yang tampak logis di permukaan tidak terasa logis ketika kamu tahu itu akan menyebabkan banyak rasa sakit bagi orang lain.

Terlalu sering dalam hidup, ketika Anda berada dalam dilema itu, Anda memilih untuk menyakiti diri sendiri daripada membuat keputusan yang Anda tahu benar untuk Anda tetapi akan menyakitkan bagi orang lain untuk menerimanya.

Pengantin pria yang menulis kepada saya tahu secara intelektual apa yang harus dia lakukan. Masalahnya adalah emosinya. Dia menulis kepada saya karena dia sedang mencari

Penenangan. Dia sama sekali tidak tahu bagaimana menghadapi apa yang dia rasakan, atau bagaimana menghadapi kesedihan emosional yang akan muncul pada orang lain.

Merasa tersiksa atas keputusan sulit adalah respons yang sehat secara mental terhadap situasi yang sangat sulit. Fakta bahwa dia khawatir tentang orang lain adalah tanda bahwa dia orang baik.

Akan ada banyak saat dalam hidup Anda ketika orang akan marah, kecewa, atau patah hati oleh hal-hal yang Anda katakan atau lakukan. Akan ada kenyataan. Kamu harus mampu memisahkan diri dari emosi dan reaksi emosional orang lain saat menentukan keputusan yang tepat.

Anda tidak boleh membiarkan emosi Anda mengendalikan keputusan Anda, karena sering kali hal itu akan menghentikan Anda membuat keputusan yang tepat. Ini jauh lebih sulit dari yang terlihat. Membuat keputusan yang tepat bisa sangat menghancurkan. Jujur pada seseorang bisa sangat menyakitkan. Rasanya keputusan itu bisa menghancurkanmu dari dalam, terutama ketika itu menyakiti seseorang yang kamu cintai.

Ambil saja situasi dengan pengantin pria kami yang ingin membatalkan pernikahannya dan tidak tahu caranya. Kamu mungkin merasakan gelombang ketakutan saat membaca pesan itu, dan kamu dan aku bahkan tidak mengenal orang ini.

Begitulah kuatnya emosi. Kamu merasakan beban di dadamu saat membayangkan dia duduk bersama tunangannya dan berkata, "Kita harus bicara." Anda bisa membayangkan dia menelepon dan memberi tahu orang tuanya. Kamu hampir bisa mendengar tangisan saat tunangannya menyembunyikan wajahnya di tangan. Hatimu terasa sesak saat membayangkan kesedihan yang memenuhi tenggorokannya saat dia menelepon orang tuanya. Kamu bisa merasakan amarah yang membuncah di dada ayahnya saat dia mengalami patah hati pada bayi perempuannya. "Ayah, dia mengakhirinya," katanya mungkin. "Dia membatalkan pernikahan."

Kamu hanya membaca dan memikirkan situasinya, dan itu menciptakan reaksi emosional di dalam dirimu. Dan inilah mengapa mengecewakan orang lain dan menghancurkan hati mereka adalah salah satu hal tersulit yang harus kamu lakukan dalam hidup.

Orang dewasa berhak merasakan bagaimana perasaan mereka—dan mereka berhak marah. Hancur. Hancur. Kewalahan. Malu. Dan sangat kesal padamu.

Kamu tidak bisa mengendalikannya. Tapi kamu mencoba mengendalikannya dengan menghindari kebenaran. Kita semua pernah mengalami ini. Itulah sebabnya kamu mendapati dirimu berada dalam hubungan yang salah, pekerjaan yang salah, atau pola perilaku yang salah selama bertahun-tahun.

Itulah mengapa kamu masih belum menegur temanmu karena berbicara di belakangmu, atau menghadapi ibumu, atau mengambil cuti, atau mengaku pada sahabatmu bahwa kamu jatuh cinta padanya.

Rasanya lebih mudah untuk menghindarinya, karena menghindarinya berarti kamu tidak perlu menghadapinya. Tapi sekarang lebih mudah membuatnya jauh lebih sulit nanti. Menghindari percakapan sulit sekarang tidak akan membuat mereka lebih baik tahun depan.

Bahkan, dari pengalaman saya bisa bilang semakin lama Anda menunggu, semakin menyakitkan rasanya. Memilih untuk tidak melakukan apa yang benar untukmu hanya akan menambah rasa sakit.

Jadi, membatalkan pernikahan dengan calon pengantin pria? Aku tidak tahu. Apakah saya berharap dia melakukannya? Ya. Saya berharap begitu demi dia, dan saya berharap begitu untuk dirinya. Setiap orang berhak bersama seseorang yang ingin bersama mereka.

Dalam hidup, hal yang paling berani, terhormat, dan baik hati adalah mengatakan kepada seseorang bahwa Anda tidak ingin bersama mereka. Sulit untuk jujur, apalagi ketika orang lain secara emosional belum dewasa. Kamu tidak ingin menghadapi rasa bersalah, curhat, dan suasana hati buruk mereka, jadi kamu cukup hindari mereka. Kamu tidak menghindari konfrontasi —kamu menghindari emosi orang lain. Satu-satunya konflik adalah konflik yang akan kamu rasakan secara internal tentang bagaimana keputusanmu akan memengaruhi orang lain secara emosional dan bagaimana mereka akan bereaksi. Itulah sebabnya orang bertahan dalam pernikahan selama satu dekade yang mereka tahu sudah berakhir. Itulah mengapa orang bertahan terlalu lama di pekerjaan. Itulah sebabnya orang memilih jurusan dan jalur karier dan tetap di sana karena takut membuat keputusan yang akan membuat orang lain merasakan sesuatu. Dan jika Anda memahami bahwa emosi adalah bagian normal dari kehidupan, dan bahwa orang dewasa diizinkan merasakan pasang surut dan bisa bertahan, Anda akan lebih berani. Bukan tugasmu melindungi orang lain dari merasakan emosi. Tugas dan tanggung jawabmu adalah menjalani hidup dengan cara yang selaras dengan nilai-nilaimu, dan dengan cara yang mengerti dirimu.

Kadang itu bisa menyakiti seseorang. Itu akan mengecewakan mereka. Itu akan menyebabkan rasa sakit atau patah hati mengetahui bahwa keputusanmu akan menyakiti orang lain—dan itu akan menjadi salah satu hal tersulit yang akan kamu lakukan dalam hidup. Ketika saya tahu tindakan saya mungkin mengecewakan atau membuat seseorang sedih, saya merasa sangat membantu untuk mengingat cara Dr. Damour membingkai bahwa emosi negatif adalah respons mental yang sehat terhadap kesulitan hidup.

Orang berhak merasa sedih ketika kamu berubah pikiran, dan kecewa atau patah hati saat kamu putus. Orang diperbolehkan untuk

Depresi saat kehilangan pekerjaan.
Jadi bagaimana Anda melakukannya, dan bagaimana Anda mengelola tingkat rasa bersalah dan ketidaknyamanan yang sangat menyakitkan yang akan Anda rasakan ketika membuat keputusan sulit yang Anda tahu adalah keputusan yang tepat untuk Anda?

Belajar Menunggang Gelombang Emosional

Yang membantu saya adalah memikirkan ketidaknyamanan emosional seperti belajar menunggangi ombak di lautan. Karena, pada dasarnya, emosi itu seperti gelombang. Mereka naik, mereka jatuh.
Beberapa hari, hidupmu akan stabil, tenang, dan tenang. Hari lain, seperti hari Anda membatalkan pernikahan, ada badai yang menerjang dan Anda akan merasa seperti tenggelam. Tapi kamu tidak akan tenggelam.
Apakah akan menyebalkan jika membatalkan pernikahan? Ya. Apakah ini akan menjadi salah satu pengalaman paling menyakitkan dalam hidup Anda? Ya. Apakah ayahnya ingin membunuhmu? Pasti, setidaknya untuk beberapa bulan. Apakah orang tuamu akan kehilangan deposit dan marah padamu? Ya. Apakah hati mereka akan hancur karena mereka juga mencintai tunanganmu? Mereka akan berduka atas kehilangan apa yang mereka kira akan menjadi hal yang luar biasa.
Dan perlahan-lahan, saat kamu membiarkan Mereka merasakan apa pun yang mereka butuhkan, dan kamu membiarkan dirimu merasakan apa pun yang kamu butuhkan, dan kamu tidak mencoba mengendalikannya atau menghindarinya atau mengubahnya, hidup punya cara untuk kembali ke normal baru.
Akhirnya orang tua Anda akan mengerti bukan hanya alasan Anda mengambil keputusan itu, tetapi mereka juga akan bangga karena Anda berani melakukannya. Biarkan saja.
Let Me adalah bagian di mana Anda mengingatkan diri sendiri bahwa ini juga akan berlalu. Kamu lebih kuat dari reaksi emosional siapa pun. Biarkan mereka punya pendapat. Biarkan mereka bereaksi. Biarkan aku punya milikku. Biarkan emosi Anda bangkit dan berikan ruang untuk memproses emosi Anda juga. Jangan pernah biarkan reaksi emosional orang lain menghalangimu untuk mengambil keputusan sulit. Izinkan saya jujur pada diri sendiri dan orang lain. Biarkan Aku melakukan hal sulit yang menyakitkan sekarang, karena itu adalah hal yang benar dan akan menyelamatkanku dari begitu banyak rasa sakit nanti. Izinkan aku memberi diriku kesempatan untuk memiliki kehidupan yang layak aku dapatkan.

Jadi mari kita rangkum apa yang telah Anda pelajari tentang menghadapi reaksi emosional orang lain. Saat ini, kamu membiarkan reaksi emosional orang lain menentukan pilihanmu. Teori Let Them memberdayakanmu untuk mundur sejenak ketika orang dewasa lain bertingkah seperti anak kecil.

1. Masalah: Anda membiarkan ketidakdewasaan emosional orang lain menguasai hidup Anda. Kamu membiarkan ledakan emosi, rasa bersalah, dan reaksi orang lain menentukan tindakanmu, membuatmu terus-menerus mengelola emosi mereka daripada fokus pada emosi sendiri. Ini berarti kamu selalu memprioritaskan kebutuhan emosional orang lain dengan mengorbankan kebahagiaanmu sendiri.

2. Kebenaran: Reaksi emosional orang lain bukan tanggung jawabmu untuk mengelolanya. Kamu tidak bisa mengendalikan perasaan atau respons orang lain; Anda juga tidak bisa memperbaiki ketidakdewasaan emosional mereka. Kebanyakan orang dewasa memiliki kapasitas emosional seperti anak berusia delapan tahun dan itu tidak bisa diubah.

3. Solusi: Dengan Teori Let Them, Anda bisa tetap mengendalikan bahkan ketika orang dewasa bertingkah seperti anak kecil dan mengalami ledakan emosional. Buatlah keputusan yang tepat untukmu, meskipun itu membuat orang lain kesal. Kamu mempertahankan kekuatanmu ketika berhenti memikul beban emosi orang lain dan bertindak sesuai dengan nilai-nilaimu. Ketika Anda mengatakan Biarkan Mereka, Anda memberi ruang kepada orang lain untuk merasakan emosi mereka tanpa menjadikan itu tanggung jawab Anda untuk mengelola atau memperbaikinya. Ketika Anda mengatakan Biarkan Aku, Anda menemukan keberanian untuk membuat keputusan yang tepat untuk Anda, meskipun itu akan terasa salah bagi orang lain. Sudah saatnya untuk dewasa dan bertindak seperti orang dewasa yang matang.

OceanofPDF.com

Mengatasi Kronis Perbandingan

OceanofPDF.com

BAB 9

Ya, hidup itu tidak adil

Kenyataannya: Hidup itu tidak adil. Tapi pada titik tertentu, kamu harus bangun, menerima fakta itu, dan berhenti terobsesi dengan apa yang dimiliki orang lain, seperti apa penampilan mereka, dan apa yang telah mereka capai. Jadi mari kita bicara tentang sesuatu yang setiap orang di planet ini perjuangkan: Membiarkan kesuksesan orang lain melumpuhkanmu.

Kenyataannya, Anda tidak bisa mengendalikan kesuksesan, keberuntungan, atau waktu hidup orang lain. Satu-satunya hal yang bisa kamu kendalikan adalah apa yang kamu lakukan dengan contoh yang diberikan orang lain dan tindakan yang kamu ambil selanjutnya.

Ketika kamu melihat kehidupan orang lain sebagai bukti bahwa kamu gagal, atau kamu tidak menarik, atau tidak cukup baik, kamu menjadi rintangan terbesarmu. Menggulir media sosial tanpa sadar, atau merasa inferior dari orang lain membuatmu merasa terjebak, putus asa, dan selalu tertinggal. Kamu menyiksa dirimu sendiri tanpa alasan. Kamu membiarkan orang lain melumpuhkanmu, yang menyebabkan penundaan dan kritik diri.

Ketika kamu fokus pada betapa tidak adilnya hidup dan membandingkan dirimu dengan orang lain, kamu menguras motivasi dan menghalangi dirimu untuk maju. Itu menjadi ramalan yang terpenuhi sendiri. Kamu gagal karena kebiasaan kronismu membandingkan dirimu sendiri.

Kamu adalah masalahnya. Dan langkah pertama adalah menerima kebenaran: Hidup tidak adil. Memang tidak begitu.

Tidak adil jika Anda tenggelam dalam utang mahasiswa karena tidak mampu membayar biaya kuliah.

Tidak adil kalau kakakmu terlihat seperti supermodel dan semua orang berbondong-bondong ke bar-nya di bar, sementara kamu duduk di pinggir membeli minuman sendiri.

Tidak adil jika atasanmu terus memberimu shift kerja yang buruk.

Tidak adil negara Anda hancur oleh perang. Tidak adil bahwa Anda lahir dengan diabetes dan harus mengelola insulin sepanjang hidup Anda.

Tidak adil jika temanmu punya rumah atau apartemen yang bagus hanya karena orang tuanya membayarnya.
Tidak adil rekan kerja Anda dipromosikan sementara Anda tidak. Tidak adil kalau kamu baru saja didiagnosis kanker payudara. Tidak adil kalau temanmu tampaknya punya kehidupan keluarga yang sempurna, sementara keluargamu begitu buruk sampai mereka bahkan tidak mau memasukkan kalian ke acara realitas. Tidak adil jika temanmu memiliki metabolisme cepat dan bisa makan apa pun yang dia mau. Tidak adil jika Anda menderita asma hanya karena Anda tumbuh di daerah yang tercemar. Tidak adil jika biaya hidup dan harga bensin terus naik. Tidak adil wajahmu mulai jerawat di wajahmu.
Kamu benar. Ini tidak adil. Faktanya, setiap manusia diberi kartu berbeda dalam hidup dan kamu tidak bisa mengendalikan kartu yang dipegang orang lain. Semakin lama kamu menatap orang lain, semakin kamu melewatkan inti dari permainan.

Dalam hidup, kamu tidak bermain melawan siapa pun. Kamu sedang bermain dengan mereka. Selalu ada yang punya kartu yang lebih baik daripada milikmu. Ini bukan soal nasib yang kamu terima; Yang penting adalah bagaimana kamu memainkannya. Dan saat kamu sibuk membandingkan diri dengan orang lain, kamu melewatkan salah satu rahasia terbesar dalam hidup: Orang lain mengajarkanmu bagaimana menjadi pemain yang lebih baik, dan itulah cara kamu menang.
Memang benar, banyak orang pernah mendapatkan kartu yang "lebih beruntung" atau "lebih sukses". Biarkan saja.
Mereka akan mencapai semuanya lebih cepat. Mereka punya keunggulan. Mereka punya lebih banyak sumber daya. Mereka mendapat dukungan lebih. Tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk mengubahnya. Itu fakta. Biarkan saja. Karena khawatir tentang itu, atau membuat diri merasa buruk, adalah penghinaan terhadap kecerdasanmu. Kamu bisa mencari cara untuk menang. Kamu bisa belajar bekerja dengan apa yang kamu miliki dan memulai dari tempatmu sekarang serta menciptakan apa pun yang kamu inginkan dalam hidup.
Tapi kamu tidak akan pernah melakukan itu jika kamu memberikan seluruh kekuatanmu untuk kebiasaan bodoh dan beracun membandingkan dirimu dengan orang lain. Berhenti.
Berharap semua orang datang ke arahmu, bukan saudaramu di bar, atau semoga kamu yang berlibur di Eropa, atau kamu lebih tinggi atau punya

Kulit yang lebih sehat, atau pekerjaan yang lebih baik, atau lamaran pernikahan, atau uang lebih tidak akan membuatnya terlihat. Itu hanya membuat kepercayaan dirimu hilang.
Setiap pemain kartu kelas dunia akan memberitahumu, ini bukan soal kartu yang kamu terima. Ini tentang bagaimana Anda memainkan tangan. Memenangkan permainan kehidupan mengharuskan Anda fokus pada kartu yang Anda miliki dan memilih apa yang akan dilakukan dengannya.
Dan lihat, aku paham! Menyebalkan melihat tangan yang kamu pegang dan merasa kamu telah mendapat nasib paling sial di dunia. Mudah saja untuk berkata "Kenapa aku?" Mudah sekali merasa kasihan pada diri sendiri. Mudah sekali melihat orang lain dan membuat diri sendiri merasa buruk karena mereka punya tubuh, rekening bank, hubungan penuh cinta, kesehatan sempurna, mobil, dana kepercayaan, keselamatan, disiplin, kelompok teman... Karena itu tidak adil. Dan tahu tidak? Hidup tidak akan pernah adil.
Beberapa orang memang sangat beruntung. Saya punya teman yang sepertinya sudah memahami segalanya sejak lahir. Rasanya mereka sudah mendapatkan semua yang mereka inginkan. Hal-hal positif dan pengalaman muncul di mana-mana. Segalanya selalu terasa berjalan lancar untuk mereka. Kenapa orang-orang ini begitu beruntung dan saya tidak? Sangat mudah merasa kasihan pada diri sendiri dan marah pada orang-orang ini, bukan? Mereka memiliki keluarga terbaik di dunia; mereka bertemu cinta sejati mereka di perguruan tinggi; Mereka sangat menarik dan atlet berbakat. Tidak ada yang tampak salah bagi orang-orang ini. Dan sejauh yang kamu tahu, mereka tidak berjuang melawan depresi, kecemasan, atau trauma masa kecil seperti kita semua. Tapi membandingkan dirimu dengan keberuntungan orang lain dalam hidup adalah pemborosan waktumu.

Ketika Perbandingan Menyiksa Anda

"Tapi, Mel, aku tidak bisa berhenti memikirkan betapa lebih menariknya orang lain, atau bagaimana aku berharap aku lebih tinggi atau tidak punya asma, atau berharap orang tuaku tidak bercerai dan kehidupan keluargaku jadi lebih
Membandingkan diri dengan orang lain tidak bisa dihindari. Sudah menjadi sifat manusia untuk melihat sekeliling dan melihat apa yang dilakukan orang lain serta bagaimana kamu bisa bersaing.
Masalahnya bukan kecenderungan untuk membandingkan. Masalahnya adalah apa yang kamu lakukan dengan perbandingan itu yang penting.

Jadi tanyakan pada diri sendiri: Apa yang Anda lakukan saat membandingkan? Apakah kamu menyiksa diri sendiri, atau mengajarkan sesuatu yang penting? Faktanya, ada dua jenis perbandingan yang dilakukan orang: penyiksaan atau guru. Untuk memanfaatkan perbandingan, Anda harus terlebih dahulu mengidentifikasi jenis perbandingan yang sedang Anda lakukan, dan sangat mudah untuk membedakan perbedaannya.

Jenis perbandingan pertama adalah penyiksaan. Ini adalah saat Anda merasa terobsesi, terjebak dalam, atau menyalahkan diri sendiri atas sesuatu yang tidak akan pernah bisa Anda ubah. Perbandingan terasa seperti siksaan ketika kamu fokus pada atribut tetap dalam hidup orang lain.

Misalnya, kecantikan alami orang lain, tipe tubuh, riwayat keluarga, tinggi badan, metabolisme, orang tua, negara asal, pengalaman masa lalu, dan bakat yang diberikan Tuhan seperti atletisme, pitch sempurna, kekuatan otak jenius, kemampuan belajar bahasa dengan cepat, memori fotografis, bakat seni... Anda pasti paham maksudnya.

Anda mungkin iri dengan karakteristik tetap dalam hidup orang lain ini, tetapi inilah jenis hal yang biasanya dialami orang sejak lahir dan bukan sesuatu yang mereka perjuangkan dengan susah payah. Mereka sudah dibagikan kartu-kartu ini, dan kartu mereka tidak akan kemana-mana (begitu juga kartu Anda). Dan yang lebih penting, tidak ada usaha dari Anda yang akan membuat kartu-kartu ini muncul secara ajaib dalam hidup Anda.

Berikut cara Anda tahu masalahnya sudah diperbaiki. Apakah ada yang bisa Anda lakukan dalam 30 detik ke depan untuk mengubah ini? Jika tidak, kamu tidak akan pernah bisa mengubah hal-hal ini.

Sangat penting bagi Anda untuk memahami perbedaan antara hal-hal yang bisa dan tidak bisa Anda ubah, karena membandingkan diri Anda dengan seseorang atau aspek hidup mereka yang tidak bisa Anda ubah, sekeras apapun Anda mencoba, itu hanya menyiksa Anda.

Oleh karena itu, setiap waktu yang kamu habiskan untuk terobsesi pada aspek tetap dari hidup orang lain dibandingkan dengan hidupmu sendiri adalah tindakan penyiksaan diri. Itu tidak berguna untuk pertumbuhan Anda dan merugikan kebahagiaan Anda. Jika kamu tidak bisa mengubahnya, kamu harus belajar untuk membiarkannya. Biarkan saja.

Ini tidak mudah dilakukan. Saya telah menyaksikan putri sulung kami, Sawyer, melakukan perbandingan pertama ini dan menyiksa dirinya sendiri selama bertahun-tahun. Dia sangat terobsesi pada adik perempuannya, Kendall, yang memiliki tipe tubuh yang sangat berbeda, tulang

struktur, metabolisme, dan kemampuan atletik. Sebagai pelengkap, Kendall lahir dengan suara nyanyian yang luar biasa dan nada yang sempurna. Sawyer tidak bisa mengubah ini. Kendall tidak bisa mengubah ini. Dan aku tidak bisa mengubah ini.

Namun selama bertahun-tahun, saya telah menyaksikan Sawyer membuat dirinya sengsara dan menyerahkan begitu banyak kekuatannya dengan melakukan perbandingan yang menyiksa. Akibatnya, dia membenci tubuhnya. Dia menyalahkan dirinya sendiri tentang metabolismenya. Dia mengeluh betapa sulitnya menurunkan berat badan dan betapa mudahnya menambahkannya. Dia sudah jelas menunjukkan betapa tidak adilnya Kendall bisa masuk ke pakaiannya, tapi dia tidak bisa masuk ke pakaian Kendall.

Dan kamu tahu apa... Dia benar. Ini tidak adil. Dan tidak ada olahraga, suplemen, atau pelajaran menyanyi yang akan menyamakan skor yang diingat Sawyer: Kendall menang dan Sawyer kalah.

Inilah yang disebut psikolog sebagai perbandingan ke atas. Perbandingan ke atas adalah kecenderungan untuk mengukur diri sendiri terhadap orang dan atribut mereka yang menurut Anda lebih baik daripada milik Anda. Penelitian menunjukkan bahwa itu menghancurkan harga diri Anda.

Anda jarang melakukan perbandingan ke bawah, yaitu melihat sekeliling dan melihat seberapa jauh lebih baik keadaannya dibandingkan mayoritas orang di dunia. Menurut PBB, satu dari empat orang tidak memiliki akses ke air minum bersih. Kenyataannya, jika Anda punya air mengalir, listrik, dan waktu untuk membaca buku ini, Anda sudah lebih baik daripada kebanyakan orang.

Itu membawa saya kembali ke jenis perbandingan yang menyiksa ini dan menyalahkan diri sendiri atas aspek hidup yang tidak bisa kamu kendalikan atau ubahan.

Saya menyaksikan dengan begitu banyak kesedihan di hati betapa sengsaranya Sawyer membuat dirinya sendiri. Dan aku tidak bisa menyelamatkannya. Saya tidak bisa menghentikannya melakukan perbandingan seperti ini. Dan tidak ada pujian atau jaminan yang akan mengubah perilakunya. Dia harus memilih untuk mengubah ini untuk dirinya sendiri.

Karena sampai dia berhenti menyiksa dirinya sendiri, dia tidak akan pernah melihat kehidupan besar, indah, dan menakjubkan yang menunggu dia untuk merangkulnya. Dia tidak akan pernah merangkul keindahan tubuhnya sendiri. Dan dia akan selalu melihat apa yang bukan dirinya, bukan kemegahan dari siapa dirinya. Meski dia fokus pada saudara perempuannya, dia tidak melihat apa yang kita lihat lain, yaitu bakat unik, kecerdasan, dan Kamu harus berhenti terobsesi dengan kartu di tangan orang lain. Hidup itu tidak adil. Seseorang akan selalu tampak memiliki kartu yang lebih baik darimu dan membandingkan tanganmu dengan tangan mereka selalu membuatmu kalah. Berhenti fokus pada

pemain lainnya; Itu bukan cara memenangkan permainan hidup. Belajarlah bermain dengan pemain lain, bukan melawan mereka.

Fakta menyedihkan adalah saya telah melihat terlalu banyak orang mengembangkan gangguan makan atau masalah kesehatan mental atau berjuang melawan kecanduan atau rasa malu karena sifat menyiksa dari jenis perbandingan ini. Dan saya tidak mengatakan ini dengan enteng-enteng, karena saya tahu hal itu bisa menimbulkan perjuangan dan tantangan yang sangat serius yang dihadapi banyak orang, termasuk orang-orang yang sangat saya cintai.

Psikolog akan mengatakan bahwa akar penyebab banyak gangguan adalah kebutuhan obsesif untuk mengendalikan keadaan. Seperti yang kamu pelajari dalam buku ini, setiap kali kamu mencoba mengendalikan sesuatu yang tidak bisa kamu kendalikan, itu justru membuatmu merasa semakin tidak terkendali dan tak berdaya. Itulah mengapa sangat penting bagi Anda untuk mengenali kapan Anda melakukan jenis perbandingan pertama ini.

Berhenti. Biarkan mereka menjalani hidup mereka. Biarkan aku fokus pada milikku. Kamu terlalu pintar untuk membuang hidupmu menyiksa dirimu sendiri. Pertahankan kekuatanmu, karena kamu akan membutuhkannya untuk membuka potensi hidup unikmu sendiri. Yang saya temukan adalah menjadi lebih bahagia mengharuskan Anda membiarkan diri Anda menjadi lebih bahagia. Tidak mungkin menikmati hidup atau mencintai diri sendiri sekaligus menyalahkan diri sendiri.

Jadi mari kita lanjut ke jenis perbandingan kedua. Perbandingan seperti ini adalah tambang emas bagi Anda.

OceanofPDF.com

BAB 10

Cara membuat perbandingan Anda Guru

Kamu baru saja mengetahui jenis perbandingan pertama, yang terasa seperti penyiksaan diri sendiri. Sekarang mari kita bahas jenis kedua: perbandingan yang mengajarkan sesuatu kepada Anda. Dan begini cara Anda tahu bahwa perbandingan itu bagus: Anda melihat aspek kehidupan atau kesuksesan orang lain yang bisa Anda ciptakan sendiri.

Dengan waktu dan usaha yang konsisten, aspek-aspek kehidupan, karier, atau kesehatan Anda ini bisa berubah.

Daftar hal yang bisa Anda ubah tidak ada habisnya: mulai dari pekerjaan, menciptakan kelompok teman yang lebih baik, menemukan tujuan hidup, menghabiskan lebih banyak waktu bersama anak-anak, liburan, hingga menciptakan kebebasan finansial; bangun lebih pagi, menemukan dan menciptakan kisah cinta terbaik dalam hidupmu, menjadi koki hebat, atau mendapatkan kebugaran terbaik dalam hidupmu; membeli cincin besar, jam tangan mewah, atau mobil sport; Merenovasi dapur Anda, membangun rumah kedua, membangun hubungan yang lebih baik dengan orang tua tiri, mengembangkan kebiasaan lebih sehat, menulis buku, menyembuhkan trauma, mendapatkan lebih banyak pengikut media sosial, memiliki batasan yang lebih baik dan lebih banyak waktu untuk diri sendiri, memulai bisnis, atau membangun reputasi yang lebih baik.

Saya sengaja menulis daftar panjang. Faktanya, 95 persen dari hal-hal yang Anda inginkan dalam hidup adalah hal yang bisa Anda ciptakan jika Anda mau bekerja keras, konsisten, disiplin, dan sabar. Sangat sedikit tentang hidupmu yang tetap terkait.

Jika seseorang telah melakukan sesuatu yang lebih baik, lebih besar, dan lebih keren dari yang bisa Anda bayangkan, biarkan mereka. Biarkan Mereka meraih kesuksesan mereka. Biarkan Mereka mendahuluimu. Biarkan Mereka melakukannya dengan cara yang paling cerdas dan keren. Keberhasilan mereka memberi Anda rumus. Ingat cerita saya tentang tidak memposting di media sosial

media? Apa pun yang kamu inginkan, orang lain bisa memberimu rumusnya. Biarkan Mereka memimpin jalan.

Sepanjang hidup saya, saya tidak mengerti hal ini. Jika seseorang berhasil mencapai apa yang saya inginkan, saya berkata pada diri sendiri mereka sudah lebih dulu. Saya melihat orang-orang di sekitar saya dan melihat kemenangan orang lain sebagai kekalahan saya. Dan ketika kamu melihat kemenangan orang lain sebagai kekalahanmu, itu akan membuatmu merasa kalah bahkan sebelum mulai.

Jika Anda tidak berhati-hati, perbandingan bisa menjadi alasan mengapa Anda meragukan diri sendiri, menunda-nunda, dan terus terjebak. Anda mampu meraih kesuksesan yang sama, tetapi alih-alih berusaha menciptakannya, Anda justru berdebat melawan apa yang Anda inginkan. Ini adalah contoh bagaimana kamu telah mengubah orang lain menjadi masalah, padahal mereka tidak perlu begitu. Ada cukup kebahagiaan, kesuksesan, dan uang untuk semua orang termasuk kamu. Pasokannya tak terbatas.

Tidak ada yang mengambil apa pun darimu. Kebahagiaan, kesuksesan, dan uang menunggu Anda untuk serius menciptakannya. Saya akan katakan lagi: Tidak ada kemenangan orang lain yang berarti kekalahan Anda. Itulah mengapa Anda harus mengubah cara Anda memandang kesuksesan orang lain. Kenyataannya, ada lebih dari 8 miliar orang di planet ini. Jika Anda mencari bukti bahwa orang lain menghasilkan lebih banyak uang, memiliki pakaian paling keren, memiliki kelompok teman terbaik, bersekolah di sekolah yang lebih bergengsi, dalam kondisi terbaik, menjual perusahaannya, menjadi penulis bestseller New York Times, telah berkeliling dunia, atau secara harfiah memiliki apa pun yang Anda inginkan... Kamu akan menemukannya. Masalahnya bukan kecenderungan untuk membandingkan. Masalahnya bukan menggunakan perbandingan untuk keuntungan Anda. Dengan menggunakan Teori Let Them, Anda akan belajar bagaimana mengubah perbandingan dari masalah besar dalam hidup Anda menjadi guru terbaik Anda.

Mereka selalu menjadi gurumu

Baru-baru ini saya berbicara dengan seorang teman saya bernama Molly. Molly adalah desainer interior yang sangat berbakat. Dia telah membangun bisnis yang sukses, memiliki sejumlah karyawan, dan melakukan pekerjaan yang indah untuk kliennya.

Beberapa kali terakhir kami terhubung, dia selalu meminta saran tentang media sosial, bertanya seperti, "Mel, bagaimana aku bisa membuka diri? Saya tahu saya harus lebih aktif di media sosial, dan

melakukan pekerjaan yang lebih baik dalam memasarkan bisnis saya dan bekerja secara online, tapi saya tidak tahu harus mulai dari mana."

Untuk setiap bisnis, ada rumusnya, jadi saya memberinya daftar sederhana hal-hal yang bisa dia lakukan: Mulailah memposting setiap hari. Buat video yang menjelaskan proyek Anda. Unggah foto sebelum dan sesudah. Sewa magang yang membuat perpustakaan video pendek untuk Anda. Ikuti kursus online gratis untuk mempelajari lebih lanjut tentang platform media sosial, dan pilih salah satu untuk difokuskan.

Seperti contoh yang saya berikan sebelumnya, sejak saya ingin membangun bisnis berbicara bertahun-tahun lalu, langkah-langkah yang harus Anda ambil selalu sangat sederhana. Masalahnya adalah tidak melakukannya.

Molly meneleponku beberapa hari lalu, dan aku langsung merasakan ada yang tidak beres. "Molly, kamu tidak terdengar seperti dirimu sendiri. Apakah semuanya baik-baik saja dengan anak-anak?"

Dia berkata, "ya, ya, ya. Anak-anak baik-baik saja. Aku tidak." Dan saya tanya, "Apa yang terjadi?" Dia berkata, "Nah, aku melihat sesuatu malam itu yang membuatku terpuruk. Dan sejak itu aku panik terus."

Jadi saya mendengarkan dan berpikir, Apa yang sebenarnya terjadi? Ya ampun. Ini benar-benar serius.

Ternyata ada seseorang di lingkungan Molly yang sudah lama dia kenal. Dia bukan orang favorit Molly—kamu tahu, tipe orang yang selalu menarik perhatian dan membuatmu tidak nyaman. Energi di antara mereka tidak pernah klik.

Orang ini tidak memiliki pengalaman atau latar belakang desain interior. Dan sekarang, mereka sudah masuk ke bisnis "desain", mulai posting di media sosial, dan tiba-tiba postingan mereka jadi ramai. Orang ini mendapat ribuan like di postingannya, dan yang benar-benar membuat Molly kesal adalah semua orang di lingkungan sekarang membicarakan betapa "berbakatnya" wanita lain ini.

Saat Molly curhat kepada saya, "Ini hanya foto rumahnya sendiri, dan dia bahkan tidak mendesainnya!"

Malam sebelumnya, setelah seharian bekerja dengan klien desainnya, Molly menidurkan anak-anak, duduk di sofa, dan mulai menggulir. Tebak siapa yang ada di feed Molly? Wanita yang menyebalkan ini.

Dia tak bisa menahan diri. Dia membaca setiap komentar dan menguntit situs web wanita itu. Situs webnya terlihat modern dan bersih, sedangkan Molly's sudah tiga tahun tidak diperbarui. Cara wanita lain itu memasarkan dirinya sangat mengesankan. Itu membuatnya terlihat sangat

profesional, seolah dia sudah melakukan ini bertahun-tahun. Dan itu membuat Molly terpuruk.
Dia akan mencuri klienku! Semua orang akan mengira dia lebih baik dariku. Bagaimana dia tahu cara melakukan semua ini? Kenapa aku tidak melakukannya lebih awal? Argghhhhhhhh!
Dia lalu menarik napas, dan berkata, "Mel, menurutmu apa yang harus aku lakukan?" Saya akan mengatakan hal yang sama seperti yang saya katakan pada teman saya Molly, dan saya ingin kamu ingat ini saat kamu merasa terbakar karena perbandingan atau kemarahan tentang apa yang dilakukan
Tidak ada yang seharusnya merasa kasihan padamu. Jika kamu cemburu sekarang dengan kesuksesan orang lain, BAGUS. Aku senang untukmu. Kecemburuan adalah undangan dari diri Anda di masa depan. Itu mengundangmu untuk melihat lebih dekat pada orang lain—bukan untuk membuatmu merasa inferior, tapi untuk menunjukkan apa yang mungkin terjadi.
Wanita ini tidak mencuri kesuksesan dari Molly. Dia tidak menghalangi Molly mengubah situs webnya atau fokus pada media sosial. Kemenangan wanita ini secara online bukanlah kekalahan Molly. Karena orang lain tidak akan pernah menghentikanmu mencapai apa yang seharusnya untukmu. Mereka tidak bisa. Hanya kamu yang bisa menghentikan dirimu sendiri untuk mencapainya.
Wanita ini menjadi pengingat bagi Molly bahwa media sosial itu penting. Dia adalah guru yang memimpin jalan. Biarkan Mereka membangunkanmu. Biarkan Mereka berhasil. Biarkan mereka memukau Anda dengan desain web mereka yang indah.

Biarkan mereka menunjukkan bahwa itu mungkin

Mungkin Anda terlalu sibuk dengan rutinitas sehari-hari sehingga mengabaikan apa yang ada di depan mata Anda. Mungkin kamu bermain begitu kecil sehingga tidak bisa melihat betapa besar dan indahnya hidupmu. Mungkin kamu sudah terlalu terbiasa melakukan sesuatu seperti biasa, sehingga enggan mencoba cara baru.
Orang lain menunjukkan apa yang mungkin terjadi. Ketika Anda melihat perbandingan sebagai guru, Anda akan menyadari orang lain tidak mengambil apa pun dari Anda; Mereka sedang memberikan sesuatu untukmu. Orang lain memiliki kemampuan indah untuk menunjukkan bagian-bagian masa depan Anda yang belum sepenuhnya Anda lihat sendiri. Mereka menunjukkan kemungkinan yang tidak Anda sadari atau yang Anda katakan pada diri sendiri bahwa Anda tidak mampu mencapainya.

Siapa pun atau apapun yang membuatmu cemburu, BAGUS. Kesuksesan dan kemenangan mereka tidak mengurangi peluang Anda untuk menciptakan apa yang Anda inginkan. Mereka memperluasnya. Biarkan Mereka memimpin jalan. Ubah rasa cemburumu menjadi inspirasi. Lihat apa yang mungkin melalui contoh mereka. Orang-orang yang kamu bandingkan menjadi cermin, memantulkan kemungkinan yang lebih besar—atau dalam kasus Molly, formula dan pekerjaan yang dia hindari. Dan itulah yang saya katakan pada Molly. Biarkan Mereka memimpin jalan.

Itu membawa saya ke poin yang sangat penting: Ada alasan penting mengapa wanita ini benar-benar mengganggu Molly. Kenyataannya, pasti orang yang menyebalkan ini. Dalam hidup, jika kamu tidak termotivasi untuk melakukan sesuatu, butuh sesuatu yang menyakitkan untuk

Dalam kasus Molly, dia sudah mengamati desainer interior terkenal selama bertahun-tahun. Dia sudah berbicara tentang "melakukan media sosial" selama bertahun-tahun. Dia punya segala alasan kenapa tidak menjadikannya prioritas. Sampai sekarang... tiba-tiba, wanita menyebalkan ini datang, tanpa pengalaman desain sebelumnya, dan Molly melihatnya melakukan semua hal yang jauh di dalam hatinya dia tahu harus dia lakukan bertahun-tahun lalu. Molly tahu bahwa wanita dari lingkungan itu tidak memiliki keunggulan, bakat, atau sumber daya khusus. Itulah sebabnya dia sangat marah. Wanita yang menyebalkan ini memaksakan fakta sederhana ke wajah Molly: Jika aku bisa, kamu juga bisa.

Di sinilah perbandingan menjadi sangat menarik. Orang-orang seperti ini dalam hidupmu memaksa kamu untuk bercermin dan memanggil diri sendiri. Jadi, biarkan mereka membuatmu marah. Kamu harus berterima kasih pada orang yang membuatmu marah, karena kamu sebenarnya tidak marah padanya. Amarah yang membakar di dalam dirimu itu adalah kemarahanmu pada dirimu sendiri, karena kamu tahu kamu bisa mulai bekerja lebih cepat, dan kamu tahu kamu mampu mencari tahu ini. Kamu memang tidak melakukannya. Ini aku yang sedang berbicara di dunia bicara. Itulah mengapa saya mengatakan perbandingan seperti ini adalah guru terbaik Anda.

Bukan karena itu menunjukkan apa yang harus kamu lakukan, tapi karena itu membangkitkan kekuatanmu dan membangkitkan amarahmu. Dan kamu butuh kemarahanmu sebagai bahan bakar untuk memulai.

Jadi siapa pun yang memicu kamu, biarkan saja. Biarkan Mereka mengganggumu. Biarkan Mereka membakarmu. Dan biarkan Mereka menunjukkan PERSIS apa yang kamu inginkan dan apa yang perlu kamu lakukan untuk sampai ke sana.

Mari Bicara Tentangmu

Bagaimana cara mengubah momen-momen cemburu dan frustrasi ini menjadi sesuatu yang baik? Bagaimana cara mengubah perbandingan menjadi inspirasi? Sederhana. Katakan Let Me dan lihat data yang diberikan oleh keberhasilan orang lain.

Setiap kali Anda bermain dalam permainan perbandingan, pasti ada sesuatu yang sangat penting terjadi.

Perbandingan menunjukkan area dalam hidup Anda yang membutuhkan perhatian lebih.

Itu berarti waktu untuk berpikir dan mencari alasan sudah habis. Biar aku mulai kerja. Masukkan rep. Itu ungkapan yang selalu dikatakan penulis bestseller teman saya, Jeff Walker, "Kesuksesan adalah tentang memberikan perwakilan." Apa artinya itu? Sederhana: Untuk sukses, menurunkan berat badan, menulis buku, atau menjadi YouTuber, kamu harus hadir setiap hari dan melakukan pekerjaan yang membosankan, mengganggu, dan tidak nyaman. Kamu harus melakukan repetisi. Pikirkan perubahan apa pun yang Anda inginkan dalam hidup Anda, seperti pergi ke gym. Bagaimana cara membangun otot? Kamu datang setiap hari dan melakukan repetisi. Quarterback terkenal Tom Brady baru-baru ini berkata tentang kesuksesan, "Kenyataannya kamu tidak harus istimewa. Kamu hanya harus menjadi apa yang kebanyakan orang tidak lakukan: konsisten, bertekad, dan mau bekerja untuk itu."

Semua orang yang membangkitkan rasa cemburumu ini ada di sini untuk menunjukkan fakta sederhana bahwa saat kamu terus mencari alasan, mereka justru melakukan repetisi, perlahan-lahan mengikis hal-hal membosankan dan sulit. Dalam kata-kata Tom Brady, mereka tidak istimewa; Mereka hanya menjadi apa yang bukan kamu: konsisten, bertekad, dan mau bekerja untuk itu.

Itulah 1.000 persen rahasia kesuksesan saya.

Itu membawa saya kembali ke teman saya Molly. Dia tahu dalam hatinya bahwa dia harus mulai memprioritaskan ini beberapa tahun lalu. Salah satu alasan rasanya sangat menyakitkan sekarang adalah karena dia melihat hasil dari usaha orang lain. Ini akan terus terjadi jika kamu tidak mulai bergerak ke hal-hal yang kamu inginkan.

Situs indah yang membuat Molly sangat tertarik—tidak muncul dalam semalam. Wanita itu sudah mengerjakannya selama berbulan-bulan. Strategi media sosial yang membakar Molly tidak terjadi secara ajaib. Sementara Molly mencari alasan, wanita itu meneliti, belajar, belajar, dan membuat semua postingan yang kini dilihat Molly.

Alasan mengapa orang-orang ini membuatmu sangat marah adalah karena kamu tahu kamu juga bisa melakukannya. Dan kamu hanya marah karena tidak mulai melakukannya sejak lama. Faktanya, inspirasi tidak cukup untuk memotivasi Anda melakukan sesuatu.

Inilah mengapa kemarahan itu penting. Inilah mengapa perbandingan bisa menjadi salah satu guru terbaik Anda, dan saya yakin ketika itu terjadi, kemungkinan besar seseorang yang Anda kenal yang membuat Anda marah. Itu akan Aron di ujung lorong. Tiba-tiba dia berhenti dari pekerjaannya dan bekerja penuh waktu di bisnis kapal kustom yang dia bangun di malam hari di akhir pekan sementara kamu sibuk keluar bersama teman-temanmu.

Itulah kenapa kamu iri saat melihatnya keluar pintu. Karena ketika orang yang kamu kenal melakukannya, itu berarti kamu tidak bisa membuat alasan mengapa kamu tidak bisa. Jika Anda sudah duduk di sebelah Aron di tempat kerja selama setahun, Anda tahu tidak ada kekuatan super, dana kepercayaan, atau keunggulan. Mereka baru mulai mengerjakannya. Dan sekarang mereka berhenti. Itu membuatmu sangat iri. Itulah mengapa harus mereka.

Sangat wajar merasa sedih saat melihat situs web indah seseorang, atau saat melihat rekan kerja keluar pintu menuju kehidupan baru, atau saat melangkah masuk ke rumah baru teman yang indah. Tapi jika Anda serius ingin sukses atau sehat atau mencapai tujuan, Anda tidak punya waktu untuk sedih, dan Anda tidak boleh membuang energi untuk cemburu. Kamu butuh energi itu, karena kamu punya pekerjaan yang harus dilakukan.

Momen-momen ini sangat menyakitkan, dan akan sering terjadi dalam hidup Anda—jadi bersiaplah untuk itu. Dengan menggunakan Teori Let Them, Anda akan bisa mengenali kapan perbandingan mencoba mengajarkan sesuatu kepada Anda. Kecemburuan adalah pintu menuju masa depan yang terbuka sedikit, dan tugasmu adalah mengenali kapan itu terjadi, menendang pintu terbuka, dan melangkah masuk begitu saja.

Ketika kamu membiarkan orang lain memimpin jalan, kamu akan menyadari bahwa di balik semua ketakutan, alasan, dan waktu yang terbuang adalah hidup yang selama ini kamu inginkan. Saat ini, satu-satunya hal yang menahan Anda untuk mengambil kendali atas hidup Anda adalah alasan, ketakutan, dan emosi yang telah kita bahas sepanjang buku ini.

Di sinilah kamu mulai dari mencoba mengendalikan apa yang orang lain pikirkan, rasakan, dan lakukan, lalu kamu meluangkan waktu dan energimu untuk menciptakan bab terbaik dalam hidupmu. Ini sangat penting, saya akan memberi Anda satu contoh lagi dari hidup saya.

Inti dari cerita ini adalah tidak selalu jelas apa yang diajarkan oleh rasa cemburu Anda. Di usia 40-an, saat kami sedang kesulitan secara finansial dan sebelum saya membangun karier seperti sekarang, saya punya teman yang sedang melakukan renovasi rumah besar.

Setiap kali kami makan siang atau berjalan-jalan, saya ingin mendengar semua tentang renovasi dan melihat semua foto kemajuan. Sangat menyenangkan untuk mengikuti cerita. Namun, setiap kali saya pergi dan kembali ke rumah, saya hanya merasa... putus asa dan sedih.

Saya tidak akan pernah lupa hari ketika Chris dan saya menarik jalan masuk rumah teman saya yang panjang dan berkelok-kelok ketika renovasi mereka selesai dan mulut saya ternganga. Rumahnya sangat indah.

Saat teman saya memimpin beberapa dari kami berkeliling rumah, saya mendapati diri saya terjebak dalam spiral perbandingan. BAGAIMANA mereka bisa punya begitu banyak uang?! Saya ingat berpikir.

Tentu saja, aku senang untuknya, tapi aku juga sangat cemburu. Dia benar-benar pantas mendapatkannya, dan dia serta suaminya sudah bekerja keras selama bertahun-tahun. Dan mereka telah mendapatkan hak penuh untuk membangunnya, membicarakannya, menikmatinya, dan bangga akan hal itu.

Saya tahu ini jauh di dalam hati, tapi saya tidak tahu bagaimana benar-benar merasa bahagia untuk teman saya tanpa merasa sangat cemburu dan tidak percaya diri sekaligus. Saat dia membuka pintu ruang bermain, saya hampir meledak.

"Ini adalah loteng bermain di lantai atas dengan meja biliar dan area nongkrong untuk anak-anak menikmatinya sekarang—dan secara bertanggung jawab, saat mereka sudah besar, bersama teman-teman," katanya kepada kami.

Dengan itu, dia mengedipkan mata kepada kami, dan kami semua tertawa.

"Dan ini adalah kamar susun untuk semua anak dan teman-teman mereka menginap bersama. Dan anak-anak saya sangat menyukainya, mereka bahkan tidak mau tidur di kamar mereka sendiri sekarang."

Rahangku ternganga. Tidak heran anak-anak saya selalu ingin pergi ke rumah teman saya dan tidak ingin menerima teman di rumah kami. Tempat tidur susun queen-size? Ruang bermain di atas garasi? Halo... Ini adalah impian anak-anak, dan selalu menjadi impian saya untuk memiliki "rumah" tempat semua anak-anak juga berkumpul.

Pada titik ini dalam tur, saya siap turun ke bawah, mencuri sebotol anggur, dan merangkak ke salah satu tempat tidur susun queen-size ini—begitulah saya merasa kasihan pada diri sendiri. Aku merasa sangat buruk karena membiarkan cemburuku merusak kebahagiaan sejatiku untuknya. Dia bukan hanya teman yang luar biasa, dicintai semua orang, dan cantik dari dalam maupun luar, sekarang dia memiliki rumah impian saya.

Seiring malam berlalu, saya mencoba menekan rasa tidak nyaman di perut saya. Saya berusaha bertingkah seolah saya sama sekali tidak terganggu oleh semua ini. Tapi begitu saya berada di mobil bersama Chris dan dalam perjalanan pulang, saya tidak perlu menahan rasa cemburu... Jadi aku lempar ke dia. Jadi seperti anak delapan tahun pada umumnya, saya mengalami tantrum hebat di depannya.

"Kita tidak akan pernah punya rumah seperti itu," bentakku dengan tegas.

"Kenapa kamu harus masuk bisnis restoran?"

Chris tidak tahu harus berkata apa, jadi kami pulang dalam keheningan yang tegang. Saya bisa membagikan kisah ini dengan sangat detail karena kami sudah sering membahas momen ini dalam konseling pernikahan. Mudah untuk berpikir cerita ini tentang sebuah rumah. Ternyata tidak. Kebenaran yang perlu saya temukan jauh lebih dalam. Membandingkan diri saya dengan teman saya dan kemarahan yang saya rasakan mengajarkan saya pelajaran yang mengubah hidup.

Aku tidak marah padanya. Saya bahkan tidak marah pada suami saya. Saya marah pada diri sendiri karena saya sudah menyerah pada ambisi saya sendiri. Saya mengandalkan suami saya akan sukses dan memberikan dukungan finansial untuk mendapatkan hal-hal yang saya inginkan dalam hidup. Kenyataannya, hidupmu adalah tanggung jawabmu. Jika Anda menginginkan kesuksesan finansial, itu adalah tanggung jawab Anda untuk menciptakannya. Jika Anda menginginkan rumah dengan tempat tidur susun queen dan dapur yang telah direnovasi, itu adalah tanggung jawab Anda untuk memperlakukannya.

Saya sudah menghindari tanggung jawab itu selama satu dekade. Pengalaman ini memaksa saya untuk bercermin dan jujur pada diri sendiri tentang apa yang saya inginkan. Kecemburuan sebenarnya adalah pesan dari diri saya di masa depan. Melihat teman saya menang membuat saya melihat kemungkinan yang lebih besar untuk saya menang.

Dan aku menendang pintu terbuka, lalu mulai bekerja. Aku bukan orang istimewa. Saya hanya melakukan apa yang sebelumnya tidak mau saya lakukan. Saya menjadi konsisten, bertekad, dan bersedia bekerja untuk apa yang saya inginkan. Saya mulai melakukan repetisi. Butuh 15 tahun kerja keras untuk mendapatkan tempat tidur susun queen-size saya. Tapi saya melakukannya dan kamu juga bisa.

Teori Let Them akan membantu Anda menggali lebih dalam dan menemukan kebenaran tentang apa yang coba diajarkan oleh kecemburuan, serta di mana Anda telah mengecewakan diri sendiri. Jika yang kamu lakukan hanyalah tetap di permukaan membuang waktu dan energi untuk orang lain dan hal-hal di luar kendalimu, kamu tidak akan pernah menemukan makna dan kemungkinan yang lebih dalam dalam dalam hidupmu.

Kamu punya hidup yang indah dan luar biasa untuk dijalani. Kamu punya potensi yang melampaui imajinasimu. Anda tidak dibatasi oleh tempat tinggal Anda, atau

keadaan yang Anda hadapi, atau aspek hidup Anda yang Anda anggap sebagai keterbatasan.
Jika kamu bisa jujur pada dirimu sendiri tentang apa yang benar-benar kamu inginkan, dan bertanggung jawab menciptakannya, kamu akan melakukannya. Kamu tidak harus istimewa. Kamu hanya perlu bangun setiap hari, melangkah satu langkah, dan bekerja keras untuk menjadi sedikit lebih baik, dan sedikit lebih baik, daripada kemarin. Dan suatu hari nanti, kamu akan bangun dan menyadari bahwa kamu tidak hanya mengubah dirimu sendiri, tapi kamu sedang menjalani hidup yang dulu kamu
Jadi mari kita rangkum apa yang telah Anda pelajari tentang mengatasi perbandingan kronis. Sampai sekarang, kamu membiarkan kesuksesan orang lain melumpuhkanmu. Teori Let Them mengajarkan Anda untuk membiarkan orang lain meraih kesuksesan sekaligus menggunakannya sebagai inspirasi untuk membangun kehidupan yang Anda inginkan.

1. Masalah: Ketika Anda fokus pada betapa tidak adilnya hidup dan membandingkan diri dengan orang lain, Anda membuang waktu dan energi berharga Anda pada hal-hal di luar kendali Anda. Kamu membiarkan kesuksesan orang lain melumpuhkanmu, membuatmu terjebak, merasa tertinggal dan frustrasi. Pola pikir ini memicu penundaan dan perfeksionisme, sehingga Anda tidak bisa mengambil tindakan demi menciptakan kesuksesan sendiri.

2. Kebenaran: Selalu ada seseorang yang lebih beruntung, memiliki apa yang Anda inginkan, lebih maju, atau meraih kesuksesan lebih cepat daripada Anda. Membandingkan diri dengan orang lain adalah naluri alami; Namun ketika itu menguasai pikiranmu, itu merusak kepercayaan diri dan motivasimu. Kamu tidak bisa mengendalikan kesuksesan orang lain, tapi kamu bisa mengendalikan bagaimana kamu meresponsnya.

3. Solusi: Menggunakan Teori Biarkan Mereka, berhenti menyiksa diri sendiri dan gunakan perbandingan untuk keuntungan Anda. Biarkan orang lain meraih kesuksesan mereka dan manfaatkan itu untuk mendukung perjalanan Anda sendiri. Keberhasilan orang lain adalah bukti bahwa kamu juga bisa melakukannya. Dengan mengubah inspirasi menjadi tindakan, Anda mulai membangun kehidupan luar biasa yang layak Anda dapatkan. Ketika Anda mengatakan Biarkan Mereka, Anda belajar dari keberhasilan orang lain dan Biarkan Mereka memimpin jalan. Saat Anda mengatakan Let Me, Anda fokus memainkan kartu di tangan Anda, mengubah inspirasi menjadi aksi, dan menang dengan bermain bersama orang lain, bukan melawan mereka.

Saatnya memainkan kartu Anda dan memenangkan permainan hidup. Anda baru saja menyelesaikan paruh pertama buku ini, dan sekarang, Anda merasakan kekuatan Teori Let Them mulai bekerja dalam hidup Anda. Kamu telah belajar betapa bebasnya berhenti membuang energi pada hal yang tidak bisa kamu kendalikan—perilaku, opini, dan harapan orang lain—dan sebaliknya fokus pada dirimu sendiri.

Semakin sering kamu mengucapkan Let Them dan Let Me, semakin banyak ruang mental, energi emosional, dan waktu yang tidak pernah kamu sadari sebelumnya. Dengan kebebasan itu, sekarang Anda bisa tampil berbeda untuk diri sendiri dan dalam hubungan Anda—area di mana Let Them akan memberikan dampak terdalam.

Pada bagian berikutnya, kita akan membahas bagaimana menggunakan teori ini untuk menavigasi dinamika sensitif dalam hubungan orang dewasa. Baik itu persahabatan, keluarga, hubungan romantis, atau rekan kerja, Anda akan belajar bagaimana menetapkan batasan yang jelas, memperkuat ikatan, dan akhirnya melepaskan kebutuhan melelahkan untuk mengelola semua orang.

Saat ini, Anda mungkin merasa frustrasi, kesepian, atau tidak yakin apakah koneksi yang Anda inginkan itu mungkin.

Tapi inilah kenyataannya: Hubungan terbaik dalam hidup Anda masih ada di depan Anda. Persahabatan yang paling memuaskan, kisah cinta yang paling indah, dan ikatan paling luar biasa dengan anggota keluarga menunggumu jika kamu belajar menerima orang apa adanya dan berhenti memaksa sebuah hubungan menjadi sesuatu yang bukan dirinya.

Semakin Anda melepaskan ekspektasi, kendali, dan kebutuhan untuk memperbaiki orang lain, semakin berkembang hubungan Anda. Tidak pernah terlambat untuk menemukan teman yang luar biasa, memperbaiki keadaan, memperkuat ikatan keluarga, atau menciptakan cinta yang selalu Anda impikan. Betapa serunya bahwa momen paling bermakna dalam hidup Anda dan koneksi terdalam ada di depan mata?

Jika Anda menerapkan Teori Let Them, mereka memang begitu. Jadi mari kita mulai.

OceanofPDF.com

Hubungan Anda dan Sewa Teori Them

Menguasai Persahabatan Orang Dewasa

Memotivasi Orang Lain untuk Berubah

Membantu Seseorang yang Sedang Berjuang

Memilih Cinta yang Layak Anda Dapatkan

Semakin sering kamu membiarkan orang menjadi diri mereka sendiri, semakin baik hubunganmu.

— Mel Robbins

OceanofPDF.com

Menguasai Dewasa Persahabatan

OceanofPDF.com

BAB 11

Kebenaran yang Tidak Ada Yang Memberitahumu tentang Persahabatan Dewasa

Jujur saja: Persahabatan dewasa itu sulit. Setiap orang yang saya kenal sedang berjuang dengan persahabatan dewasa: membentuknya, kehilangannya, atau bahkan hanya mencari waktu untuk menjaga persahabatan tetap bertahan.

Jika kamu sampai pada titik dalam hidupmu di mana kamu bertanya-tanya, Ke mana semua temanku pergi?, kamu tidak sendirian. Mungkin Anda merasa tidak punya teman. Atau, kamu berada di fase hidup yang berbeda dari orang-orang yang dulu dekat denganmu. Mungkin Anda mendapati diri Anda terjebak dalam drama, menunggu orang lain menghubungi, atau merasa ragu tentang posisi Anda. Atau kamu merasa hidup orang lain seperti pesta besar yang kamu lewatkan. Kamu ingin persahabatan yang lebih baik; Anda hanya tidak tahu di mana mencarinya.

Saya juga pernah berjuang dengan ini. Di bagian ini, kita akan membahas persahabatan dewasa, yang selama ini Anda lakukan dengan cara yang sama saat kecil: Anda hanya mengharapkannya terjadi. Karena itu, persahabatan kalian tidak seperti yang seharusnya.

Kenyataannya, persahabatan berubah drastis ketika Anda menjadi dewasa — dan tidak ada yang melihat perubahan itu datang. Itulah mengapa Anda perlu menggunakan Teori Let Them untuk mengendalikan area hidup Anda ini.

Persahabatan adalah salah satu aspek terbaik dan paling bermakna dari pengalaman manusia. Kamu pantas memiliki persahabatan yang luar biasa dalam hidupmu. Teman itu luar biasa—mereka membuat hidupmu lebih menyenangkan dan memuaskan, dan mereka bisa menjadi keluarga yang kamu pilih untuk dirimu sendiri.

Penyebaran Besar

Alasan mengapa sulit menjalani persahabatan dewasa adalah karena ketika Anda mencapai usia 20-an, persahabatan berubah dari olahraga kelompok menjadi olahraga individu — dan tidak ada yang mengerti hal ini.

Ketika kamu tidak menyadari bahwa perubahan ini terjadi (dan tidak ada yang menyadarinya), kamu tidak mengubah pendekatanmu terhadap persahabatan dewasa, itulah sebabnya kamu akhirnya merasa kesepian. Anda juga akan merasa sulit untuk tetap terhubung dengan orang-orang yang Anda cintai di dunia yang semakin sibuk dan terdistraksi.

Saat Anda tumbuh, berubah, pindah pekerjaan, kota, dan jatuh cinta, Anda akan terus-menerus dihadapkan pada tantangan "menemukan orang-orang Anda" di tempat baru dan babak baru dalam hidup Anda.

Teori Let Them akan membantu Anda memahami persahabatan dewasa secara lebih mendalam dan memberdayakan Anda untuk memperkuat persahabatan yang sudah ada serta mempersiapkan Anda untuk bertemu orang-orang favorit dalam hidup, banyak di antaranya bahkan belum pernah Anda temui.

Jadi apa yang berubah? Mari kita bicarakan perbedaan antara persahabatan saat kamu masih kecil dan persahabatan setelah perubahan besar yang terjadi saat kamu dewasa.

Saat kamu kecil, kamu, teman-temanmu, dan teman sekelas merasa seperti tim, menjalani hidup dengan kecepatan yang persis sama, dan di tempat yang sama persis. Dari taman kanak-kanak hingga SMA, kamu dan teman-temanmu memiliki rutinitas harian yang sama, naik bus yang sama, membaca buku yang sama, dan belajar mata pelajaran yang sama di sekolah. Kamu sering melihat semua orang seusiamu: di kelas, di lorong, di lapangan olahraga, dan di lingkungan sekitarmu. Kamu juga mengalami tonggak yang sama. Dari ulang tahun, kelulusan, hingga jadwal liburan yang persis sama, kamu ikut klub, aktivitas, olahraga, dan kelas yang sama —yang membuatmu merasa secara bawah sadar seperti ada kelompok besar orang yang menjalani hidup bersamamu, dan kamu adalah bagian darinya.

Inilah sebabnya rasanya persahabatan adalah olahraga kelompok. Kenapa? Karena semua orang bepergian dalam kelompok, dan itulah yang kamu lakukan saat masih muda.

Selama 20 tahun pertama hidup Anda, struktur persahabatan direncanakan untuk Anda, oleh orang tua Anda, sistem sekolah, tim olahraga, asrama perguruan tinggi, persaudaraan dan sororitas, atau kegiatan ekstrakurikuler yang memudahkan Anda berada di sekitar orang-orang seusia Anda, melalui pengalaman yang sangat mirip pada waktu yang sama.

Oleh karena itu, tidak hanya mudah untuk berteman, tapi Anda juga menghabiskan begitu banyak waktu bersama, dan berbagi begitu banyak pengalaman, sehingga Anda juga memiliki segalanya untuk membangun persahabatan yang sangat dalam. Dan alasan mengapa olahraga ini lebih ke kelompok adalah karena jika Anda bagian dari tim, atau kelompok teman, atau klub, Anda mengharapkan diundang kapan pun ada rencana.

Masa kecilmu mengajarkanmu untuk percaya bahwa kamu akan selalu diundang, persahabatan akan mudah, bahwa kamu akan sering bertemu teman-temanmu—dan sesuatu yang menyenangkan akan selalu terjadi.

Lalu BOOM. Kamu memasuki usia 20-an, dan memasuki fase persahabatan yang aku sebut Great Scattering.

The Great Scattering terlihat seperti ini: Sekolah menengah atau kuliah berakhir, dan semua teman tersebar ke arah yang berbeda. Tiba-tiba, semua orang tinggal di tempat yang berbeda, dan tak lama kemudian, semua temanmu berada di garis waktu yang berbeda, bekerja di pekerjaan berbeda, berkumpul dengan orang yang berbeda, dan mencapai tonggak dengan kecepatan yang berbeda. Dan struktur yang menopang semua persahabatan kalian sudah hilang. Itulah sebabnya kamu merasa kehilangan kendali yang luar biasa atas setiap aspek hidupmu. Tidak ada lagi jalur, template, timeline, atau milestone untuk apa yang harus dilakukan selanjutnya atau kapan Anda harus mencapainya. Semua terserah kamu.

Dengan kata lain, kehidupan dewasa Anda dimulai. Untuk pertama kalinya dalam hidupmu, kamu resmi berdiri sendiri. Sepenuhnya terserah Anda untuk memilih bagaimana Anda ingin menghabiskan waktu, di mana Anda ingin bekerja, kota mana yang ingin Anda tinggali, dan dengan siapa Anda akan berkumpul.

Dan seiring waktu berlalu, teman-teman dekatmu yang pindah ke kota lain mulai merasa semakin jauh. Tidak ada yang punya waktu luang. Mencoba mengkoordinasikan kalender semua orang untuk berkumpul terasa mustahil. Dan yang membuat kelompok teman tetap bersatu adalah rangkaian pesan yang semakin pelan seiring waktu. Secara alami, semua orang fokus menjalani hidup mereka dan fokus pada orang-orang di depan mereka.

Dan di sinilah kesepian itu benar-benar terasa. Di sinilah persahabatan dewasa menjadi sulit. Struktur yang menciptakan kesempatan untuk bertemu teman 24/7, dan ekspektasi yang kamu miliki, kini sudah hilang. Lalu kamu mulai bertanya-tanya, Ke mana semua temanku pergi? Anda mungkin merasa kehilangan kendali. Dan kamu tetap bertahan. Dan merasa tidak aman. Dan genggam lebih erat.

Kenyataannya, persahabatan orang dewasa datang dan pergi. Mengharapkan persahabatan akan menghancurkannya. Anda membutuhkan pendekatan yang lebih fleksibel dan proaktif. Itulah sebabnya

kamu akan sering mengatakan Let Them.
Biarkan Mereka menjauh. Biarkan mereka memprioritaskan teman baru mereka. Biarkan mereka tidak punya waktu untukku. Jangan biarkan mereka mengirim pesan ke saya. Jangan biarkan mereka melibatkan saya. Biarkan mereka pergi brunch tanpa aku.
Ini terjadi pada kita semua, tapi tetap bisa sangat membingungkan dan membingungkan. Sekarang dan selamanya, terserah kamu untuk mengubah cara kamu memandang dan mendekati persahabatan sebagai orang dewasa —karena Great Scattering sudah terjadi, dan versi dari ini akan terus terjadi berulang kali seiring bertambahnya usia.
Ketika teman-teman lajangmu menikah, mereka berpencar. Ketika teman-temanmu mulai punya anak, mereka akan berpencar. Ketika orang-orang pindah dari kota ke pinggiran kota, mereka berpencar. Ketika orang menjadi anak kosong atau bercerai, mereka tercerai. Ketika orang bertambah usia, atau mengecilkan staf, atau pensiun, atau mengalami kerugian, mereka tercerai-berai. Ini akan terjadi berulang kali dalam hidupmu dan dengan teman-temanmu. Ini normal. Inilah mengapa Anda membutuhkan Teori Let Them. Ini akan mengajarkanmu bagaimana menjadi lebih fleksibel dalam pendekatan persahabatan, dan menunjukkan bagaimana menggunakan waktumu dengan bijak untuk membangun beberapa persahabatan terbaik dalam hidupmu.

Tiga Pilar Persahabatan

Ada tiga faktor yang saya percaya membuat persahabatan yang hebat menjadi mungkin: kedekatan, waktu, dan energi. Pilar-pilar ini adalah fondasi tak terlihat yang menjadi dasar setiap persahabatan.
Ketika teman menjauh, berpisah, atau kehilangan kontak, itu karena satu atau lebih dari tiga pilar penting ini hilang. Sebagian besar waktu, persahabatan dewasa memudar bukan karena alasan pribadi, melainkan karena tiga pilar ini: kedekatan, waktu, dan energi.
Memahami peran ketiga faktor ini akan membantu Anda menggunakan Teori Let Them untuk menjadi lebih fleksibel, pengertian, dan proaktif dalam persahabatan dewasa Anda.

Pilar pertama persahabatan adalah kedekatan.

Kedekatan berarti seberapa sering Anda secara fisik berada dekat dengan mereka. Ini penting karena ketika Anda berada dekat secara fisik dengan seseorang, Anda secara alami menghabiskan lebih banyak waktu bersama. Jika kalian tidak tinggal berdekatan, kalian tidak akan sering bertemu. Akan membutuhkan usaha lebih untuk tetap terhubung.

Kamu pasti bisa, tapi memang lebih sulit. Lebih mudah untuk lebih dekat dengan orang-orang yang sering Anda temui. Dan ini bukan sekadar akal sehat. Itu fakta. Konsep kedekatan ini telah diteliti dan terbukti memengaruhi siapa yang menjadi teman Anda, dan siapa yang tidak. Dan alasan mengapa hal ini sangat penting adalah semakin sering Anda bertemu seseorang secara langsung, semakin banyak kesempatan yang Anda miliki untuk mengenalnya, menghabiskan waktu bersama, berbagi pengalaman bersama, dan membentuk persahabatan yang lebih

Menurut sebuah studi dari University of Kansas, untuk menjadi teman "santai", Anda harus menghabiskan 74 jam bersama seseorang. Dan untuk menjadi teman "dekat", kamu harus menghabiskan lebih dari 200 jam bersama seseorang. Mari kita masukkan penelitian ini dalam konteks persahabatan saat Anda masih muda, dan bagaimana persahabatan itu berubah ketika Anda menjadi dewasa.

Di SMA, kamu menghabiskan 200 jam bersama teman setiap lima sampai enam minggu. Di perguruan tinggi, kamu menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman-temanmu karena kamu tinggal bersama mereka. Kamu makan setiap kali bersama mereka. Kamu menghabiskan setiap akhir pekan bersama mereka. Kedekatan ini memberi Anda waktu untuk memperkuat koneksi dan berbagi pengalaman serta kenangan tak terbatas yang memungkinkan Anda membangun kepercayaan dalam hubungan Anda.

Jika Anda secara fisik berada di sebelah seseorang, baik Anda tinggal di seberang jalan, di asrama, di seberang lorong, duduk di meja atau kubikel di sebelah mereka, atau melihat mereka setiap akhir pekan di pertandingan sepak bola anak Anda, Anda secara alami menghabiskan waktu bersama karena jarak yang dekat.

Ini penting. Dan itu sangat penting. Ini juga menjelaskan mengapa membuat teman jauh lebih mudah saat masih muda. Kamu secara fisik selalu berada di sebelah orang-orang seusiamu. Ini juga menjelaskan mengapa sebagai orang dewasa, ketika semua orang tiba-tiba berpencar dan memiliki jadwal yang berbeda, sulit untuk mendapatkan teman baru—karena menghabiskan 200 jam bersama seseorang adalah waktu yang sangat lama.

Dan dengar ini: Saat kamu dewasa, kamu tidak punya banyak waktu luang seperti saat masih muda untuk nongkrong, karena kamu sedang bekerja. Menurut American Time Study, para ilmuwan menemukan bahwa dari usia 21 hingga 60 tahun, Anda akan menghabiskan lebih banyak waktu dengan rekan kerja dibandingkan keluarga dan teman Anda secara keseluruhan.

Artinya, satu-satunya kesempatan Anda untuk berkumpul dengan teman-teman adalah setelah kerja atau di akhir pekan. Bayangkan berapa banyak kencan minum kopi, jalan-jalan, dan barbekyu yang dibutuhkan untuk mendapatkan 200 jam bersama teman dewasa baru! Dan itu juga membuatmu bertanya-tanya, jika kedekatan itu sangat penting, mengapa kamu tidak otomatis menjadi sahabat terbaik dengan semua rekan kerjamu, padahal mereka adalah orang yang paling sering kamu habiskan waktu bersamamu?

Pilar kedua persahabatan adalah waktu.

Waktu mengacu pada babak kehidupan yang sedang Anda jalani saat ini. Jika kamu tidak berada di bab yang sama dalam hidup dengan orang lain, akan jauh lebih sulit untuk merasa terhubung karena kalian memiliki lebih sedikit
Dan tidak ada tempat yang lebih jelas dampak waktu daripada bagaimana hal itu memengaruhi persahabatan dengan rekan kerja. Seperti yang baru saja Anda pelajari, dari usia 21 hingga 60 tahun, Anda akan menghabiskan lebih banyak waktu dengan rekan kerja dibandingkan dengan teman dan keluarga jika digabungkan, tapi ini masalahnya: Setiap orang di tempat kerja berada di babak hidup yang berbeda. Itu berarti selama lebih dari empat dekade hidup Anda, mayoritas orang di tempat kerja yang paling banyak Anda habiskan waktu fisik bersama tidak berada di periode yang sama dengan Anda.
Misalnya, jika semua orang yang bekerja dengan Anda empat puluh tahun lebih tua dari Anda, sulit untuk merasa terhubung. Salah satu putri saya selalu berbagi bahwa dia akan ikut rapat tim di tempat kerja dan pertanyaan "memecah suasana" hari itu adalah seperti "Di mana kamu menikah?" atau "Apa rencana pensiunmu?"
Dia merasa harus berbohong tentang hidupnya setiap Senin pagi ketika semua orang berbagi apa yang mereka lakukan dengan anak-anak mereka selama akhir pekan, sementara dia mabuk bersama teman-temannya dan muntah di tempat sampah.
Inilah mengapa waktu kehidupan sangat penting. Karena meskipun menghabiskan banyak waktu dengan rekan kerjanya, sangat ramah dengan mereka, dan menyukai banyak dari mereka, mereka berada di tahap hidup yang sangat berbeda. Itulah sebabnya mereka tidak pernah nongkrong di akhir pekan dan tidak pernah makan malam setelah kerja—mereka tidak punya kesamaan selain pekerjaan.
Saya bisa memberi contoh lain bagaimana waktu memengaruhi persahabatan. Chris dan saya punya teman keluarga yang kami berdua cintai. Saya pikir mereka sangat keren. Saya suka nongkrong dengan mereka. Tapi kami lima belas tahun lebih muda dan mereka adalah kakek-nenek. Kita punya jauh lebih sedikit untuk dibicarakan karena kita berada di tahap hidup yang sangat berbeda.

Apakah kita masih berteman? Tentu saja! Saya sangat mencintai mereka! Tapi persahabatan itu hanya bisa sampai sedalam itu karena kami tidak tinggal dekat mereka, kami jarang bertemu mereka, dan waktunya tidak pas—kami berada di tahap hidup yang sangat berbeda. Dan yang saya sukai dari memahami tiga pilar persahabatan ini adalah membuat Anda sadar bahwa semua ini tidak bersifat pribadi. Persahabatan datang dan pergi. Kamu bisa merasa dekat lalu bisa merasa jauh. Dan semua ini bukan masalah pribadi. Masalahnya adalah kedekatan dan waktu.

Teori Let Them benar-benar membantu saya melonggarkan cengkeraman saya terhadap persahabatan dewasa. Ini akan membantu Anda melakukan hal yang sama, karena semakin Anda berkembang dalam hidup, semakin banyak orang yang akan masuk dan keluar dari hidup Anda. Biarkan saja.

Ketika kamu berhenti berharap semua orang menjadi sahabatmu, atau diundang ke segala hal, atau dilibatkan dalam segalanya, atau bahwa kamu akan cocok dengan semua orang, persahabatan menjadi jauh lebih mudah. Ada cara yang sama sekali berbeda untuk memandang persahabatan dewasa menggunakan Teori Let Them; Dan itu akan membuat hidupmu jauh lebih memuaskan, sehat, dan bahagia.

Pilar ketiga persahabatan adalah energi.

Kamu bisa klik dengan beberapa orang atau tidak. Kamu tidak bisa menjelaskannya, dan mereka juga tidak, tapi kamu harus mempercayainya. Energinya bisa menyala atau mati. Tidak ada alasan ilmiah untuk menjelaskannya. Kamu hanya perlu mempercayainya.

Dan ini adalah kenyataan pahit lainnya: Energi bergeser seiring waktu. Kadang untuk keburukan, dan terkadang untuk kebaikan. Dan itu hal yang baik, karena berarti kamu dan orang-orang dalam hidupmu sedang tumbuh menjadi versi baru dari diri kalian.

Misalnya, mungkin kamu tinggal bersama lima teman saat kuliah, dan kamu mencintai mereka, lalu cocok, dan itu adalah pengalaman terbaik dalam hidupmu. Lalu, kalian berdua pindah bersama setelah lulus, dan dalam empat bulan, ada sesuatu yang terasa tidak beres. Ini normal. Itu berarti kalian berdua tumbuh dan berubah, dan itu tidak berarti persahabatan itu sudah berakhir.

Kesalahan yang kita buat adalah kita mulai terobsesi pada apa yang salah, bukannya hanya fokus pada penerimaan, kebaikan, dan kekaguman terhadap orang lain. Hanya karena kalian pernah menjadi sahabat di satu tahap hidup, bukan berarti kalian akan tetap menjadi sahabat di tahap berikutnya.

Bahkan, sekalian kita membahas topik ini, saya benci istilah sahabat terbaik. Ini memberi terlalu banyak tekanan dan ekspektasi pada hubungan yang akan selalu membutuhkan

ruang untuk tumbuh dan berkembang. Saat orang masuk dan keluar dari hidupmu, biarkan mereka. Percayalah pada waktunya.

Ada orang-orang tertentu yang memang ditakdirkan untuk berada dalam hidupmu selama satu musim. Ada orang-orang yang memang ditakdirkan ada dalam hidupmu karena alasan tertentu. Dan akan ada orang-orang yang akan bersamamu seumur hidup.

Ini normal. Dan ketika seseorang menjauh, atau energinya terasa aneh, jangan jadikan mereka musuhmu. Kamu bisa tahu kapan persahabatan itu dipaksakan, dan energinya berubah, karena itu mulai menguras energi. Percakapan terasa canggung. Kamu akan mulai merasa ada yang tidak beres atau percakapan dipaksakan. Percayalah pada perasaan itu. Saya belajar dengan cara sulit bahwa memegang sesuatu dan memaksanya justru membuat semuanya jadi lebih buruk. Kita cenderung memegang hal-hal yang jauh di dalam hati kita tahu bukan untuk kita, karena kita tahu begitu kita berhenti memaksakannya, hubungan itu akan memudar. Itulah yang terjadi pada saya. Tiba-tiba, saya mendapati diri saya berada di luar kelompok teman terdekat saya. Saya tidak tahu harus berbuat apa, dan saya jelas tidak menghadapinya dengan baik.

OceanofPDF.com

BAB 12

Mengapa Beberapa Persahabatan memudar secara alami

Inilah yang terjadi.

Salah satu momen paling menyenangkan dalam hidup saya adalah ketika saya masih menjadi ibu muda dari tiga anak. Kami tinggal di lingkungan dengan kelompok teman yang sangat besar, dan kami semua membesarkan anak-anak bersama, berkumpul bersama, dan membangun komunitas yang luar biasa. Kami semua punya anak seusia yang bersekolah di sekolah dasar negeri yang sama. Itu adalah salah satu periode paling sosial dan menyenangkan dalam hidup saya, karena kami sering bertemu teman-teman karena anak-anak, sekolah, dan jadwal mereka yang tumpang tindih. Jujur saja, saya merasa seperti kembali ke SMA lagi dengan rencana terus-menerus, undangan, dan kelompok orang untuk diajak berkumpul.

Ada dua pasangan khususnya yang sangat dekat dengan kami, dan kami melakukan banyak hal bersama anak-anak—pergi pergi akhir pekan, trick-or-treat Halloween, melatih sepak bola kota Sabtu pagi, brunch Minggu, pesta sepak bola, barbekyu terus-menerus, dan lain-lain.

Chris dan saya benar-benar bahagia. Rasanya seperti keberuntungan murni bahwa kami pindah ke kota pinggiran kota tanpa mengenal siapa pun, dan benar-benar menemukan emas karena kami bertemu begitu banyak pasangan luar biasa yang kami senang menghabiskan waktu bersama—dan anak-anak kami juga mencintai anak-anak mereka! Terlalu indah untuk menjadi kenyataan.

Pada saat yang sama, salah satu teman terdekat kami tinggal di negara bagian lain dan selalu berkomentar betapa cemburunya mereka terhadap komunitas kami dan lingkaran teman kami yang besar dan menyenangkan. Kami pikir satu-satunya cara agar keadaan bisa membaik adalah jika mereka pindah bersama anak-anak mereka ke kota kami juga.

Jadi Chris dan saya mulai mendorong mereka: "Kalian harus pindah ke sini!"

Dan mereka pun melakukannya. Bahkan, mereka membeli rumah tepat di seberang jalan dari dua pasangan yang kami lakukan semua hal bersama. Awalnya, saya SANGAT bersemangat. Bayangkan ini—salah satu teman terdekatmu tidak hanya pindah ke kotamu, tapi juga tinggal di jalan yang sama, dan menjadi tetangga, bersama dua sahabat keluargamu saat ini! Kami tinggal lima menit berkendara—itu sempurna!

Jadi tentu saja, saya mengira itu akan menjadi satu pesta blok besar: Keempat keluarga selalu bersama. Sekarang, di awal, semuanya seperti yang saya harapkan. Mereka menelepon kami dan mengundang kami untuk berkendara ke sana dan ikut makan malam acak di malam hari biasa. Tapi seiring waktu, sesuatu yang benar-benar tak terduga mulai terjadi.

Undangan semakin sedikit. Dan yang menjadi jelas adalah tiga keluarga itu nongkrong tanpa kami... Sepanjang waktu.

Melihat ke belakang, saya sekarang mengerti bahwa tentu saja mereka akan berhasil. Kedekatan itu penting. Mereka tinggal berseberangan satu sama lain. Mereka bisa saling melambaikan tangan dari pintu depan. Mereka semua punya anak seusia yang naik bus bersama dan berbagi kendaraan ke olahraga setiap hari.

Dan melihat ke belakang, saya mengerti. Itu sama sekali bukan urusan pribadi. Saat kamu berdiri di samping seseorang menunggu anak-anakmu turun dari bus, kamu secara alami berbalik dan bertanya, "Kalian mau ngapain malam ini? Mau datang makan malam?"

Sangat masuk akal jika mereka semua menjadi sahabat terbaik! Dan mereka diperbolehkan! Tapi bagi saya, pengalaman saya adalah melihat pasangan Atlanta ini akhirnya dan tanpa rasa bersalah mengambil apa yang saya kira adalah tempat kami dalam kelompok pertemanan. Dan saya tidak menghadapinya dengan baik.

Aku Sangat Buruk

Saya melakukan apa yang kebanyakan orang lakukan saat merasa terancam atau terpinggirkan, karena saya tidak mengerti persahabatan dewasa. Saya merasa dipenuhi rasa cemburu dan marah. Dulu itu kami, pikirku. Mereka mencuri kelompok teman kami. Dan begitu energiku beralih ke mereka, semuanya berubah. Awalnya, saya ingin bersenang-senang, ramah, dan bebas di sekitar mereka, agar situasinya kembali seperti semula. Tapi setiap kali saya memikirkan situasi itu, atau melihatnya, rasanya seperti iblis menguasai pikiran, tubuh, dan jiwa saya.

Aku tidak bisa mengendalikan perasaanku. Aku merasa dingin dan pahit. Energi saya tidak berfungsi, dan semua orang bisa merasakannya. Chris bisa merasakannya. Ketiga pasangan itu bisa merasakannya. Bahkan teman-teman di kelompok keluarga yang lebih luas pun bisa merasakannya. Saya benar-benar menyebalkan, meskipun saya tidak ingin menjadi seperti itu. Saya berusaha untuk tidak memikirkannya, tapi setiap malam di hari kerja, saat kami di rumah makan spaghetti di meja makan, teman-teman kami bersama-sama memanggang di halaman belakang. Itu membakar saya di dalam.

Saya malu dengan perasaan dan perilaku saya serta betapa kecil hati dan tidak percaya diri saya. Tapi pada titik ini dalam hidup saya, saya tidak mengerti emosi saya atau bagaimana mengelolanya. Saya tidak punya Teori Let Them. Saya menjadi tanda bahaya persahabatan yang berjalan.

Jika saya melihat salah satu dari enam dari mereka di pertandingan sepak bola Sabtu pagi, pertemuan sekolah, atau pesta koktail, atau di toko kelontong, saya akan merasa sangat stres. Aku ingin menjadi normal. Saya menyukai orang-orang ini dan ingin segalanya berubah. Tapi saya sama sekali tidak tahu bagaimana menghadapi perasaan saya.

Aku tidak bisa mengendalikan diri. Nada suaraku berubah. Tangan saya akan bersilang. Dan, meskipun saya tidak ingin merasakan seperti itu, saya tidak tahu bagaimana mengubahnya. Saya rasa tidak ada yang sengaja mengecualikan saya atau Chris.

Dan sekarang, ketika saya mengenang kembali, saya bisa melihat situasinya apa adanya. Saya bisa melihat betapa marah dan cemburunya saya. Aku juga tidak mau ikut barbekyu. Saya tidak ingin energi negatif saya ada di sana. Sungguh keajaiban kami diundang ke mana pun pada titik hidup saya saat itu! Suamiku yang malang. Dia tidak terganggu bahwa dinamika di kelompok teman itu berubah. Dia tidak mengambil apa pun secara pribadi. Tapi saya tidak bisa mengubah perasaan saya. Sampai sekarang, ini masih sangat menyakitkan dan personal untuk dibicarakan, dan saya bertanggung jawab penuh atas kurangnya kedewasaan dan perilaku toksik saya. Aku bertingkah seperti anak kecil. Satu menit saya cemberut, menit berikutnya saya pura-pura tidak peduli, dan sering kali secara pribadi, saya mengamuk di depan Chris Kalau saya punya Teori Let Them waktu itu, saya pasti bisa membiarkan Them jadi teman. Saya bisa bangkit di atas situasi ini. Saya akan bertanggung jawab untuk memahami dan memproses emosi saya dengan cara yang sehat, seperti orang dewasa yang dewasa. Tapi saat itu, saya sama sekali tidak tahu bagaimana menghadapi emosi atau apa yang saya rasakan. Semua terasa seperti serangan pribadi. Mereka menjadi penjahat dalam ceritaku. Kenapa? Saya akan bilang: Lebih mudah menyalahkan orang lain, dan duduk dalam kemarahan, daripada bertanggung jawab atas diri sendiri. Saya sedang membuat single

Kesalahan terbesar yang sering kamu lakukan dalam persahabatan dewasa: Saya berharap bisa berteman selamanya, berharap diikutsertakan, dan berharap semuanya mudah.

Cerita ini menunjukkan bahwa kedekatan memang memainkan peran besar dalam membentuk dan mempertahankan persahabatan dewasa, dan itu tidak selalu ada di kendali Anda. Cerita ini juga menggambarkan bagaimana energi bisa menghancurkan sebuah persahabatan, dan itu ada di kendali Anda. Situasi ini terjadi saat saya berusia akhir 30-an dan awal 40-an, tapi bisa terjadi di tahap mana pun dalam hidup Anda. Pada titik tertentu, kamu akan berubah dari berada di dalam kelompok teman menjadi merasa seperti berada di luar. Ini Karena saat orang datang dan pergi, dan tercerai-berai ke berbagai arah, mengubah hidup mereka, dan tumbuh menjadi siapa mereka yang seharusnya menjadi, setiap dari tiga pilar persahabatan berubah: kedekatan, waktu, dan energi. Dan itulah mengapa persahabatan dewasa membutuhkan fleksibilitas. Itulah sebabnya biasanya tidak bersifat pribadi ketika orang datang dan pergi dari hidup Anda.

Biarkan saja.

"Aku sudah membiarkan mereka. Tapi sekarang aku tidak punya teman."

Dalam meneliti buku ini, dan menganalisis pengalaman ribuan orang di seluruh dunia yang menggunakan teori ini, salah satu pengalaman paling sulit yang dialami orang adalah menyimpulkan bahwa orang yang Anda anggap teman sebenarnya bukan teman Anda.

Seperti yang Anda katakan Let Them, orang-orang akan mengungkapkan siapa mereka sebenarnya, dan mereka akan mengungkapkan posisi Anda dalam hidup mereka. Kamu akan sering menggunakan Teori Let Them bersama teman-temanmu, dan kamu akan mulai melihat banyak hubungan di mana usaha yang kamu lakukan bersifat sepihak.

Kamu yang menelepon, dan saat berhenti menelepon, tidak ada panggilan yang kembali. Kamu yang selalu menghubungi dan membuat semua rencana, dan ketika kamu berhenti membuat rencana, tiba-tiba tidak ada yang menghubungi dan mengundangmu. Menyakitkan melihat kenyataan bahwa kamu yang berusaha keras. Ketika itu terjadi, dan akan terjadi, saya ingin kamu kembali ke tiga pilar persahabatan: kedekatan, waktu, dan energi. Ketika sebuah persahabatan memudar, atau seseorang mengungkapkan siapa dirinya, salah satu dari tiga pilar itu salah. Mungkin lebih. Sebelum kamu merasa kasihan pada diri sendiri, dan mulai mengasingkan diri atau marah, lihatlah fakta-faktanya.

Apakah kamu atau temanmu telah berubah atau tumbuh dengan cara baru? Apakah pola dan jadwal hidup kalian berubah? Apakah kamu sering menabrak mereka secara fisik seperti dulu? Apakah kamu merasa waktu hidupmu masih sama, atau kalian berada di babak yang berbeda? Apakah ada perubahan besar yang terjadi dalam salah satu hidup kalian yang mengubah energi di antara kalian? Menanyakan pertanyaan-pertanyaan ini pada diri sendiri sangat penting, karena kita cenderung secara default membuat diri kita salah, atau menyalahkan orang lain lalu memutuskan persahabatan itu sudah berakhir. Sebelum Anda meninggalkan sebuah persahabatan, anggaplah niat baik dari pihak orang lain. Kadang-kadang, kamu hanya berteman dengan seseorang yang tidak pernah membuat rencana, atau sangat introvert, atau yang memiliki banyak hal berat atau menuntut dalam hidupnya. Bukan berarti mereka menghilang tanpa kabar; melainkan mereka kelelahan oleh babak kehidupan yang mereka jalani. Bukan hal pribadi bahwa mereka menjadi menjauh. Dan fakta bahwa kamu masih menghubungi mungkin menjadi tali penyelamat yang mereka butuhkan. Saat melakukan riset untuk buku ini, saya melihat banyak komentar dari orang-orang yang secara khusus kesal karena teman-teman mereka tidak membalas pesan mereka. Saya tidak ingin kamu menggunakan teori ini untuk menghancurkan persahabatanmu hanya karena seseorang tidak merespons sesering yang kamu inginkan. Persahabatan bukanlah balas dendam. Jangan hitung skor. Hubungi orang lain karena kamu mau. Tapi jangan berharap mendapat respons. Seberapa cepat atau seberapa sering seseorang merespons bukanlah tanda seberapa besar mereka peduli padamu. Itu lebih mungkin indikasi seberapa kewalahan mereka. Setiap orang punya banyak hal, dan 99 persen waktu kamu tidak tahu apa yang dihadapi orang lain, jadi terutama dengan teman, jangan menghakimi saat tidak mendapat balasan, anggap niat baik.

Jangan Biarkan Mereka Membalas Pesan

Saya bisa berbagi secara pribadi bahwa empat tahun terakhir hidup saya ini adalah tahun-tahun yang paling berat dan menuntut, dan itu sangat berdampak pada persahabatan saya. Setelah tinggal tepat di luar Boston selama 26 tahun, kami pindah ke kota kecil dan pedesaan di negara bagian lain di mana saya tidak mengenal siapa pun seusia saya.
Pada saat yang sama, perusahaan saya sedang mengalami masa pertumbuhan pesat, dan saya belum pernah mengelola bisnis seperti ini sebelumnya. Ku

Komitmen nomor satu adalah menghabiskan waktu bersama keluarga dan menyesuaikan diri dengan komunitas baru kami. Jadi, setiap waktu luang yang saya punya, saya curahkan untuk keluarga dan mencoba mencari teman baru di kota kecil ini.

Saya yakin banyak teman lama saya yang percaya bahwa saya telah menghilang tanpa kabar, atau mengabaikan hubungan, atau menganggap saya teman yang buruk. Dan dari sudut pandang mereka, mereka benar.

Bukan berarti aku tidak peduli. Masalahnya karena saya telah memfokuskan waktu dan energi pada berbagai prioritas selama tiga tahun terakhir, dan tidak menjadikan prioritas untuk secara proaktif menghubungi kelompok teman lama saya secara konsisten. Dan itu tidak apa-apa.

Ketika seseorang "kehilangan kontak," itu bukan berarti Anda kehilangan seorang teman. Saya benci kenyataan bahwa banyak orang berpikir bahwa hanya karena seseorang menjauh, mereka sekarang menjadi musuh Anda. Biarlah mereka berjauhan. Hanya karena mereka tidak ada di depan matamu bukan berarti kamu menentang mereka. Jadikan kebiasaan untuk hanya bersorak untuk orang lain dan mendoakan yang terbaik untuk mereka.

Saya menemukan dalam beberapa persahabatan saya bahwa orang akan "menghilang" selama beberapa tahun dan ternyata mereka merawat orang tua yang menua, atau anak yang sedang berjuang, atau tenggelam dalam hubungan yang tidak sehat, atau karier yang sangat menuntut. Itu tidak ada hubungannya denganmu. Mereka masih temanmu.

Saya mengatakan ini karena saya tidak ingin kamu menggunakan teori ini untuk membuat asumsi dan menghancurkan hubungan yang sangat luar biasa karena kamu tidak fleksibel dan membiarkan orang masuk dan keluar dari hidupmu, berdasarkan apa yang terjadi dalam hidupmu dan hidup mereka. Cukup dengan satu pesan atau telepon, seringkali, Anda langsung kembali ke dalamnya.

Saat saya keluar dari empat tahun yang sangat sibuk ini, dan sekarang saya sudah menetap di rumah baru kami, studio Boston kami sudah beroperasi, dan saya telah menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang tua saya yang sudah lanjut usia, dan sekarang kami adalah empty nesters, babak baru telah dimulai. Dan dalam hal ini, memprioritaskan ulang persahabatan adalah prioritas utama.

Jika Anda pernah menerima telepon atau pesan dari seseorang yang kehilangan kontak, itu adalah salah satu kejutan terbesar di dunia. Dan ada orang-orang dalam hidup saya yang sudah beberapa tahun tidak saya ajak bicara, yang jika saya minum kopi bersama mereka, kami akan kembali terhubung dengan cinta yang dalam. Dan saya sangat antusias untuk menciptakan itu untuk diri saya sendiri. Biar aku.

Koneksi yang kamu miliki dengan orang lain tidak pernah benar-benar putus. Hanya kedekatan dan waktu yang membuat Anda kehilangan kontak dengan mereka. Jadi, ini

Tidak pernah terlambat untuk terhubung kembali dengan teman lama dan ini sepenuhnya ada di kendalimu.

Biarkan Mereka membantu Anda fleksibel, penuh kasih, dan membiarkan orang lain datang dan pergi. Izinkan Saya mengingatkan Anda untuk berhenti duduk menunggu undangan, atau menganggap niat buruk. Ini akan memotivasi Anda untuk memimpin menghubungi teman lama, dan membuka diri untuk menciptakan teman baru.

Teori Let Them akan membantu Anda menemukan orang-orang Anda, bahkan jika Anda memulai dari nol. Ketika Anda menggunakannya, Anda akan menciptakan beberapa persahabatan paling menakjubkan dalam hidup Anda. Faktanya, Anda akan segera menyadari bahwa Anda bahkan belum bertemu beberapa orang favorit Anda. Bukankah itu menyenangkan, menjalani hidup dengan mengetahui bahwa ada begitu banyak orang, koneksi, dan pengalaman luar biasa, yang hanya menunggu kamu menjadi orang pertama yang menyapa?

Jadi mari kita gunakan teori ini untuk mencarinya. Saya baru saja melakukan ini di usia 54 tahun ketika kami pindah ke komunitas baru. Saya akan menceritakan seluruh ceritanya dan kamu dan saya akan benar-benar fokus pada bagian Let Me dalam persahabatan.

OceanofPDF.com

BAB 13

Cara Menciptakan Persahabatan Terbaik dalam Hidup Anda

Saat kami pindah ke kota baru, saya merasa sangat kesepian. Saya benar-benar baru di daerah ini. Saya tidak mengenal siapa pun seusia saya. Dan saya sangat sengsara. Pada suatu titik dalam hidupmu, kamu akan mengalami hal yang persis sama. Setiap perubahan hidup menciptakan perubahan dalam persahabatan Anda. Kamu akan mengalaminya jika kamu mengalami putus cinta atau perceraian dan orang-orang memilih pihak. Anda akan mengalaminya jika Anda atau orang yang Anda cintai mengalami perjuangan besar dan orang-orang tidak tahu bagaimana mendukungmu atau merasa tidak nyaman, sehingga mereka menjauh. Anda akan mengalami ini saat harus pindah untuk karier atau Dan meskipun kamu sangat bersemangat dengan perubahan ini—kamu akan masuk sekolah impian atau pindah ke kota impianmu—kenyataannya, ketika kamu sampai di sana, kamu tidak akan punya teman. Pertama kali Anda mungkin mengalami hal ini dalam hidup Anda adalah ketika Anda kuliah. Kamu sampai di perguruan tinggi dan berharap bertemu semua sahabatmu segera, dan itu tidak terjadi. Semua orang gugup dan langsung menempel pada orang pertama yang mereka temui dan mencoba membentuk Dalam waktu seminggu, rasanya semua orang sudah berada dalam kelompok teman. Tapi, jika kamu memikirkan kelompok teman kuliah atau bahkan SMA-mu, saat kamu lulus, kelompok temanmu banyak berubah. Itu karena butuh waktu untuk menemukan orang-orangmu.

beri waktu setahun

Ketika putri saya masuk kuliah, dia sering menelepon sambil menangis, berkata, "Saya salah sekolah. Orang-orangku tidak ada di sini. Aku rasa aku harus pindah." Dan saya terus-menerus menyuruhnya menutup telepon, pergi ke kafetaria, dan meminta duduk dengan seseorang yang terlihat menarik. "Kamu harus membuka diri, dan yang paling penting, kamu harus memberinya waktu setahun."

Dia membenci nasihat itu. Dia menelepon saya sepanjang tahun. Dia merasa sangat kesepian dan putus asa. Dan dua teman yang dia dapatkan sejak awal merasakan hal yang sama. (Hai Lexi dan Micaela!) Untuk kredit mereka, mereka semua terus tampil di luar sana sepanjang tahun pertama mereka.

Saya tahu putri saya, Sawyer, pernah meminta untuk duduk bersama orang, mengirim DM online untuk makan siang, dia bergabung dengan jutaan klub, mencoba masuk tim lacrosse klub (dikeluarkan), pergi ke acara di kampus, tapi tidak ada yang berhasil. Dia benar-benar butuh waktu setahun penuh untuk mencoba. Lalu, di beberapa minggu terakhir sekolah, dia bertemu salah satu teman terdekatnya, Mary Margaret, yang kemudian memperkenalkannya (dan dua temannya) kepada tujuh gadis lain yang hingga hari ini adalah orang-orangnya. Dia benar-benar harus menunggu satu tahun.

Dan saat saya pindah, entah bagaimana saya lupa nasihat saya sendiri. Saya perlu diingatkan bahwa akan butuh setahun untuk mencoba. Dalam waktu seminggu setelah pindah, saya yakin bahwa saya telah membuat kesalahan besar. Saya merasa kasihan pada diri sendiri selama setahun penuh. Aku menangis terus. Dan saya yakin saya tidak akan pernah menemukan seseorang yang bisa saya hubungkan atau hubungkan. Tapi apa yang saya lakukan selama tahun pertama itu? Tidak ada. Duduk di rumah, merasa kesepian. Saya sama sekali tidak membuka diri. Saya tidak mencari kesempatan untuk terhubung. Saya memutar musik sedih dan merasa kasihan pada diri sendiri. Saya menangis dan mengeluh kepada suami saya. Saya tertutup. Dan aku membuat kesalahan dengan mengharapkan persahabatan jatuh begitu saja dan jatuh di pangkuanku. Tidak seperti itu caranya.

Saya yakin kamu juga pernah mengalami hal seperti ini. Mungkin kamu pindah, atau ganti pekerjaan, atau mengalami putus cinta, atau merawat anggota keluarga yang sedang berjuang, atau menjadi empty nester dan merasa seperti memulai dari awal. Di saat-saat itu, aku yakin kamu merasa sangat kesepian. Ini normal.

Dan meskipun kamu punya teman hebat yang jauh, kamu tetap merasa sendirian jika tidak ada teman di dekatmu. Keadaan saya sangat buruk sampai suatu hari saya sedang berjalan-jalan bersama dua putri dewasa saya, menangis karena tidak punya teman, dan betapa saya membenci tempat tinggal kami.

Kami melewati rumah seorang wanita yang pernah saya temui enam bulan sebelumnya, dan saya memberitahu putri-putri saya bahwa saya pernah bertemu wanita yang tinggal di rumah itu dan dia tampak bisa menjadi orang yang keren. Dan putri-putri saya memaksa saya untuk berjalan ke jalan masuk rumahnya, saat itu juga, mengetuk pintunya dan menyapa.

Saya tidak merasa ingin. Saya benar-benar takut untuk berjalan di jalan masuk. Saya merasa seperti pecundang. Apakah benar-benar sudah sampai seperti ini?! Ya, memang begitu. Kalau dipikir-pikir, ini persis hal yang sama yang saya katakan pada putri saya, Sawyer, saat dia menelepon saya sambil menangis di tahun pertama kuliah.

Mengetuk pintunya sangat memalukan. Saya bisa merasakan jantung saya berdebar saat mendengar anjing menggonggong dan langkah kaki datang. Dan ketika pintu terbuka, itu bukan wanita yang kutemui; Itu suaminya.

Aku bertanya, "Apakah Mia di sini?" Lalu dia tiba-tiba berkata, "Aku bertemu dia beberapa waktu lalu, aku benar-benar baru, aku benar-benar kesepian, aku pikir aku akan berhenti dan menyapa..." Putri-putri saya ikut menimpali, "Ibu kita butuh teman. Dia pikir istrimu keren, jadi kami suruh dia menyapa."

Dia sangat ramah, mengundang kami masuk, mengajak kami tur rumah. Kami bertemu dengan anjing-anjing itu, Mia senang kami mampir, kami bertukar nomor telepon, dan seminggu kemudian, dia dan saya berjalan bersama di lingkaran yang sama. Dan itulah awal dari saya mengubah bagian hidup saya ini dan belajar bahwa persahabatan dewasa bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja. Itu sesuatu yang kamu ciptakan.

Saya senang melaporkan, dari ketukan menyakitkan di pintu Mia, dan ratusan momen canggung lainnya—memperkenalkan diri kepada seseorang di kedai kopi, masuk ke ladang di kebun bunga lokal untuk memberi tahu pemilik bahwa bunga mereka luar biasa, menyapa orang di sebelah saya di kelas olahraga—saya perlahan tapi pasti bisa membangun komunitas kecil saya sendiri.

Sepanjang tahun, saya mulai merasa bahwa saya tidak hanya mengenal wajah-wajah yang sudah dikenal di komunitas kecil saya, tetapi dengan mengenal mereka, saya menemukan orang-orang saya. Inilah mengapa kamu harus fokus pada Let Me.

Kebiasaan "Memulai Duluan"

Izinkan saya menjadi yang pertama memperkenalkan diri. Izinkan saya menjadi yang pertama mengatakan, "Saya baru di sini. Sudah berapa lama kamu tinggal di sini?" Izinkan saya menjadi yang pertama berkata, "Jika Anda ingin berjalan-jalan, beri tahu saya. Ini nomorku."

Perlahan tapi pasti, satu percakapan canggung demi satu percakapan, saya tidak hanya bertemu dengan orang-orang saya—saya menemukan beberapa orang favorit yang pernah saya temui dalam hidup saya di kota kecil pedesaan ini. Dan jika saya bisa membuat teman luar biasa di usia 50-an, kamu juga bisa membuat teman luar biasa, di mana pun kamu tinggal, di usia berapa pun kamu. Tidak pernah terlambat karena semua orang menginginkan dan membutuhkan persahabatan dalam hidup mereka. Bahkan jika orang sudah memiliki "kelompok teman" mereka, selalu ada ruang untuk seseorang yang benar-benar cocok dengan Anda.

Yang perlu kamu lakukan hanyalah mulai duluan. Jadilah orang yang menyapa siapa pun di sekitarmu. Itu membuat perbedaan besar. Saya tidak melakukan itu untuk waktu yang lama. Selama setahun saya duduk di rumah sambil menangis, bahkan saat saya keluar, saya tetap tertutup. Saya masuk ke kedai kopi, melihat orang yang sama, dan saya tidak tahu nama siapa pun. Karena aku tidak bertanya. Itulah kenapa aku tidak kenal siapa pun. Aku lebih menyendiri. Aku tidak bicara dengan siapa pun.

Begitu saya mulai "mulai duluan," saya masuk ke kedai kopi yang sama yang hampir setiap hari saya kunjungi selama setahun penuh, dan saat kasir menelepon saya, saya berkata, "Saya Mel. Siapa namamu?"

"Kevin." Saat dia menyerahkan kopi, saya bilang "Terima kasih, Kevin."

Jadi ketika saya duduk dengan kopi, saya langsung membuka ponsel dan membuat file kontak baru untuk kedai kopi itu. Di bagian catatan, saya menambahkan "Kevin si barista tinggi berjanggut." Saya langsung melakukannya karena takut lupa namanya jika menunggu sampai masuk mobil.

Selanjutnya saya menoleh ke pasangan muda yang saya temui pagi demi pagi di kedai kopi, tapi belum pernah saya ajak bicara sebelumnya. "Hei teman-teman, aku sering melihat kalian di sini; Saya baru saja pindah ke daerah ini. Aku ingin memperkenalkan diri. Aku Mel, siapa namamu?"

Gregory dan Jordan. Tidak bisa lebih baik lagi. Saya langsung memasukkan nama mereka di kontak kedai kopi saya, di bawah nama Kevin, di bagian catatan, dengan deskripsi singkat: "Pasangan suami istri yang lucu. Pindah dari Los Angeles. Bayi itu menggemaskan." Lalu saya bertanya berapa lama mereka tinggal di daerah itu. Ternyata mereka baru saja pindah ke sini setahun yang lalu

Selanjutnya saya bertanya apa yang mereka lakukan. Kamu mau tahu sesuatu yang gila? Gregory bekerja di bisnis podcast. Jordan adalah seorang psikolog. Apa peluangnya? Dan bayangkan saya menghabiskan setahun duduk sepuluh meter dari dua orang yang sangat mirip dengan saya. Apa yang saya lakukan di kedai kopi

Jauh lebih dalam daripada sekadar basa-basi. Saya mulai membangun komunitas untuk diri saya sendiri.

Kehangatan yang kau berikan kepada orang lain selalu kembali padamu. Hanya dengan mengetahui semua nama wajah-wajah yang sudah dikenal di sekitar Anda akan membuat Anda merasa lebih terhubung dengan tempat tinggal Anda. Selain itu, semakin banyak orang yang Anda temui, semakin cepat Anda akan menemukan orang yang benar-benar terhubung dengan Anda.

Dan ada lebih banyak manfaat dari hal ini. Dengan memulai duluan, Anda menciptakan koneksi yang sangat berdampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan Anda. Dan hal ini sering diabaikan. Para peneliti mengatakan tipe orang yang Anda duduki di sebelah di kedai kopi, atau berdiri di sebelah Anda di lift gedung Anda, bukanlah orang asing—mereka adalah "ikatan yang lemah." Orang-orang ini sangat kuat dan merupakan bagian penting dalam hidupmu. Mereka bisa menjadi fondasi yang Anda bangun yang mengangkat semangat Anda dalam rutinitas sehari-hari. Pelajari nama mereka. Sapa aku. Belai anjing mereka. Masukkan deskripsi di kontak Anda agar Anda bisa mengingat kembali sebelum masuk ke kedai kopi besok.

Satu percakapan demi satu percakapan, saya mulai membangun kerangka sosial saya, jaringan orang-orang di sekitar saya yang saya kenal dengan nama depan: "Hai Kevin," "Hai Gregory," "Hi Jordan," yang membuat saya merasa sedikit lebih berkurang.

Itulah juga cara saya bertemu salah satu teman terdekat saya sekarang, David. Kami tinggal satu mil dari satu sama lain selama setahun, dan kami tidak pernah bertemu karena kami berdua duduk sendirian di rumah masing-masing merasa kasihan pada diri sendiri. Kami mulai sebagai salam di sebuah kedai kopi, dan sekarang dia adalah salah satu orang favorit saya di seluruh dunia, dan dia serta suaminya sudah seperti keluarga.

Kalau aku bisa, kamu juga bisa. Teori Let Them akan membantu Anda menghadapi ini.

Apakah beberapa orang akan sedikit canggung? Ya. Biarkan saja. Apakah kebanyakan orang akan hangat dan terbuka? Ya. Biarkan saja.

Membangun persahabatan sebenarnya tentang bagian Let Me. Dan berikut beberapa hal sederhana yang saya lakukan agar saya bisa memulai dulu:

1. Berikan pujian di mana pun Anda pergi.

Jika Anda menyukai warna kukunya, katakan saja. Jika kamu menyukai pakaian mereka, katakan saja. Kalau kamu suka kaus kaki mereka, katakanlah! Orang suka dipuji karena mereka merasa dilihat dan dihargai. Dan ini cara yang pasti untuk mencairkan kebekuan dengan seseorang tanpa merasa aneh.

2. Jadilah penasaran.

Tanyakan apa yang sedang mereka baca. Tanyakan apa yang mereka pesan. Orang-orang suka membicarakan diri mereka sendiri. Dan meskipun tidak lebih dari ucapan terima kasih orang lain, kamu tetap mendapat poin karena menjadi yang pertama bertindak.

3. Tersenyumlah dan sapa siapa pun yang Anda temui atau temui.

Menjadi orang yang hangat dan mudah didekati adalah sebuah keterampilan. Jika Anda mempraktikkannya, itu menjadi cara hidup. Ketika Anda menjalani hidup dengan semangat yang ramah, hidup terbuka untuk Anda

4. Lakukan ini tanpa ekspektasi.

Alasan untuk bersikap hangat kepada orang asing adalah karena membangun koneksi dengan orang lain akan memperbaiki hidup Anda. Kehangatan yang kamu berikan kepada orang lain selalu kembali padamu.
Percayalah bahwa semakin sering Anda melakukan ini tanpa mengharapkan seseorang mengundang Anda makan malam, atau seseorang langsung klik, semakin cepat orang yang tepat menemukan jalan ke arah Anda. Anda bisa memikirkannya dalam istilah energi. Kamu membuka energimu, mengetahui bahwa orang-orang yang benar-benar ditakdirkan untuk ada dalam hidupmu akan menandinginya secara alami.
Kesepian itu nyata. Tapi kamu tidak terjebak di sana. Sulit untuk membuka diri, tapi lebih sulit untuk tetap di rumah dan merasa kesepian. Saya lebih memilih momen canggung daripada terus merasa kesepian. Dan aku tahu kamu juga akan begitu.
Dan terakhir, beri waktu satu tahun. Membangun jaringan koneksi hangat yang membuat Anda merasa menjadi bagian dari komunitas adalah lapisan penting persahabatan sebagai orang dewasa. Saya terkejut bagaimana hanya dengan mulai terhubung dengan semua orang di sekitar saya membuat saya sadar bahwa sayalah yang terputus dari potensi persahabatan.

Menciptakan Komunitas di Mana Saja

Saya adalah orang yang menahan diri untuk tidak terhubung dengan komunitas yang ada di sekitar saya. Dengan mengisolasi dan memisahkan diri, saya menutup diri dari komunitas yang menunggu saya. Belahan jiwa atau teman favoritmu mungkin sedang duduk dua meja darimu di kedai kopi hari ini.
Jangan berharap mereka akan menemukanmu. Pergi dulu dan kamu akan menemukannya. Dan jika Anda benar-benar ingin mempercepat kemampuan Anda untuk bertemu orang yang akan Anda cocok, coba hal-hal berikut yang saya dan suami saya lakukan:

1. Cari acara dan kelas kelompok yang menarik bagi Anda.

Bisa apa saja: CrossFit, yoga, lari, berjalan kaki, memasak, melukis, improvisasi, atau memperbaiki furnitur. Ini akan menempatkan Anda dekat dengan orang-orang yang memiliki minat serupa pada topik tertentu. Ini akan membuat Anda lebih mungkin menemukan orang yang memiliki kesamaan dengan Anda.

2. Saat kamu klik dengan seseorang, keluarkan dari kelas.

Kamu duluan, dan minta mereka ambil secangkir kopi atau jalan-jalan. Semakin banyak orang yang Anda lakukan ini, semakin nyaman Anda mengajak seseorang yang baru Anda temui untuk melakukan sesuatu dan semakin cepat Anda akan menemukan orang-orang Anda.

3. Saat Anda bertemu lebih banyak orang, carilah acara yang menarik dan hubungi orang-orang yang sudah sering Anda ajak bergaul untuk melihat apakah ada yang ingin ikut sebagai grup.

Mungkin itu konser, kuliah, atau hari relawan. Salah satu cara saya melakukannya adalah dengan membuat kelompok berjalan kaki dengan seorang wanita yang saya temui di salon rambut. Lalu suatu hari dia membawa seorang teman. Perlahan tapi pasti saya mulai mengundang orang lain yang saya temui. Setiap hari Rabu, kami bertemu pukul 6:30 pagi untuk berjalan di sekitar lingkungan sekitar.
Tiga tahun kemudian, semuanya masih berjalan dengan baik. Rantai teks itu punya begitu banyak orang, kami tidak bisa menambah lagi. Dan orang baru terus bermunculan sepanjang waktu. Ini adalah contoh lain mengapa butuh waktu satu tahun penuh.

Tapi berjalan kaki hanyalah salah satu contohnya. Saya telah mengundang kelompok orang untuk berkumpul dan mendengarkan jazz di penginapan lokal, mengikuti kelas membuat karangan bunga, menghadiri acara bingo drag queen, dan menjadi relawan membantu petani lokal menggali umbi dahlia. Suami saya, Chris, juga menggunakan pendekatan ini. Dia bergabung dengan gym, mendaftar liga golf, dan mengikuti banyak klinik tenis paddle. Dia terlibat di gunung ski lokal. Ia menjadi relawan hospice. Semua hal ini membawanya bertemu orang-orang dengan minat serupa.

Chris kemudian mencari hal-hal menyenangkan yang terjadi di kota atau sekitar dan mengundang teman baru untuk melakukannya bersamanya. Ia bergabung dengan tim untuk berkompetisi dalam lomba ski putra. Dia memulai kelompok matahari terbit Selasa pagi "panjat gunung lalu turun ski"—mereka bertemu di tempat parkir, kabar sudah menyebar, dan sekarang pada hari Selasa mana pun Anda akan melihat 15–20 orang dari segala usia, dari kota-kota sekitar, mendaki gunung bersama-sama.

Apa artinya itu untukmu? Bahwa perlahan tapi pasti kamu bisa mendapatkan lebih banyak teman—dan bahwa setiap dari kita mencari kesempatan untuk terhubung dengan orang lain dan menemukan teman baru.

Alih-alih duduk berharap ada yang memulai kelompok hiking, klub jalan, atau klub buku, kamu pergi duluan.

Dengan menggunakan Teori Biarkan Mereka, Anda tidak hanya akan membuat persahabatan yang lebih baik— Anda juga akan menjadi teman yang lebih baik. Ini penting. Hubungan Anda menciptakan kehidupan yang baik. Teman baik membuatmu lebih bahagia, lebih sehat, dan memberi makna pada hidupmu; Dan persahabatan adalah salah satu hal yang paling akan Anda hargai sepanjang hidup. Teori Biarkan Mereka akan membantu Anda membangun persahabatan yang layak Anda dapatkan, yang akan mengharuskan Anda untuk fleksibel. Ingat, teman akan datang dan pergi dalam hidup Anda. Berhenti mengharapkan undangan. Berhenti menggenggam terlalu erat saat keadaan mulai berubah. Dan mulai bertanggung jawab atas bagaimana kamu tampil. Let Them akan membantu Anda lebih fleksibel, tidak mengambil sesuatu secara pribadi, dan membiarkan orang yang tepat masuk, dan membiarkan orang yang salah pergi. Ini juga akan membantu Anda menghadapi masa yang sangat canggung di mana Anda mulai mendapatkan teman baru. Jika Anda menyapa di kedai kopi dan mereka tidak terlalu ramah, biarkan saja mereka. Jika kalender mereka sangat sibuk sehingga mereka tidak punya waktu untuk berjalan-jalan, biarkan saja mereka. Jika mereka membatalkan rencana akhir pekan ini karena sudah menjalani minggu kerja yang panjang, biarkan saja. Jika mereka jatuh cinta, atau punya bayi, dan kamu

tidak lagi menjadi prioritas, biarkan mereka. Jika mereka pindah dan memulai bab yang berbeda, biarkan mereka. Jika mereka berhenti membalas teleponmu, biarkan saja. Jika mereka memprioritaskan persahabatan atau pekerjaan lain, biarkan mereka. Jika waktu, kedekatan, atau energi tidak tepat, biarkan mereka. Orang-orang akan datang dan pergi dalam hidupmu. Dan semakin fleksibel Anda, semakin banyak mereka melakukannya. Membiarkan mereka begitu indah. Fokuslah pada Let Me, karena itulah yang ada di kendalimu.

Izinkan aku mengerti. Biarkan aku berusaha. Izinkan saya memeriksa tanpa ekspektasi, tapi hanya karena saya peduli. Biarkan aku yang membuat rencana. Biarkan aku percaya saat energinya terasa aneh. Biarkan aku menelepon atau mengirim pesan jika ada yang terlintas di pikiranku. Izinkan saya bertindak dengan keyakinan bahwa beberapa teman favorit saya belum pernah saya temui.

Biar aku duluan.

Jadi mari kita rangkum bagaimana menguasai persahabatan dewasa. Kamu telah mendekati persahabatan dewasa seperti saat kecil—kamu hanya mengharapkan itu terjadi. Teori Let Them memberdayakan Anda untuk berhenti mengharapkan persahabatan terjadi dan bertanggung jawab atas penciptaannya.

1. Masalah: Great Scattering terjadi dan kamu tidak menyadarinya. Sejak itu kamu mulai mendekati persahabatan dengan cara yang salah. Anda mengharapkan untuk diikutsertakan. Kamu berharap selalu berada di sekitar teman-temanmu. Anda mengharapkan pesan itu dibalas. Harapan itu menyebabkan perasaan terputus, terisolasi, dan ketidakpastian dalam mendekati persahabatan baru atau yang sudah ada.

2. Kebenaran: Ada tiga pilar dalam persahabatan dewasa: kedekatan, waktu, dan energi. Tanggung jawab Anda adalah memahami ketiga pilar ini dan mengadopsi mentalitas fleksibel serta pendekatan proaktif dalam persahabatan Anda. Kamu punya begitu banyak kekuatan dalam hubunganmu dan beberapa orang favoritmu hanya menunggu kamu pergi duluan.

3. Solusi: Dengan Teori Let Them, mulai membangun koneksi tanpa ekspektasi apapun. Kamu duluan. Mulailah menyapa orang-orang di sekitar Anda dan bangun rasa komunitas di mana pun Anda tinggal hari ini. Daftarlah untuk kelas itu. Buat klub buku. Kirim pesannya. Satu percakapan canggung dalam satu waktu, kamu akan menemukan orang-orangmu. Pendekatan ini memberdayakan Anda untuk menciptakan komunitas yang paling luar biasa

di sekitarmu, dipenuhi persahabatan yang bermakna, mendukung, dan selaras dengan siapa dirimu. Saat kamu mengatakan Let Them, kamu melepaskan kebutuhan untuk berpegang pada persahabatan yang sudah tidak lagi menguntungkanmu, membuka ruang bagi koneksi yang benar-benar penting. Ketika Anda mengatakan Biarkan Saya, Anda mengambil kendali atas kehidupan sosial Anda, menjangkau, memulai, dan membina jenis persahabatan yang mencerminkan nilai-nilai Anda dan membawa kebahagiaan bagi Anda. Sudah saatnya berhenti menunggu dan mulai mencipta—membangun persahabatan terbaik dalam hidup Anda dan mengelilingi diri Anda dengan komunitas yang mengangkat dan mendukung Anda. Kamu punya begitu banyak tawa, kenangan untuk dibuat, dan petualangan luar biasa di masa depanmu.

Semua itu ada menunggu Anda untuk menjangkau dan menciptakannya. Yang perlu kamu lakukan hanyalah mulai duluan.

OceanofPDF.com

Memotivasi Orang Lain untuk Berubah

OceanofPDF.com

BAB 14

Orang hanya berubah ketika Mereka merasa seperti itu

Salah satu pertanyaan paling umum yang sering diajukan selama bertahun-tahun adalah: "Bagaimana saya memotivasi orang lain untuk berubah?" Kamu tidak bisa. Kenyataannya, orang hanya berubah ketika mereka ingin berubah. Tidak peduli seberapa besar Anda ingin seseorang berubah. Tidak peduli seberapa valid alasan Anda. Atau bahwa Anda benar dalam pendapat Anda bahwa mereka harus berubah. Atau seberapa besar konsekuensinya jika tidak berubah. Jika seseorang tidak ingin berubah, mereka tidak akan berubah. Dan yang lebih buruk, ketika kamu menekan seseorang untuk berubah, itu justru menciptakan lebih banyak ketegangan, kebencian, dan jarak dalam hubunganmu. Aku akan buktikan padamu.

Saya ingin kamu memikirkan seseorang dalam hidupmu yang kamu pedulikan dan kamu harap bisa berubah. Bisa siapa saja: ibumu, keponakanmu, teman sekamarmu, saudaramu, suamimu, mantanmu, anak-anakmu, saudara iparmu, sahabatmu, pasanganmu. Siapa saja.

Kamu berharap mereka mendapat pekerjaan yang lebih baik, menurunkan berat badan, lebih termotivasi, bangun lebih pagi, berpegang pada anggaran, membereskan kebutuhan sendiri, berhenti berkencan dengan orang yang gagal, lebih proaktif, minum lebih sedikit, membantu merawat anjing, berhenti bersikap negatif, mengubah pandangan mereka tentang politik, menjadi lebih menghargai, berhenti merokok, lebih terlibat dengan anak-anak mereka, Atau berhenti meninggalkan piring di wastafel.

Anda mungkin khawatir tentang mereka. Anda mungkin tidak mengerti mengapa mereka tidak melihat bahwa ini adalah masalah atau mengapa mereka tidak termotivasi. Anda mungkin pernah berpikir, Kenapa mereka tidak bisa melakukan hal yang saya minta dari mereka?! Aku tahu persis bagaimana perasaanmu.

Inilah kenyataannya: Ketika Anda mendorong seseorang, itu hanya membuat orang itu menolak balik. Kamu bekerja melawan hukum dasar sifat manusia. Orang perlu merasa mengendalikan keputusan mereka. Kamu ingin orang-orang dalam hidupmu berubah, tapi menekan mereka menciptakan perlawanan terhadapnya. Anda mungkin bertindak dengan niat terbaik, tetapi hasilnya justru terburuk. Itu karena setiap kali kamu melawan sifat manusia, kamu pasti kalah.

Dengan menggunakan Teori Let Them, Anda akan belajar pendekatan baru dalam menghadapi situasi di mana Anda ingin orang lain mengubah perilakunya. Memang benar: Anda tidak bisa membuat orang lain berubah. Tapi aku tidak pernah bilang kamu tidak bisa mempengaruhi mereka. Saat saya membagikan contoh dari hidup saya dan membimbing Anda langkah demi langkah bagaimana menggunakan Teori Let Them untuk mempengaruhi orang lain agar berubah, saya ingin Anda tetap mengingat hubungan Anda dan orang-orang yang membuat Anda frustrasi.

Berharap Seseorang Berubah

"Aku berharap kau lebih merawat dirimu." Seorang teman baik saya menikah (dan sangat mencintai) seorang pria yang perlu menjadi lebih sehat. Mungkin kamu juga berada dalam situasi ini dengan seseorang yang kamu cintai. Selama bertahun-tahun, dia telah mencoba segala cara agar suaminya mengendalikan kesehatannya.

Dia pernah bertanya, memohon, memberi kode, dan bahkan kadang-kadang menangis karenanya di depan Izuku. Hal itu membuatnya khawatir...

Dia marah pada pria itu dan membuat komentar pasif-agresif. Dia mendaftarkan dia untuk keanggotaan gym. Dia membelikannya sepatu baru. Dia yang masak makan malam sehat. Dan dia bahkan membelikan mereka Peloton untuk berolahraga di rumah.

Tidak ada yang berhasil. Pada titik ini, semuanya membuatnya marah. Entah itu pesanan dari menu, keengganannya untuk olahraga, pencuci mulut setelah makan malam, atau jam-jam yang dia habiskan menonton televisi setiap malam, tidak peduli apa yang dilakukan pria malang itu—itu sangat membuat dia frustrasi. Sekarang, patut diapresiasi, dia sudah mencoba. Dia sudah mulai diet, pergi ke gym secara berkala, dan bahkan mengikuti beberapa kelas Peloton—tapi tidak ada yang bertahan lama, sehingga dia dan istrinya tetap berada dalam kebuntuan satu sama lain terkait kesehatannya.

Dia marah karena dia tidak mau berubah, dan dia kesal karena dia tidak berhenti mengomelnya. Kedengarannya familiar? Bagi saya, itu berpengaruh. Dan saya yakin itu juga terjadi padamu, saat kamu memikirkan orang dalam hidupmu yang kamu harap berubah menjadi lebih baik.

Aku tahu kamu ingin yang terbaik untuk mereka. Itulah mengapa Anda ingin mereka berubah. Kamu mencintai mereka. Itulah sebabnya kamu stres dengan situasi ini. Itulah mengapa Anda ingin mereka menjadi lebih sehat. Cari pekerjaan yang lebih baik. Belajarlah lebih keras. Pergi ke terapi. Untuk melanjutkan hidup setelah perceraian dan mulai berkencan lagi. Atau cukup keluar rumah dan habiskan lebih banyak waktu dengan teman-teman mereka.

Ingin seseorang yang kamu cintai berubah menjadi lebih baik, dan menjadi lebih bahagia serta lebih sehat, itu hal yang normal. Bagus juga ingin seseorang menjalani hidup yang baik. Sungguh indah melihat kemungkinan yang lebih besar bagi seseorang yang kamu cintai. Penting untuk percaya pada kemampuan seseorang untuk memperbaiki hidupnya, mencapai potensi, dan mencapai Masalahnya bukan menginginkan ini terjadi pada orang lain. Masalahnya adalah bagaimana kamu mendekati topik ini dan bagaimana hal itu memengaruhi dinamika antara kamu dan orang yang kamu pedulikan.

Atau mungkin saat kamu membaca ini, kamu menyadari bahwa seseorang telah menekan KAMU untuk berubah. Mereka bahkan tidak perlu mengatakan sesuatu tentang pekerjaanmu, kebiasaanmu, atau siapa yang kamu kencani, karena perilaku mereka sangat jelas menunjukkan bahwa mereka tidak menerima kamu apa adanya saat ini.

Mereka ingin kamu menjalani hidup dengan cara yang berbeda. Menyebalkan. Aku tahu itu penting. Dan kecenderungan alamimu adalah untuk melawan. Teori Let Them menantang saya untuk banyak memikirkan reaksi spontan terhadap tekanan orang (dan reaksi bawaan mereka untuk melawan), dan mengapa sulit bagi siapa pun untuk berubah.

Mengapa perubahan begitu sulit?

Maksud saya, ketika kamu ingin orang lain berubah, bukankah kamu hanya berasumsi bahwa itu akan mudah bagi mereka untuk... Lakukan saja?

Saya pasti pernah mengalaminya. Yang perlu kamu lakukan hanyalah menunjukkan hal yang jelas, kan? Cukup beri tahu orang itu betapa lebih baiknya perasaan mereka jika berolahraga. Atau terus-menerus mengingatkan mereka tentang kemampuan mereka mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan bagaimana gaji yang lebih baik akan menyelesaikan semua masalah keuangan mereka saat ini. Atau

fakta bahwa mereka tidak akan bertemu seseorang yang luar biasa hanya duduk di sofa sepanjang akhir pekan bermain video game.

Maksud saya, jelas mereka tidak pernah mempertimbangkan opsi ini untuk diri mereka sendiri. Benar?

Sekarang, balikkan itu. Berapa kali seseorang menunjukkan hal yang jelas kepadamu? Seolah-olah Anda belum tahu bahwa berolahraga akan membantu menurunkan berat badan. Atau menangis sendirian di kamar tidak akan memenangkan mantanmu kembali. Atau bahwa mendaftar ke sekolah keperawatan adalah syarat untuk benar-benar masuk sekolah keperawatan. Hampir terasa menyinggung ketika orang lain melakukan ini padamu. Kamu merasa diserang. Dan juga menyebalkan ketika seseorang duduk di posisi sombong dan bertingkah seolah mudah untuk tiba-tiba berubah atau mencari pekerjaan dengan gaji lebih tinggi. Berani-beraninya mereka merasa tahu apa yang terbaik untukmu!

Faktanya, perubahan itu sulit bagi semua orang, termasuk Anda. Tidak ada yang ingin merasakan tekanan darimu, karena mereka sudah merasakannya dari diri mereka sendiri. Ambil saja temanku dan suaminya. Tentu saja dia ingin menjadi bugar! Dia ingin menurunkan berat badan. Tidak mudah membawa tambahan 50 pon. Dia benci fakta bahwa dia adalah yang terbesar di kelompok temannya. Itu tidak baik untuk jantungnya. Dia tahu itu. Dia bukan orang bodoh. Dan dia juga tahu betapa sulitnya itu, dan betapa banyak usaha yang dibutuhkan. Bangun pagi, mengurangi alkohol, merasa malu di gym, memulai diet baru akan terasa menyakitkan. Memang begitu. Sama seperti sulit bagi perokok untuk berhenti merokok. Sulit bagi seseorang yang menghabiskan uang berlebihan untuk belajar mematuhi anggaran. Sulit untuk menjadi lajang, itulah sebabnya orang tinggal bersama seseorang lebih lama dari seharusnya. Sulit untuk percaya pada diri sendiri dan mendapatkan pekerjaan hebat jika Anda Perubahan tidak pernah mudah. Kalau itu menyenangkan dan mudah, orang yang kamu cintai pasti sudah melakukannya.

Hal paling penuh kasih yang bisa kamu lakukan adalah berhenti menekan mereka dan biarkan mereka ada. Saat ini, Anda memiliki ekspektasi yang benar-benar tidak realistis dan pendekatan yang justru berbalik arah. Kamu tidak punya pilihan lain selain membiarkan mereka. Biarkan orang dewasa menjadi orang dewasa. Teori Biarkan Mereka akan memaksa Anda untuk kembali ke realitas, dan mendekati hubungan Anda dengan lebih banyak kasih sayang dan kerendahan hati serta dengan cara yang jauh lebih efektif. Pertama, Anda perlu memahami ilmu motivasi dan perubahan agar pendekatan Anda lebih efektif.

Kebenaran #1: Orang dewasa hanya berubah saat mereka merasa ingin.

Berhenti mencoba memotivasi orang. Itu tidak berhasil. Berdasarkan penelitian, motivasi untuk berubah harus berasal dari dalam diri orang lain. Sekarang, orang-orang menyukai kata motivasi—dan mungkin Anda juga. Teman saya mengeluh tentang fakta bahwa pasangannya tidak "termotivasi" untuk merawat dirinya sendiri dengan lebih baik. Dan mungkin kamu merasa sedikit frustrasi karena orang yang ingin kamu ubah juga tidak termotivasi. Namun, tidak sesederhana itu. Mari kita mulai dengan definisi motivasi: Artinya "kamu merasa ingin melakukan sesuatu." Dan, seperti yang Anda pelajari, orang dewasa hanya melakukan apa yang mereka rasa ingin Pasanganmu tidak ingin berolahraga. Itulah sebabnya mereka tidak termotivasi! Mereka tidak mau melakukannya. Kamu tidak bisa memotivasi mereka, karena "perasaan" ingin melakukannya harus datang dari dalam diri mereka.
Masalah dengan motivasi adalah motivasi tidak pernah ada saat kamu membutuhkannya. Jika motivasi otomatis, semua orang pasti punya perut sixpack, satu juta dolar di bank, dan usaha sampingan terbaik di dunia. Selain itu, jika kamu bisa secara ajaib membuat orang "merasa ingin melakukan" apa pun yang kamu inginkan, kamu akan berlatih kontrol pikiran... bukan motivasi. Dan lihat, bahkan aku juga gagal dalam ini. Misalnya, saya menghabiskan bertahun-tahun mencoba "memotivasi" orang untuk berubah dengan cara yang sama seperti saya membuat diri saya berubah: dengan mendorong mereka. Saya mendorong sahabat saya untuk mulai berkencan lagi, saya memberi kakak saya pelatih pribadi, saya mencoba memaksa ibu saya untuk terapi. Raksasa. Gagal.

Tentu saja gagal karena mendorong seseorang justru membuat mereka melawan.

Kebenaran #2: Manusia diprogram untuk bergerak menuju apa yang terasa menyenangkan.

Alasan lain mengapa tekanan tidak bekerja? Manusia memang terprogram untuk bergerak menuju apa yang terasa baik saat ini, dan menjauh dari apa yang terasa sulit saat itu.
Ini ilmu saraf. Dalam meneliti buku ini, saya berbicara dengan psikiater lulusan Harvard, Dr. Alok Kanojia, MD—yang juga dikenal sebagai "Dr. K" oleh jutaan orang yang mengikuti dia secara online di Healthy Gamer.
Dr. K adalah salah satu suara terkemuka dalam hal motivasi dan perubahan perilaku. Dia bilang secara langsung, bahwa menekan orang lain justru berbalik karena "kamu

tidak mengerti bagaimana orang-orang diprogram."

Menurut Dr. K, yang perlu Anda ketahui adalah bahwa manusia akan selalu merasa ingin memilih apa yang menyenangkan sekarang, dan menghindari apa yang terasa menyakitkan. Saat itu, usaha yang dibutuhkan untuk berubah terasa menyakitkan dan berat. Itulah sebabnya tidak ada yang termotivasi untuk berubah —bahkan ketika mereka tahu itu baik untuk mereka dalam jangka panjang.

Suami teman saya tahu akan butuh kunjungan tak berujung ke gym (dan berbagai perubahan gaya hidup lainnya) untuk memperbaiki kesehatannya. Tapi sofa tempat dia duduk? Sekarang nyaman kok. Kantong keripik yang dia makan? Rasanya enak SEKARANG. Pertandingan yang dia tonton? Sekarang dia terhibur.

Meskipun dia tahu bahwa treadmill dan bench press pada akhirnya akan menghasilkan hasil yang baik, kepuasan itu belum ada saat SEKARANG. Bahkan, hal yang langsung ia rasakan saat ia bangkit dari sofa dan naik treadmill adalah... sakit.

Treadmill dan bench press akan melelahkan. Mereka akan membuatnya sakit. Mereka akan membutuhkan banyak pekerjaan... Dan bagaimana jika dia tidak bisa menepati prinsipnya? Bagaimana jika itu tidak sepadan? Bagaimana jika beratnya tidak turun? Bagaimana jika dia tidak bisa melakukannya? Bukankah lebih baik dan mudah untuk menghabiskan kantong keripik dan mencoba lagi besok?

Tentu saja. Dan itulah mengapa dia tidak termotivasi untuk berubah! Dia tidak melakukannya, karena dia tidak merasa ingin.

Dr. K mengatakan kepada saya bahwa ketika kita menekan orang lain untuk berubah, "Kita menghabiskan seluruh hidup kita berenang melawan arus. Alih-alih memahami rangkaian motivasi kita, kita justru berusaha menaklukkannya. Alih-alih memanfaatkannya, kami mencoba melawannya dan mengatasinya." Saat kamu menekan seseorang, kamu sedang melawan kabel otak manusia. Orang-orang sudah terbiasa dengan apa yang terasa menyenangkan sekarang. Dr. K mengatakan bahwa untuk membuat perubahan, seseorang harus mampu memisahkan diri dari rasa sakit yang akan dirasakan saat itu dan tindakan yang perlu diambil.

Itu berarti saat dia duduk di sofa, dia harus berkata pada dirinya sendiri, "Ini akan menyebalkan untuk berolahraga, tapi aku akan melakukannya juga."

Dia harus melakukannya. Dia harus menjauhkan diri dari rasa sakit. Dia harus memutuskan untuk mengalahkan perasaannya dan memaksa dirinya untuk melakukannya. Kamu tidak bisa melakukan itu untuk orang lain. Jadi biarkan mereka duduk di sofa.

Dan itu belum semuanya. Ada alasan psikologis lain mengapa tekanan justru berbalik merugikan.

Kebenaran #3: Setiap orang di planet ini menganggap mereka pengecualian.

Saya juga berbicara dengan Dr. Tali Sharot saat meneliti buku ini. Dr. Sharot adalah seorang ahli saraf perilaku dan direktur Laboratorium Otak Afektif di University College London dan MIT. Penelitiannya mengintegrasikan ilmu saraf, ekonomi perilaku, dan psikologi untuk mempelajari bagaimana emosi dan perilaku memengaruhi keyakinan dan keputusan seseorang.

Dan salah satu temuannya sangat inovatif: bahwa orang-orang percaya bahwa label peringatan, ancaman, dan risiko yang sudah diketahui tidak berlaku untuk mereka. Itulah mengapa suami teman saya berpikir dia satu-satunya orang di dunia yang bisa kelebihan berat badan dan tidak aktif tanpa pernah mengalami serangan jantung. Itulah sebabnya dia bisa meyakinkan dirinya bahwa dia bisa tetap sama, dan tidak akan ada hal buruk yang terjadi.

Itulah mengapa temanmu berpikir dia satu-satunya orang di dunia yang bisa vaping beberapa kali sehari tanpa pernah mengalami dampak pada paru-parunya. Itulah mengapa Anda berpikir "berhenti kerja dengan diam-diam" dengan datang terlambat, pulang lebih awal, dan mengandalkan usaha akan sama sekali tidak diperhatikan. Itulah sebabnya pasangan Anda tidak percaya saat Anda berkata, "Jika ini tidak berubah, saya akan pergi."

Semua orang menganggap mereka pengecualian dari hasil buruk yang terjadi pada mereka. Itulah sebabnya air mata, permohonan, dan ultimatum Anda juga akan berbalik merugikan.

Otak kita benar-benar mengabaikan skenario terburuk—itulah sebabnya desahan penuh penghinaan itu tidak berpengaruh apa-apa.

Mereka menganggap mereka pengecualian. (Dan omong-omong, kamu juga begitu, ketika menyangkut perubahan yang kamu tolak dalam hidupmu sendiri.) Dengan bersikap pasif-agresif, terus-menerus membicarakannya, atau menggunakan ancaman sebagai cara untuk menekan orang lain agar berubah, itu selalu akan berbalik merugikan.

Dan, dengar ini: Dr. Sharot menjelaskan bahwa hasil pemindaian otak menunjukkan bahwa ketika seseorang mengatakan sesuatu yang negatif ("Aku akan pergi jika kamu tidak berhenti minum") atau sesuatu yang tidak ingin kamu dengar ("Orang yang kamu kencani itu narsisis"), otakmu benar-benar mengabaikannya. Anda bisa melihat pada pemindaian bahwa bagian otak yang mendengarkan informasi negatif akan mati! Jadi apa artinya itu?

Artinya, semua ancaman, skenario terburuk, komentar pasif-agresif, gerakan mata yang memutar mata, dan taktik menakut-nakuti bahkan tidak masuk akal di yang lain

otak orang. Kamu membuang-buang waktu, kata-kata, dan napasmu. Tidak heran kamu begitu frustrasi dan stres dengan situasi ini!
Itulah mengapa Anda membutuhkan pendekatan yang berbeda, dan Teori Let Them akan membantu Anda menerapkan ilmu ini agar Anda menggunakan waktu dan energi Anda dengan cara yang jauh lebih efektif dan penuh empati. Dan jika kamu melakukannya dengan benar, mungkin itu hanya menginspirasi orang yang kamu cintai untuk ingin berubah demi dirinya sendiri.
Mari kita kembali ke contoh teman saya dan suaminya. Aku ingin kamu membayangkan dirimu dalam situasi mereka.
Misalnya Anda masuk ke rumah setelah seharian bekerja, dan pasangan Anda berbaring bahagia di sofa menonton pertandingan basket dan memasukkan keripik ke mulutnya.
Dia baik-baik saja duduk di sana. Bahkan, dia sangat senang duduk di sana. Dia berkata, "Hei sayang!" dengan senyum lebar di wajahnya.
Tapi kamu... Kamu hanya melihatnya, stres datang, dan amigdalanya menyala. Kamu langsung kesal. Amarah mulai muncul di dalam dirimu. Kamu tak bisa menahan diri untuk menghela napas keras, "Oh, hai."
Anda tidak memikirkan apa pun yang baru saja Anda pelajari, tentang otak manusia, ilmu motivasi, atau hal-hal yang sudah kita bicarakan sejauh ini. Kamu cuma mikir betapa mudahnya dia bangun dan melakukan sesuatu selain duduk santai.
Karena kamu datang dari tempat penilaian, bukan penerimaan, kamu tidak memikirkan semua gerakan kecil yang harus dia lakukan untuk pergi ke gym, dan betapa menyakitkannya itu.
Kamu tidak memikirkan dia masuk ke kamar tidur, berganti pakaian olahraga, mengisi botol air, mencari kunci, mengemudi ke gym, berjalan sampai ke dalam gym, mencari mesin, lalu benar-benar harus bekerja.

Sebaliknya, Anda melompati kenyataan, sains, dan kebenaran tentang betapa sulitnya perubahan bagi semua orang—dan Anda langsung marah karena mereka tidak melakukan apa yang Anda inginkan dengan benar saat Anda menginginkannya.
Kenyataannya, yang dibutuhkan situasi itu adalah belas kasih, bukan penghinaan... Dan desahan jijik dan suasana hatimu yang terdengar tidak akan membuat mereka terjatuh dari sofa. Faktanya, desahan penuh penghinaan itu akan membuat pasangan Anda terbaring di sofa sampai mereka kehilangan remote di bantal.

Tidak peduli seberapa penuh cinta niatmu di balik desahan yang terdengar, pasanganmu merasa kamu berusaha memperbaikinya—yang lebih terasa seperti rasa sakit, yang berarti dia sekarang akan menjauh darimu. Itu membuatnya merasa defensif, dan itu hanya akan membuatnya menutup diri dari perasaan ingin berubah lebih jauh.

Masuklah: The Standoff

Tekanan tidak menciptakan perubahan—itu menciptakan perlawanan terhadapnya. Ketika Anda mencoba mengendalikan perilaku orang lain, mereka secara naluriah menolak upaya Anda untuk mencoba mengendalikan mereka.
Alih-alih menginspirasi perubahan, tekanan Anda justru menciptakan perebutan kendali. Ketika saya berbicara dengan Dr. Sharot, dia menegaskan kembali bahwa manusia memiliki kebutuhan alami untuk mengendalikan kendali. Itu adalah insting bertahan hidup. Merasa mengendalikan hidupmu adalah yang membuatmu merasa aman. Merasa mengendalikan adalah hal yang membuat semua orang dalam hidupmu merasa aman juga.
Itu berarti pasanganmu, teman sekamarmu, ibumu, bosmu, dan teman-temanmu semua memiliki naluri bertahan hidup yang sama untuk mengendalikan kendali, sama seperti kamu.
Orang yang kamu cintai hanya merasa aman ketika mereka merasa mengendalikan hidup mereka sendiri.
Jadi ketika Anda mulai mendorong orang, menekan mereka, atau memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan, Anda mengancam kebutuhan mereka yang sudah tertanam untuk mengendalikan hidup, keputusan, dan tindakan mereka sendiri. Kamu menghalangi kebebasan mereka, perasaan bahwa mereka mengendalikan diri sendiri, hidup mereka, serta pikiran dan perilaku mereka sendiri.
Dengan memberi isyarat kepada seseorang bahwa "hari ini bagus untuk lari di luar" ketika seseorang tidak ingin berlari, Anda hanya mengancam mereka. Saran Anda—seberapa pun membantu Anda—terasa seperti Anda mencoba mengambil hak mereka untuk menjadi diri sendiri yang melakukan apa yang mereka mau, kapan pun mereka mau.
Inilah mengapa Anda harus membiarkan orang dewasa menjadi orang dewasa. Biarkan saja. Penerimaan terhadap orang lain, apa adanya, adalah fondasi dari hubungan yang sehat dan penuh kasih. Ketika seseorang merasa kamu menerima mereka apa adanya, mereka merasa aman bersamamu.

Sebaliknya terjadi ketika Anda menekan, berubah, mengkritik, memaksa, atau mengharapkan seseorang berperilaku berbeda dari yang sebenarnya. Tekanan ini menempatkan Anda dan orang yang Anda cintai dalam pertarungan untuk mengendalikan kendali, entah Anda menyadarinya atau tidak.

Ingat penelitian Dr. K tentang bagaimana otak dirancang untuk bergerak menuju kesenangan dan menjauh dari rasa sakit? Merasakan tekanan itu menyakitkan, itulah sebabnya mereka menjauh darimu. Yang justru membuatmu semakin memaksa, dan itu membuat mereka lebih melawan.

Ini akan menjadi kebuntuan yang tak berujung antara kalian berdua. Kamu punya kekuatan untuk mengakhirinya.

Biarkan mereka duduk di sofa, karena jika kamu ingin mengakhiri kebuntuan, kamu harus melakukannya.

Kalau kamu pikirkan temanku dan suaminya, siapa yang punya kendali? Suami. Selama dia mengabaikan istrinya, dia mengendalikan hidupnya, keputusannya, dan perilakunya.

Begitu dia melakukan apa yang dia katakan, dia kehilangan rasa kendalinya dan dia "menang." Pada titik ini, argumennya bukan lagi tentang berlatih, melainkan siapa yang memegang kekuasaan.

Itu juga menjelaskan mengapa dia tidak bisa melepaskannya. Kesehatannya sangat mengkhawatirkan dan membuatnya merasa kehilangan kendali atas bagian penting hidupnya... Jadi dia terus mencoba mengendalikannya, membuat dirinya merasa lebih mengendalikan bagian hidupnya ini.

Itu hanya membuatnya merasa terancam, dan melawan demi kelangsungan hidupnya sendiri. Dan, semakin keras kepala dia, semakin keras dia memaksa.

Bisakah Anda melihat bagaimana dinamika ini menciptakan kebuntuan yang terus meningkat?

Dan mungkin kamu bisa melihat kebuntuan yang sama antara kamu dan salah satu anakmu, atau orang tua yang sudah lanjut usia, atau kamu dan pasanganmu. Atau mungkin Anda merasakan kebuntuan ini karena ada orang lain yang menekan Anda.

Inilah kenyataannya: Tidak ada yang ingin merasa tertekan oleh teman, keluarga, atau orang yang mereka cintai. Yang kamu inginkan adalah cinta tanpa syarat, penerimaan, kebaikan, dan kasih sayang. Kamu tidak ingin dikendalikan; Kamu ingin merasa diterima secara mendalam apa adanya, dan di mana kamu berada dalam hidupmu.

Itulah yang membuatmu benar-benar menjadi dirimu sendiri dan merasa aman dalam hubunganmu.

Kamu tentu tidak ingin sahabatmu bilang dia tidak suka pacarmu, atau pasanganmu memaksamu dengan keanggotaan gym, Peloton, dan bahan makanan organik.

Itu membawa saya pada kebenaran lain. Sebagian besar waktu, orang itu mungkin memang ingin berubah, jauh di dalam hati. Dr. K banyak membahas ketegangan internal yang dirasakan orang ketika mereka tahu perilaku mereka tidak baik untuk jangka panjang.
Itulah yang dirasakan suami teman saya. Itulah sebabnya dia berhenti dan mulai lagi. Itulah sebabnya dia terus mencoba. Itulah sebabnya dia kesulitan.
Perubahan itu sulit bagi semua orang. Dan itu lebih sulit lagi ketika ada seseorang yang mengawasi Anda, dan Anda tidak hanya harus menghadapi tekanan mereka, tapi juga harus mengakui bahwa mereka benar saat Anda akhirnya melakukan pekerjaan itu.
Dr. K sangat menekankan bahwa itu harus menjadi ide MEREKA untuk berubah, bukan ide Anda. Suami harus punya alasan untuk mendorong dirinya melakukan pekerjaan berat—selain hanya membungkam istrinya. Kalau tidak, perubahan ini tidak akan bertahan lama, dan rasa dendam di antara mereka hanya akan tumbuh.

Orang melakukan apa yang mereka inginkan

Orang hanya berubah ketika mereka siap melakukan perubahan itu untuk diri mereka sendiri. Berhenti menghukum mereka karena tidak berubah sesuai jadwalmu. Berhenti mencoba "memotivasi" mereka untuk melakukan sesuatu yang jelas tidak mereka inginkan.
Itu buang-buang waktu. Ini membuatmu stres. Ini merusak hubunganmu. Ini tidak berhasil. Dan yang paling penting, ini memisahkan kalian berdua.

Mencintai orang berarti kamu harus bertemu mereka di tempat mereka berada. Kamu harus belajar bagaimana membiarkan orang dewasa menjadi dewasa. Inilah mengapa Teori Let Them sangat efektif.
Saat kamu membiarkan mereka, kamu menerima mereka apa adanya saat ini. Biarkan mereka berada di garis waktu mereka sendiri. Biarkan mereka gagal dalam karier mereka. Biarkan mereka vape. Biarkan mereka menyerah. Biarkan mereka tetap dalam hubungan yang menyedihkan itu. Biarkan Mereka membuat janji yang tidak mereka tepati. Biarkan mereka berantakan. Biarkan mereka memakai celana training ke pesta makan malam. Biarkan mereka main video game sepanjang akhir pekan. Biarkan Mereka merasakan konsekuensi dari ketidakbertindakannya. Biarkan mereka duduk di sofa dan jangan pernah pergi ke gym. Biarkan mereka menjalani hidup mereka.
Sederhana, tapi saya tidak bilang itu mudah. Aku tahu kamu mungkin membaca ini, berpikir, Oh. Jadi tidak ada yang bisa saya lakukan? Selalu ada sesuatu yang kamu

Bisa.
Karena selalu ada sesuatu yang bisa kamu kendalikan: itu KAMU. Satu-satunya perubahan perilaku yang bisa kamu kendalikan adalah perubahan perilaku kamu sendiri. Dan di sinilah kekuatan Anda berada.
Perubahan pertama dalam perilakumu adalah berhenti menekan dan mulai menerima. Biarkan mereka. Ketika Anda menerima mereka apa adanya, pertarungan yang membuat frustrasi dan tidak efektif untuk mengendalikan berakhir dan Anda menyiapkan diri untuk memenangkan perang demi perubahan positif.
Ini ilmu pengetahuan. Tapi saya yakin Anda bertanya-tanya... Jika tekanan tidak berhasil, apa yang berhasil? Aku bilang kamu tidak bisa mengubah perilaku mereka... tapi aku tidak pernah bilang kamu tidak bisa memengaruhinya. Dan di sinilah Let Me berperan dan membantu Anda membuka kekuatan pengaruh Anda.
Puluhan tahun penelitian dari ahli saraf dan psikolog mengatakan bahwa Anda tidak bisa memotivasi seseorang untuk berubah, tetapi Anda bisa "menginspirasi" mereka untuk berubah dan bahkan membuat mereka percaya bahwa itu semua ide mereka sendiri.
Saya akan menunjukkan di bab berikutnya bagaimana Anda bisa menyentuh keinginan bawaan seseorang untuk berubah dengan memilih TIDAK memaksa mereka: Biarkan Mereka. Dan sebaliknya, gunakan pengaruh Anda dengan mengatakan dan melakukan hal yang benar pada waktu yang tepat, berdasarkan riset.

OceanofPDF.com

BAB 15

Buka Kekuatan Anda Pengaruh

Ketika kamu berhenti mencoba menekan orang untuk berubah dan membiarkan mereka sendiri, sesuatu yang ajaib terjadi. Sekarang Anda memiliki waktu dan energi untuk membuka kekuatan pengaruh positif Anda. Manusia adalah makhluk sosial yang sangat dipengaruhi dan terinspirasi oleh orang-orang di sekitar mereka. Hal ini telah dibuktikan berulang kali melalui puluhan tahun penelitian tentang perilaku manusia. Inilah sebabnya ketika Anda melihat seseorang online memuji bubuk protein, atau gaya jeans baru, atau pegolf profesional yang mengangkat stik yang "meningkatkan permainan golfnya," Anda tiba-tiba merasa ingin membelinya.

Jika Anda melihat sesuatu berhasil positif untuk orang lain, seringkali itu membuat Anda juga tertarik padanya. Apakah Anda menyadari itu terjadi atau tidak, ketika orang lain sedang sangat bersenang-senang, atau mendapatkan hasil yang Anda inginkan, atau membuat sesuatu terlihat mudah dan menyenangkan, Anda sudah terbiasa untuk bergerak ke arah itu. Itulah mengapa ketika Anda mendengar teman memuji sebuah buku, Anda tentu ingin membacanya.

Jika seseorang mulai makan apel merah renyah di kereta, penelitian menunjukkan orang-orang di sekitarnya juga mulai menginginkannya. Jika rekan kerja mulai berjalan di luar saat makan siang—Anda juga akan tiba-tiba merasa ingin berjalan-jalan saat makan siang.

Alasan mengapa pengaruh berhasil didukung oleh puluhan tahun penelitian tentang perilaku manusia. Kita adalah makhluk sosial dan sangat dipengaruhi serta terinspirasi oleh orang-orang di sekitar kita. Dr. Sharot menyebutnya "penularan sosial," yang merupakan cara mewah untuk mengatakan bahwa perilaku orang itu menular.

Menggunakan ini dengan orang-orang dalam hidup Anda sangat sederhana: Tunjukkan perubahan perilaku yang ingin Anda lihat dan jalankan kata-kata yang selama ini Anda minta. Jika Anda memiliki

SETIAP kesempatan untuk mempengaruhi mereka agar bergerak menuju perilaku atau perubahan yang Anda inginkan, Anda harus menunjukkan betapa mudahnya itu. Kamu tidak bisa meminta orang lain makan lebih sehat sementara kamu memuji croissant yang baru saja kamu makan. Tapi kamu bisa mempengaruhi mereka jika kamu selalu makan makanan sehat sendiri dan memuji betapa enaknya rasanya.
Anda tidak bisa meminta seseorang berhenti melihat ponsel mereka saat Anda memegang ponsel Anda. Tapi Anda bisa memengaruhi mereka dengan menempatkan ponsel di ruangan berbeda dan membuat batasan yang lebih baik dengan perangkat Anda.
Modelkan perilaku yang ingin Anda lihat. Yang saya suka dari penelitian ini adalah cara licik untuk membuat orang lain berubah dan percaya bahwa itu ide mereka.
Mari kita ambil contoh rekan kerja yang berjalan kaki setiap hari. Jika kamu melihat orang lain melakukan itu setiap hari selama beberapa minggu, itu mulai memengaruhi secara bawah sadar. Kamu melihat mereka pergi setiap hari saat makan siang, kamu melihat mereka kembali setelah berjalan, dan suasana hati mereka lebih baik, lebih berenergi, dan mereka tersenyum. Lalu kamu melihatnya terjadi lagi keesokan harinya, saat mereka keluar pintu, kamu duduk di meja, memasukkan sandwich ke mulut, bekerja saat istirahat makan siang. Setengah jam kemudian, mereka masuk kembali, tampak segar, berenergi, dan bahagia. Contoh mereka memengaruhi Anda meskipun Anda tidak secara sadar memikirkannya. Dan tebak apa yang terjadi jika Anda melihat ini berulang kali, dan mereka tampak menikmatinya? Tiba-tiba suatu hari, kamu melihat ke luar, melihat hari itu indah, dan tiba-tiba kamu merasa ingin berjalan-jalan saat istirahat makan siang, bukan bekerja sambil makan siang
Ini yang saya sukai dari kekuatan pengaruh: Saat Anda keluar pintu untuk berjalan-jalan, Anda berpikir ini adalah ide Anda. Tidak. Itu adalah pengaruh rekan kerjamu yang bekerja di otakmu. Dan mereka bahkan tidak berusaha melakukannya! Mereka hanya sedang jalan-jalan dan menikmatinya. Masuk akal, bukan?
Itulah kekuatan pengaruh Anda, dan Anda bisa menggunakan riset ini untuk menginspirasi siapa pun dalam hidup Anda untuk berubah. Begini caranya:
Pertama, biarkan mereka bekerja. Berhenti menekan mereka untuk berubah. Terimalah bahwa kamu tidak bisa mengendalikan perilaku atau tindakan mereka. Orang dewasa hanya melakukan apa yang mereka inginkan. Tugasmu adalah menerima mereka apa adanya dan di mana mereka berada.
Biarkan mereka. Kalau begitu, biarkan aku.

Gunakan Pengaruhmu

Ingat, kekuatan ada pada pengaruhmu. Itu berarti fokuslah pada apa yang bisa Anda kendalikan: perilaku Anda. Ganti model dan buat terlihat menyenangkan dan mudah. Penelitian Dr. Sharot menunjukkan bahwa pengaruh Anda sangat efektif, tetapi membutuhkan banyak kesabaran karena akan membutuhkan waktu agar pengaruh positif Anda dapat bekerja di otak orang lain.
Jadi kamu perlu sering bilang Let Them karena kamu fokus pada perilakumu sendiri dan sikapmu terhadapnya. Penting untuk melakukan ini tanpa mengharapkan mereka akan berubah. Alasan kamu harus melepaskan ekspektasimu adalah jika kamu melakukan ini dengan harapan mereka berubah, kamu akan mulai merasa kesal saat mereka tidak berubah.
Fokuslah pada diri sendiri, tunjukkan perilaku dan sikap positif karena itu berhasil untukmu, dan bertahanlah harapan bahwa keajaiban pengaruhmu akan bekerja pada mereka. Bersiaplah untuk memberikan waktu enam bulan atau lebih. Aku tahu apa yang kamu pikirkan.

Enam bulan?!

Ya. Enam bulan. Bisa saja butuh waktu enam bulan atau lebih untuk pergi ke gym, membuatnya terlihat mudah, dan melihat hasil luar biasa dari pengaruh Anda untuk membuat orang dalam hidup Anda tiba-tiba merasa termotivasi untuk berolahraga sendiri. Jika Anda tidak ingin menunggu selama itu, atau jika Anda sudah berada dalam kebuntuan yang sangat membuat frustrasi dengan seseorang yang Anda pedulikan, saatnya untuk teknik lanjutan dalam ilmu pengaruh.

The ABC Loop

ABC Loop adalah alat yang saya ciptakan, berdasarkan menggabungkan yang terbaik dari apa yang dikatakan para ahli akan berhasil, dan saya memasangnya dalam formula sederhana yang bisa Anda ikuti dengan siapa saja dalam hidup Anda.

Dalam ABC Loop, Anda memiliki tiga langkah:

> J: MINTA MAAF, lalu AJUKAN pertanyaan terbuka. B: MUNDUR, dan amati PERILAKU mereka. C: RAYAKAN kemajuan sambil terus mencontohkan PERUBAHAN.

Mari kita ambil masing-masing dari tiga langkah ini, satu per satu, dan tunjukkan dengan tepat apa yang harus dilakukan dan dijelaskan dengan sains serta Teori Let Them mengapa demikian

berhasil.

1. Aturan Dasar: Menggunakan ABC Loop

Jika Anda ingin menggunakan teknik tingkat lanjut, Anda harus bersedia melakukan sedikit persiapan.
The ABC Loop dimulai dengan percakapan yang mengikuti teknik ilmiah yang telah terbukti. Percakapan ini sangat berbeda dari percakapan yang pernah Anda lakukan tentang masalah ini sebelumnya. Anda akan mengikuti metode yang didukung penelitian yang digunakan oleh tenaga medis di lingkungan klinis. Untuk memastikan percakapan ini berhasil, Anda harus menanggapinya dengan serius dan melakukan persiapan sebelum melakukannya.
Jika masalah ini sudah ada cukup lama, kemungkinan besar Anda memiliki banyak frustrasi dan emosi yang terpendam karenanya. Itulah bagian dari masalah, dan itulah mengapa Anda berada dalam kebuntuan. Persiapan ini, dan mengatur percakapan dengan benar, akan meredakan emosi Anda dan membantu Anda menjadi jauh lebih efektif.
Percakapan harus dilakukan secara langsung, tanpa alkohol atau tekanan waktu untuk segera selesai. Jangan lakukan percakapan di tempat acak, atau saat Anda hanya punya 20 menit di telepon. Tidak seperti itu caranya. Ini benar-benar tentang terhubung lebih dalam dengan seseorang yang kamu pedulikan dalam isu yang mengganggumu.
Ini juga waktu untuk hadir dan mempraktikkan kasih sayang serta rasa ingin tahu. Ini bukan undangan untuk kamu curhat atau mengeluh tentang betapa frustrasi dan khawatirnya kamu. Tujuannya bukan untuk menjadi "benar." Intinya adalah berkomunikasi dengan cara yang menetralkan ketegangan dan menciptakan ruang bagi perubahan positif terjadi.
Cara terbaik untuk melakukannya adalah dengan siap mendengarkan orang lain dengan sepenuh hati tanpa mengganggu mereka.
Jika kamu mengikuti rumusnya, kamu tidak perlu khawatir, karena kamu datang dari tempat cinta (dan sains). Kamu pasti bisa.

2. Pekerjaan Persiapan: Menggunakan Metode "5 Alasan"

Sebelum Anda memulai percakapan, Anda harus sangat jelas tentang apa yang membuat Anda sangat kesal dan mengapa Anda ingin mereka berubah. Ini penting karena, sebelum kamu bisa jujur pada orang lain, kamu harus sangat jujur pada DIRIMU SENDIRI.

Berikut cara Anda bisa menemukan kebenaran dengan diri sendiri. Ambil selembar kertas kosong, buka jurnal, atau gunakan aplikasi Catatan Anda. Idenya di sini adalah untuk bangkit di atas emosi Anda dan mencari kebenaran mengapa hal ini sangat mengganggu Anda, menggunakan teknik yang terbukti disebut metode 5 Mengapa. Metode 5 Whys dibuat oleh Sakichi Toyoda, seorang penemu dan pendiri perusahaan keluarga Toyota, sebagai cara untuk membantu para insinyur mengungkap akar penyebab dari suatu masalah tertentu, dan kini diajarkan di sekolah bisnis serta program teknik di seluruh dunia.

Metode 5 Alasan adalah rumus yang saya gunakan dalam hidup, bisnis, dan pernikahan saya untuk membantu saya keluar dari kebuntuan dan mendapatkan wawasan mendalam setiap kali menghadapi masalah yang tampaknya tidak bisa saya selesaikan.

Dalam metode ini, kamu akan bertanya "kenapa?" sebanyak lima kali sampai kamu merasa sudah menemukan jawaban yang jauh lebih dalam mengapa hal ini sangat mengganggumu.

Berikut cara menggunakan metode 5 Mengapa: Tanyakan pada diri sendiri: Mengapa perilaku orang ini (atau situasi ini) sangat mengganggu saya? Pikirkanlah, dan tulis atau katakan jawabanmu.

Lalu, tanyakan lagi:

Kenapa itu mengganggumu?

Dan sekali lagi: Kenapa itu mengganggumu? Dan sekali lagi: Kenapa itu mengganggumu? Dan untuk terakhir kalinya: Kenapa itu mengganggumu? Ini contoh bagaimana hal itu bisa terlihat dengan teman saya yang sedih tentang kesehatan suaminya. Mari kita tanya dia:

Kenapa perilaku/situasi ini mengganggumu? Hal itu mengganggu saya karena dia tampaknya tidak peduli dengan kesehatannya.

Kenapa itu mengganggumu? Dia mencontohkan kebiasaan tidak sehat untuk anak-anak kami. Kenapa itu mengganggumu? Seolah-olah dia mengabaikan semua hal penting demi bir ekstra, 15 menit lebih lama di TV, dan es krim... Dan itu membuatnya tidak menarik.

Kenapa itu mengganggumu? Dia adalah cinta dalam hidup saya dan saya pikir dia egois. Saya tidak ingin dia kena serangan jantung padahal dia bisa saja bangun dari sofa dan berolahraga.

Kenapa itu mengganggumu? Saya takut kehilangan dia sebelum saya harus melakukannya. Lihat bagaimana itu bekerja? Sudah jelas, setelah 5 alasan berlalu, masalah ini mungkin jauh lebih dalam daripada sekadar marahnya padanya. Itulah sebabnya hal itu membuatnya sangat stres. Dan berikut hal lain yang perlu Anda ketahui: Jawaban Anda akan sangat personal bagi Anda.

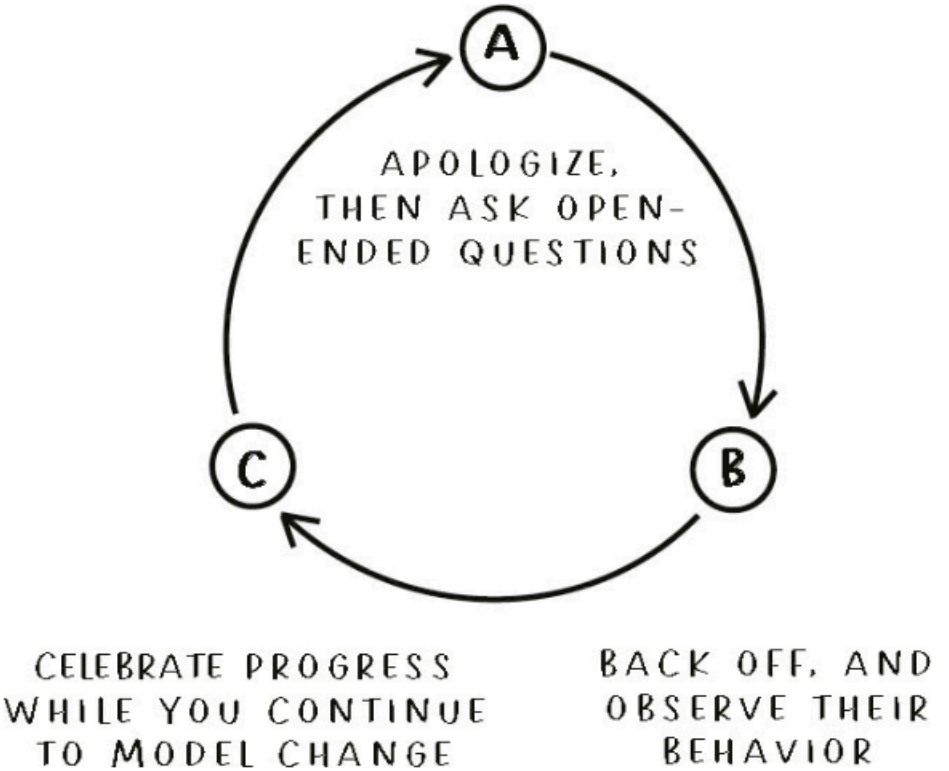
Berikan izin pada dirimu untuk mencari akar masalahnya meskipun kamu menemukan sesuatu yang buruk tentang dirimu. Setelah melakukan latihan ini dengan ribuan orang, satu tema yang sering muncul dan sangat sulit dilihat dalam diri sendiri adalah penilaian terhadap orang lain, dan bagaimana perilaku mereka memanngaruhi Anda secara negatif (atau setidaknya itu yang Anda pikirkan). Misalnya, Anda mungkin menjawab 5 Alasan Mengapa dan menyimpulkan bahwa alasan sebenarnya Anda kesal dengan kebiasaan minum seseorang adalah karena Anda malu memiliki anak laki-laki yang memiliki masalah minum. Atau kamu malu menikah dengan seseorang yang tidak sukses.

Dan apa pun yang Anda pelajari dengan menggunakan metode 5 Alasan bersifat pribadi bagi Anda, dan Anda tidak harus membagikan apa yang Anda pelajari kepada orang tersebut. Kamu bisa jika menurutmu itu akan membantumu meminta maaf karena menekan, tapi ini tentang kamu menemukan akar penyebab frustrasimu, dan ini akan selalu berkaitan dengan perilaku mereka yang membuatmu merasa kehilangan kendali.

Izinkan dirimu untuk jujur. Ketika kamu melihat bahwa selama ini ini tentang KAMU, dan kebutuhan untuk mengendalikan, lebih mudah untuk menurunkan tekanan dan membiarkan mereka. Dan itu menempatkan Anda di posisi yang lebih membumi saat memulai percakapan menggunakan ABC Loop.

Yang dimulai dengan:

THE ABC LOOP



Langkah A: MINTA MAAF, lalu AJUKAN pertanyaan terbuka.

Langkah pertama ini menggunakan teknik berbasis bukti untuk memicu perubahan yang disebut wawancara motivasi, yang saya pelajari dari Dr. K. Dr. K mengatakan bahwa ini adalah salah satu cara yang efektif membantu Anda memengaruhi motivasi orang lain untuk berubah, dan teknik yang ia gunakan pada pasiennya, yang sedang berjuang menemukan motivasi untuk berubah. Bagian favorit saya dari teknik ini adalah fokusnya pada mengajukan pertanyaan terbuka. Pemikiran di balik teknik ini adalah membuat orang tersebut berbicara tentang bagaimana perasaan MEREKA akan mendorong mereka untuk memikirkan ketidaksesuaian antara apa yang mereka inginkan dan perilaku mereka saat ini. Ini adalah kebalikan dari tekanan. Alih-alih berpikir Anda tahu apa yang harus dilakukan seseorang, Anda justru mengajukan pertanyaan terbuka karena penasaran di mana posisi seseorang terhadap perilaku mereka.

Cara terbaik untuk memulai percakapan ini adalah dengan meminta maaf terlebih dahulu. Kamu bisa bilang sesuatu seperti: "Aku ingin minta maaf karena menghakimi dan menekanmu, dan aku sadar aku belum pernah bertanya bagaimana perasaanmu tentang..." Kesehatan. Nilai. Pencarian pekerjaan. Menjadi lajang. Situasi tempat tinggal. Pernikahan. Minum. Keuangan. Memulai dengan permintaan maaf menetapkan nada untuk percakapan yang penuh kasih dan dukungan. Benar-benar mendengarkan, bersandarlah, dan coba pelajari bagaimana perasaan orang ini tentang masalah tersebut.

Apa pun yang mereka katakan, teruslah bertanya pertanyaan terbuka yang mencerminkan jawaban yang baru saja mereka berikan.
Untuk teman saya, bisa jadi seperti: "Bagaimana perasaanmu tentang kesehatanmu sekarang?"
Menurut Dr. K, pertanyaan ini mengajak seseorang untuk benar-benar merasakan ketegangan antara bagaimana perasaan mereka sebenarnya tentang posisi mereka, dan kenyataan bahwa mereka tidak melakukan apa-apa tentang hal itu. "Setiap tindakan yang Anda ambil dalam hidup bersifat individual," katanya. "Dan dalam wawancara motivasi, kami membantu orang memahami prinsip ini. Yang ingin kami lakukan adalah mendorong orang untuk memikirkan situasi mereka sendiri."
Kemudian, apapun jawaban mereka untuk pertanyaan pertama, kamu tidak akan membagikan perasaanmu tentang hal itu. Anda hanya akan mengulangi jawaban mereka: "Jadi terdengar seperti..."

Jadi sepertinya kamu merasa baik-baik saja tentang kesehatanmu?

Jika mereka menjawab dengan satu kata—"Oke"—tidak masalah. Ubah saja menjadi pertanyaan terbuka lainnya.

Apa yang membuatmu merasa baik-baik saja tentang itu?

Lalu terus mendengarkan dengan rasa ingin tahu dan penerimaan, dan hanya menjawab dengan pertanyaan terbuka yang mengulang apa yang baru saja mereka katakan.
Sepertinya kamu baik-baik saja dengan kesehatanmu karena kamu sudah seperti ini sejak lama.
Berikut beberapa pertanyaan lanjutan yang direkomendasikan Dr. K untuk hampir semua topik:

Bagaimana perasaanmu tentang itu? Jadi sepertinya kamu sudah terbiasa. Maksudku, kamu bilang kamu nyaman. Bagi saya, rasanya lebih seperti pasrah. Apakah kamu merasa butuh terlalu banyak usaha untuk mengubahnya?

Apa yang terasa sulit dari itu? Pasti sangat membuat frustrasi karena aku terus mengomel, berharap lebih darimu.

Bisakah kamu ceritakan sedikit tentang berapa lama kamu merasa seperti itu? Jadi aku dengar kamu bilang kamu tidak butuh aku melakukan apa-apa? Dan saya perlu mengingatkan lagi: Anda hanya bertanya. Pendapat kalian tidak relevan dan tidak untuk percakapan ini. Begitu Anda menawarkannya, Anda akan menekan orang tersebut dan itu akan mengurangi efektivitas teknik ini.

Teknik ini telah terbukti dalam penelitian dan lingkungan klinis sangat efektif dalam membuat orang mengakui pada diri sendiri bahwa ada jurang besar antara apa yang sebenarnya mereka inginkan dan perilaku mereka saat ini.

Dan itulah tujuan Anda: membuat mereka merasakan ketegangan antara hal-hal ini. Saya harus menekankan: Jangan berkecil hati jika yang Anda dapatkan hanya jawaban satu kata, atau mereka terus mencoba mengalihkan topik. Tujuan teknik ini bukan untuk membuat mereka mengatakan yang sebenarnya. Tujuannya adalah menciptakan ketidaknyamanan yang mereka rasakan secara internal. Mereka mungkin tidak mengungkapkannya kepada Anda.

Ketegangan itu sangat penting, karena pada akhirnya menjadi sumber motivasi mereka untuk berubah. Melihat ketidaksesuaian antara apa yang mereka inginkan dan tindakan mereka saat ini adalah yang mendorong mereka untuk akhirnya berubah demi diri mereka sendiri.

Itulah kenapa kamu tidak bisa menyelipkan diri. Anda hanyalah sarana untuk membuat mereka mengalami keterputusan itu, dan Anda melakukannya dengan cara yang penuh kasih, penuh kasih, dan rasa ingin tahu. Kamu hanya ingin tahu bagaimana perasaan mereka tentang topik ini.

Percakapan ini adalah komponen penting untuk membangkitkan motivasi mereka untuk berubah. Jadi biarkan mereka bicara. Dan biarkan aku mendengarkan.

Langkah B: mundur, dan amati PERILAKU mereka.

Sekarang setelah kamu meminta maaf atas perilakumu dan menanyakan pertanyaan terbuka, kamu harus mundur dan berhenti menekan mereka. Jangan berharap mereka langsung bertindak. Mereka harus merendam di dalamnya. Inilah juga mengapa sangat penting untuk memodelkan perubahan ini, dan membuatnya terlihat mudah dan menyenangkan, sambil memberi mereka kebebasan untuk memahami sendiri mengapa masalah ini penting bagi Pikirkan contoh rekan kerja yang sedang berjalan-jalan. Mungkin butuh waktu berbulan-bulan untuk melihat seseorang melakukan itu sebelum kamu terinspirasi untuk berjalan-jalan sendiri. Dan jika kamu benar-benar memikirkannya, setiap kali kamu melihat rekan kerjamu berjalan saat kamu bekerja saat makan siang, kamu merasakan ketegangan di tubuhmu saat duduk di dalam saat istirahat makan siang. Akhirnya ketegangan itu berubah menjadi motivasi yang membuatmu keluar dari rumah.
Itulah mengapa kamu harus memberikan waktu ini. Butuh waktu agar ketegangan berubah menjadi motivasi. Biarkan mereka.
Yang bisa kamu lakukan setelah mengajukan pertanyaan terbuka hanyalah mengamati perilaku itu dan menghentikan dirimu untuk mencoba mengubahnya. Jika Anda melihat mereka berubah, luar biasa. Jika tidak, biarkan saja mereka. Ini membutuhkan waktu, terutama dengan seseorang yang Anda cintai. Jadi mundur. Mereka butuh cukup ruang, waktu, dan jarak dari percakapan denganmu agar merasa tidak akan mendapat jawaban "Aku sudah bilang." Ruang memungkinkan mereka untuk menemukan ide itu sendiri. Waktu memungkinkan ketegangan berubah menjadi motivasi.

Langkah C: RAYAKAN kemajuan sambil terus mencontohkan PERUBAHAN.

Setelah Anda mengajukan pertanyaan terbuka dan mundur sambil terus mencontohkan perubahan perilaku, Anda harus merayakan setiap kemajuan yang Anda lihat. Setiap kali mereka membuat langkah terkecil ke depan, rayakanlah. Penelitian Dr. Sharot mengatakan bahwa pujian positif langsung adalah pendorong utama untuk memengaruhi perubahan perilaku. Misalnya, jika pasangan Anda suatu hari turun ke basement dan naik Peloton, itu luar biasa. Saat mereka kembali ke atas, peluk mereka. Katakan pada mereka bahwa kamu bangga pada mereka. Dr. Sharot mengatakan bahwa salah satu hal paling efektif yang bisa Anda lakukan adalah memberi tahu mereka betapa menariknya penampilan mereka, atau mencium pipi mereka, segera setelah mereka selesai berolahraga atau melakukan apa yang Anda inginkan.

Kedengarannya klise, tapi sebenarnya berhasil.

Sederhana. Orang-orang ingin merasa baik.

Menurut penelitian tersebut, hadiah positif langsung setelah seseorang melakukan sesuatu yang sulit akan meningkatkan motivasi intrinsik atau keinginan untuk melakukannya lagi. Ketika Anda mengakui usaha mereka, itu menjadi bahan bakar untuk membuat mereka terus bertahan.

Hal yang sulit itu berpadu dengan sesuatu yang benar-benar menyenangkan: hadiah yang kamu berikan. Dan ingat apa yang diajarkan Dr. K tentang otak manusia: Kita terprogram untuk bergerak menuju apa yang terasa menyenangkan, mudah, dan menyenangkan.

Semakin sering teman saya memuji, memeluk, dan mengagumi suaminya setelah berolahraga, semakin cepat suaminya akan menghubungkan olahraga dengan pujian, hasrat, dan fakta bahwa istrinya menganggap dia terlihat sangat bagus. Perhatian positifnya menjadi kesenangan yang dia tuju, dan apa yang selama ini hilang.

Ini bukan sekadar akal sehat. Ini ilmu saraf. Anda belajar bahwa manusia memang dirancang untuk bergerak menuju manfaat positif secara instan. Hal-hal baik. Perayaan. Seringkali, kita mendekati perubahan dengan penguatan negatif, ancaman, tekanan, dan ketakutan, padahal keberhasilan sebenarnya terletak pada sikap menerima, penuh kasih, dan menunjukkan dukungan secara tulus dan efektif.

Masuk akal, bukan? Tentu saja ada. Orang dewasa hanya melakukan apa yang mereka inginkan. Kekuatanmu ada pada pengaruh positifmu. Biarkan mereka. Dan biarkan aku menggunakan ilmu pengetahuan untuk menginspirasi perubahan. Let Them membantu Anda bangkit di atas emosi dan dinamika yang rusak untuk memperkuat koneksi Anda, sementara Let Me memengaruhi perubahan perilaku positif pada orang-orang yang Anda cintai.

Perubahan itu bisa langsung berubah. Mungkin berubah dalam seminggu. Gejala itu bisa berubah dalam beberapa bulan. Mungkin butuh waktu bertahun-tahun. Mungkin mereka tidak akan pernah berubah.

Dan itu juga tidak apa-apa. Nanti dalam buku, kita akan membahas apa yang terjadi ketika Anda sudah mencoba ABC Loop, Anda mundur selama enam bulan, dan masih belum ada perubahan positif. Ketika ini terjadi, Anda harus memutuskan apakah ini menjadi alasan utama atau tidak. Tidak adil untuk tetap dalam hubungan di mana kamu terus-menerus mengeluh tentang hal itu

orang lain. Kamu selalu memegang kekuatan untuk membuat sesuatu lebih baik atau belajar menerima sesuatu apa adanya.

Perubahan terpenting dalam setiap hubungan adalah yang bisa kamu kendalikan: milikmu sendiri. Kamu mengubah cara kamu muncul. Kamu berhenti menekan orang yang kamu cintai dan menjadi lebih penyayang. Itulah yang membuatmu berpengaruh. Dan dalam prosesnya, jika Anda melakukannya dengan benar, Anda tidak hanya mengurangi gesekan antara Anda dan orang yang Anda cintai. Kamu juga membuat hubungan jauh lebih baik sepanjang jalan.

Tapi bagaimana jika taruhannya sangat tinggi, dan bukan hanya soal seseorang menjadi lebih bugar, atau sedikit lebih termotivasi di tempat kerja, atau lebih proaktif dan membantu di rumah?

Bagaimana jika orang yang kamu cintai sedang terpuruk? Apakah kamu membiarkan mereka terus minum? Apakah kamu membiarkan Mereka berbaring di tempat tidur dengan depresi? Apakah kamu membiarkan mereka hancur?

Saya melihat pertanyaan-pertanyaan ini berulang kali saat meneliti buku ini. Di bab berikutnya, Anda akan mempelajari pendekatan baru sepenuhnya untuk mendukung seseorang yang sedang berjuang, menggunakan Teori Let Them dan penelitian ahli terbaru.

Tapi pertama-tama, mari kita rangkum bagaimana memotivasi orang lain untuk berubah. Ya, kamu ingin orang-orang dalam hidupmu berubah, tapi menekan mereka hanya menimbulkan perlawanan terhadapnya.

Teori Let Them mendorong Anda untuk menerima orang lain, fokus pada pertumbuhan diri sendiri, dan menginspirasi perubahan melalui pengaruh positif daripada tekanan.

1. Masalah: Tekanan tidak menciptakan perubahan; Itu menciptakan perlawanan terhadapnya. Anda bertindak dengan niat terbaik, tetapi hasilnya justru terburuk. Setiap kali kamu menekan seseorang, itu menjauhkan mereka. Anda tidak hanya menegangkan hubungan Anda, Anda juga melawan kabel di dalam otak dan tubuh seseorang. Kamu pikir ketegangan dan frustrasi itu karena orang lain tidak akan melakukan apa yang kamu inginkan. Kamu salah. Ketegangan dan keterputusan tercipta oleh tekanan Anda.

2. Kebenaran: Orang dewasa hanya berubah ketika mereka merasa ingin berubah. Manusia memiliki naluri bertahan hidup yang tertanam untuk mengendalikan setiap aspek kehidupan mereka. Setiap kali seseorang merasa dipaksa melakukan sesuatu, mereka akan melawan—dan Anda akan mendapati diri Anda terkunci

dalam pertarungan untuk mengendalikan diri. Yang diinginkan manusia adalah merasakan penerimaan dan cinta. Mereka perlu mengendalikan pikiran, tindakan, dan keputusan mereka sendiri. Kekuatanmu ada pada pengaruhmu.

3. Solusi: Dengan menggunakan Teori Let Them, Anda akan memanfaatkan hukum pengaruh untuk membuka motivasi intrinsik orang lain agar berubah demi diri mereka sendiri. Dengan menggunakan ABC Loop untuk mengajukan pertanyaan terbuka, memodelkan perubahan perilaku, dan merayakan kemajuan, Anda menggunakan kekuatan Anda untuk mengubah orang lain. Bagian kunci dari ini adalah menciptakan ruang bagi orang lain untuk percaya bahwa perubahan itu adalah ide mereka. Bukan milikmu. Ketika Anda mengatakan Biarkan Mereka, Anda menerima orang lain apa adanya, menghilangkan ketegangan dan tekanan, serta membiarkan mereka mengendalikan cara mereka menjalani hidup. Ketika Anda mengatakan Biarkan Saya, Anda menggunakan ilmu saraf untuk keuntungan Anda dan membuka kekuatan pengaruh Anda untuk memotivasi orang lain agar berubah. Biarkan orang dewasa menjadi orang dewasa, dan biarkan pengaruh Anda menginspirasi mereka untuk berubah.

OceanofPDF.com

Membantu Seseorang yang Sedang Berjuang

OceanofPDF.com

BAB 16

Semakin banyak Anda menyelamatkan, semakin

Lebih Banyak Mereka Tenggelam

Saya tahu apa yang mungkin Anda pikirkan: Biarkan orang dewasa menjadi orang dewasa? Tapi bagaimana jika orang yang ingin saya ubah sedang dalam masalah serius? Apa yang harus saya lakukan, membiarkan mereka terpuruk? Membiarkan mereka minum sambil mengemudi?

Tentu tidak. Jika seseorang melakukan sesuatu yang berbahaya atau merusak diri sendiri, Anda tidak boleh begitu saja membiarkan mereka. Anda turun tangan, mengambil kunci, atau melakukan apa pun yang diperlukan untuk membantu karena respons Anda mungkin saja menyelamatkan nyawa mereka—entah itu memanggil bantuan, menelepon polisi, mengantar mereka ke detoks, atau tetap bersama mereka selama krisis sampai mereka berada di tempat yang aman.

Masalahnya adalah kebanyakan orang yang sedang berjuang menyembunyikannya dari Anda. Mereka tidak menggunakan narkoba di depan Anda; Mereka berbohong padamu tentang hal itu. Mereka berpura-pura berani di tempat kerja tapi diam-diam berjuang melawan depresi.

Bagian dari tantangan bagi orang yang sedang berjuang adalah tidak tahu seberapa jauh mereka telah berjuang, sampai benar-benar serius atau sudah terlambat. Dan, saya jamin, setidaknya ada satu orang dalam hidup Anda yang sedang berjuang sangat berat dan Anda sama sekali tidak tahu.

Ketika orang sedang berjuang, mereka sangat malu dan sering kali menyangkal hal itu. Mereka sudah merasa seperti beban dan sering berkata pada diri sendiri bahwa mereka mengecewakan semua orang. Itulah sebabnya orang sering tidak meminta bantuan atau terbuka tentang apa yang sedang terjadi.

Melihat seseorang yang Anda cintai berjuang dengan kesehatan mental, kesedihan yang melumpuhkan, atau kecanduan adalah salah satu pengalaman tersulit yang akan Anda hadapi dalam hidup. Dan kenyataan yang lebih sulit adalah: Tidak semua orang siap untuk menjadi lebih baik, sadar, melakukan pekerjaan, menggunakan alat mereka, atau menghadapi masalah mereka. Dan tidak semua orang bisa.

Sebesar apapun kamu mencintai seseorang dan percaya pada mereka serta akan melakukan apa saja di dunia ini untuk menghilangkan rasa sakitnya, kamu tidak bisa menginginkan kesadaran, penyembuhan, atau kesehatan orang lain lebih dari mereka. Di bagian buku ini, kami akan menguraikan bagaimana, dalam upaya Anda membantu, Anda mungkin tanpa sadar menghalangi orang dewasa lain untuk menemukan kekuatan menghadapi perjuangan mereka. Semakin Anda mencoba menyelamatkan seseorang dari masalahnya, semakin besar kemungkinan mereka akan terus tenggelam di dalamnya. Membiarkan seseorang menghadapi konsekuensi alami dari tindakannya adalah bagian penting dari penyembuhan. Faktanya, orang dewasa hanya menjadi lebih baik ketika mereka siap untuk bekerja, dan Anda akan siap jauh sebelum mereka. Kedengarannya keras, tapi memang benar.
Kamu dan aku akan mengambil semua yang sudah kamu pelajari sejauh ini tentang hubungan, persahabatan, dan sifat manusia, dan membangunnya untuk menunjukkan bagaimana kebenaran itu berlaku bahkan dalam situasi paling sulit. Anda juga akan belajar pendekatan baru untuk mendukung seseorang melalui kesulitannya, yang didasarkan pada keyakinan bahwa seseorang bisa melakukan pekerjaan untuk menjadi lebih baik.
Tapi sebelum kita mulai, satu penyangkalan BESAR: Ada perbedaan antara mendukung orang dewasa yang sedang berjuang dan mendukung anak yang sedang berjuang. Ketika Anda berurusan dengan anak, Anda bertanggung jawab atas dukungan emosional, finansial, dan fisik mereka.

Ketika Anda berurusan dengan orang dewasa, Anda tidak seperti itu.

Kebenaran Pahitnya Tentang Penyembuhan

Seperti yang kamu pelajari, menekan seseorang untuk berubah menciptakan resistensi terhadap perubahan, dan frustrasi serta penilaianmu hanya akan memperburuk situasi dengan seseorang yang sedang berjuang. Semakin tinggi taruhannya, semakin besar rasa malu dan kelumpuhan yang dirasakan orang
Orang hanya sembuh saat mereka sudah siap. Dan jika mereka belum melakukannya, itu karena mereka belum siap. Ketika seseorang yang Anda cintai sedang mengalami pergulatan batin, mereka tidak akan menjadi lebih baik untuk Anda, anak-anak mereka, atau keluarganya. Mereka harus ingin menjadi lebih baik untuk diri mereka sendiri.
Kamu mungkin tidak memahaminya. Anda mungkin berpikir Anda akan bertindak berbeda jika berada dalam situasi yang sama. Semua itu tidak penting. Semua pendapat kalian

adalah penilaian. Dan penilaianmu terhadap orang lain serta apa yang menurutmu harus mereka lakukan adalah bagian dari masalah, karena itu berujung pada Kamu butuh wadah untuk penilaianmu—terapis, teman—karena tidak akan membantu jika kamu mengarahkannya ke orang lain. Di masa sulit, yang dibutuhkan orang lain adalah penerimaan. Biarkan mereka berjuang.

Orang hanya sembuh ketika mereka siap melakukannya untuk diri mereka sendiri. Ini adalah pertempuran yang sangat personal dan sulit... Dan mereka hanya bisa dilawan oleh orang itu saat mereka siap bertarung. Kamu tidak bisa membuat mereka bertarung. Kamu tidak bisa membuat mereka sadar. Anda tidak bisa membuat seseorang bertanggung jawab secara finansial. Kamu tidak bisa membuat mereka sembuh.

Ya, mereka membutuhkan cinta dan dukunganmu. Tapi inilah bagian sulitnya: Mereka tidak perlu "diselamatkan." Saya akan katakan lagi: Semakin sering Anda mencoba menyelamatkan seseorang dari masalahnya, semakin besar kemungkinan mereka akan terus tenggelam di dalamnya. Semakin kamu menilai seseorang atas perilakunya, semakin baik mereka dalam berbohong tentang hal itu.

Sangat penting bagi Anda untuk menyadari bahwa menyelamatkan seseorang bukanlah mendukung mereka, dan mendukung perilaku merusak diri sendiri bukanlah mencintai mereka. Ada garis tipis antara apa yang disebut dukungan dan apa yang memungkinkan orang.

Enabling adalah ketika kamu membenarkan atau mendukung perilaku bermasalah seseorang karena kamu merasa sedang membantu mereka. Misalnya, ini bisa mencakup hal-hal seperti memberikan uang kepada anak dewasa yang tidak menggunakannya secara bertanggung jawab dan tidak mencari pekerjaan. Ini bisa terlihat seperti menutupi orang lain karena mereka keluar minum tadi malam, membuat alasan untuk kemarahan pasangan, atau mengabaikan masalah untuk menghindari konflik.

Seringkali, mencintai seseorang akan mengharuskan Anda membiarkan mereka belajar dengan cara yang sulit. Kadang-kadang, merebut kembali kekuasaan berarti tidak memperbaiki masalah orang lain atau membuat alasan atas perilaku mereka. Ketika Anda mendukung orang lain dengan uang, kata-kata, dan tindakan Anda, Anda tidak mendorong kemandirian—Anda menghambat penyembuhan mereka. Kamu memperpanjang penderitaan mereka, utang mereka, keruntuhan mereka, dan pada gilirannya, penderitaanmu sendiri. Anda pikir Anda membuatnya lebih mudah, tapi sebenarnya Anda membuat pemulihan atau perbaikan diri mereka lebih sulit. Membiarkan orang dewasa lain menghadapi dan merasakan konsekuensi alami dari tindakan mereka adalah salah satu langkah terpenting dalam penyembuhan. Teori Let Them mengajarkan bahwa membantu orang lain bukan berarti menyelesaikan masalah mereka—itu berarti memberi mereka ruang, dukungan,

dan alat untuk melakukannya sendiri.
Anggap penyembuhan sebagai permainan yang harus dipilih oleh orang yang Anda cintai untuk dimainkan. Memberikan dukungan itu seperti melemparkan bola kepada seseorang. Anda bisa melempar bola ke mereka berulang kali, tapi mereka harus memilih untuk menangkapnya dan berlari ke lapangan. Enabling adalah ketika Anda mengambil bola dan mencoba berlari ke lapangan setiap kali mereka tidak mau. Biarkan mereka gagal melakukan hal itu. Biarkan aku berhenti melemparkannya. Biarkan aku menahan keinginan untuk mengambilnya dan berlari di lapangan. Biarkan aku berhenti berbohong tentang apa yang sedang terjadi. Izinkan saya menerima kenyataan bahwa mereka belum siap untuk berubah. Saya mengerti: Salah satu hal tersulit di dunia adalah melihat seseorang yang kamu cintai berjuang. Aku bukan orang yang tidak berperasaan. Saya telah kehilangan terlalu banyak orang yang saya cintai karena penyakit keputusasaan dan kecanduan. Saya berharap mereka menangkap bolanya. Tapi tidak ada harapan yang bisa mengembalikan mereka atau membuat seseorang yang sedang berjuang berusaha untuk menjadi lebih baik.

Yang bisa kamu lakukan hanyalah mengenali situasi yang kamu hadapi.
Jika mereka tidak mau menangkap bola, Anda harus berhenti melemparnya.
Kita berdua tahu bahwa jauh di lubuk hatimu, begitu mereka siap menangkap bola, kamu akan menunggu untuk melemparnya.

Orang dewasa sembuh saat mereka siap melakukan kerja keras

Kamu tidak bisa menginginkan ketenangan seseorang atau penyembuhan mereka atau kebebasan finansial atau ambisi atau kebahagiaan mereka lebih dari yang mereka inginkan. Anda akan siap agar orang yang Anda cintai sembuh, jauh sebelum mereka. Itulah mengapa Anda harus tetap mengendalikan respons Anda terhadap situasi ini. Anda tidak sedang berhadapan dengan seseorang yang mampu berpikir rasional atau mengambil keputusan yang sehat. Hal ini selalu berlaku saat Anda berurusan dengan anak-anak, karena otak mereka belum sepenuhnya terbentuk. Itulah mengapa Anda tidak boleh membiarkan seorang anak mengarahkan penyembuhan mereka sendiri. Menurut para ahli, otak manusia dari perspektif perkembangan baru benar-benar matang saat berusia 25 tahun. Secara hukum Anda sudah dewasa di usia 18 tahun, tapi dari sudut pandang ilmu saraf, seseorang yang berusia antara 18 hingga 25 tahun masih membutuhkan banyak bimbingan.

Jadi kamu harus menjadi orang dewasa di ruangan untuk mendapatkan bantuan profesional dan mengarahkan apa yang sedang terjadi. Dengan orang dewasa di atas 25 tahun, rasanya berbeda. Orang dewasa bertanggung jawab atas penyembuhan mereka sendiri. Dan mereka juga mampu melakukannya.

Namun, terlepas dari usia orang yang sedang berjuang, kemungkinan besar mereka berada dalam mode bertahan hidup murni, dari sudut pandang neurologis. Terutama jika seseorang sedang mengalami depresi, kecanduan, atau menghadapi tragedi, mereka berada dalam keadaan kronis bertarung, melarikan diri, atau membeku.

Dan inilah mengapa segala sesuatunya menjadi menyakitkan dan rumit. Kamu tidak bisa mengeluarkan mereka dari mode bertahan hidup. Anda bisa menenangkan seseorang saat itu dengan memeluknya, duduk bersama mereka saat mereka menangis, atau mendengarkan sampai mereka merasa tenang dan hadir, tapi Anda tidak bisa mengeluarkan mereka dari kondisi stres kronis. Mereka harus bekerja sendiri untuk sampai ke sana.

Semua yang kamu pelajari di bab-bab tentang mengelola stres, mempengaruhi orang lain untuk berubah, dan proses otak berlaku di sini.

Dr. K mengajarkan bahwa manusia secara alami diprogram untuk bergerak menuju apa yang terasa lebih mudah dan menyenangkan saat itu, serta menghindari apa yang menyakitkan dan sulit.

Saat Anda depresi, tetap di tempat tidur terasa lebih mudah. Saat kamu berduka, mudah untuk berpikir kamu tidak akan pernah bisa melewati ini. Saat Anda kesulitan, meraih minuman dapat meredakan rasa sakit.

Itulah sebabnya orang-orang yang kamu cintai bisa saja berjuang melawan setan yang sama selama bertahun-tahun. Mereka ingin sembuh. Mereka mungkin meragukan bahwa mereka bisa.

Di masa-masa hidup saya ketika saya berjuang melawan depresi pasca melahirkan yang parah atau kecemasan yang melumpuhkan, itu adalah salah satu dari banyak ketakutan saya: bahwa saya tidak akan pernah bisa keluar dari situasi ini. Itulah sebabnya proses menjadi lebih baik akan selalu terasa lebih buruk di awal. Itulah sebabnya orang menghindarinya dan bertingkah dengan cara yang tidak masuk akal.

Saya pernah mendengar seorang spesialis kecanduan mengatakan bahwa tidak ada yang sadar sampai mabuk lebih menyakitkan daripada menghadapi sesuatu yang sedang kita hindari. Mendengar itu sangat masuk akal bagi saya dan bisa membantu Anda beralih dari tempat penilaian ke tempat pengertian dan kasih sayang.

Orang itu membutuhkan rasa sakit untuk memicu kemauan untuk berubah. Itu benar untuk segala perjuangan. Tidak ada yang menyembuhkan gangguan makan sampai pembatasan menjadi lebih menyakitkan daripada menghadapi masalah yang mereka hindari. Tidak ada yang menghadapi kecanduan seks sampai menyembunyikannya lebih menyakitkan daripada menghadapi kenyataan.

Apa yang dikatakan setiap ahli yang saya ajak bicara saat meneliti buku ini adalah bahwa berjuang adalah bagian penting dari pengalaman manusia, dan itu adalah salah satu elemen paling penting bagi seseorang yang memilih untuk menjadi lebih baik. Perhatikan kata memilih. Seseorang yang sedang berjuang sedang melarikan diri dari masalahnya dan membuat rasa sakit mereka mati rasa. Penyembuhan adalah sebuah pilihan. Fakta ini menimbulkan masalah bagi Anda dan saya, karena Anda akan selalu merasakan ketegangan antara membiarkan seseorang berjuang dan, pada saat yang sama, sangat ingin menghilangkan rasa sakit seseorang.

Aku yang membuat kesalahan ini. Saya berpikir, Jika saya bisa membuat hidup mereka lebih mudah, saya juga membuat perubahan lebih mudah, bukan? Salah. Ada perbedaan besar antara mencoba menghilangkan rasa sakit seseorang dan menawarkan dukungan yang memungkinkan mereka melakukan pekerjaan itu sendiri. Yang sulit adalah setiap situasi berbeda, dan Anda harus mencari tahu seperti apa dukungan untuk Anda.

Pengalaman menyakitkan ini juga merupakan bagian dari rangkaian motivasi yang dibicarakan Dr. K. Dengan kata lain, jika lebih mudah menghindari masalah itu, mereka tidak akan pernah menghadapinya.

"Biarkan orang belajar dari kehidupan."

Dr. Robert Waldinger adalah psikiater dan psikoanalis yang berpraktik, serta profesor klinis psikiatri di Harvard Medical School. Ia juga memimpin Harvard Study of Adult Development, salah satu proyek penelitian paling luas dan berlangsung lama tentang kehidupan dewasa. Dr. Waldinger secara khusus membahas hal ini ketika saya berbicara dengannya:

> Biarkan orang belajar dari kehidupan. Jangan lindungi mereka dari konsekuensi dari pilihan mereka. Jika seseorang berkata, "Saya sebenarnya tidak ingin mendapatkan pekerjaan." "Oke, lalu bagaimana kamu akan membayar sewa?" Ada banyak hal yang bisa kita lakukan untuk membantu orang menghadapi tantangan hidup dengan tidak melindungi mereka dari tantangan hidup. Hal ini sering terjadi dalam ranah kecanduan pada orang tercinta. Kita harus membiarkan orang menghadapi rasa sakit kehilangan pekerjaan, atau kehilangan pasangan karena mereka kecanduan suatu zat. Jangan coba-coba masuk dan memperbaiki semuanya. Ketika kita membiarkan orang menghadapi konsekuensi nyata dari pilihan yang mereka buat, mereka semoga bisa belajar darinya.

Mungkin mereka perlu menghabiskan malam di penjara.
Mungkin mereka perlu kehilangan pekerjaan, atau keluarga.
Mungkin kamu perlu mengeluarkannya dari kuliah.

Mungkin mereka perlu tinggal bersamamu, karena mereka butuh keluarga di sekitar mereka.
Mungkin mereka sudah sangat jauh ke dalam keadaan sehingga mereka akan menjadi tunawisma. Dan bukan hanya pada kasus paling ekstrem seperti kecanduan dan gangguan mental berat. Prinsip yang sama berlaku ketika seseorang sedang berjuang dengan rindu rumah, kecemasan, atau keraguan diri.
Dr. Luana Marques, seorang psikolog klinis dan dosen di Harvard Medical School, mengatakan kepada saya bahwa penghindaran adalah kebiasaan dan mekanisme koping yang sangat umum ketika seseorang dihadapkan.
Orang yang Anda cintai akan menghindari situasi, percakapan, atau perubahan perilaku yang terasa sulit. Sudah menjadi sifat manusia untuk mencari apa yang terasa mudah dan menjauh dari menghadapi hal yang sulit. Penting untuk menerima fakta di sini, agar Anda dapat mendekati ini dengan pendekatan yang rasional dan didukung ilmu pengetahuan.

Berhenti menghindari masalah

Saya akan memberi contoh dari hidup saya ketika salah satu anak saya kesulitan. Saya tidak menanganinya dengan benar. Dalam upaya saya mengurangi kecemasan putri saya, saya justru membuat semuanya menjadi lebih buruk.
Meskipun buku ini sebenarnya membahas hubungan orang dewasa, hukum sifat manusia juga berlaku untuk mengasuh orang dewasa muda. Ingatlah: Ketika Anda menjadi orang tua, Anda bertanggung jawab atas kebutuhan fisik, mental, dan emosional anak Anda.
Ketika putri kami masih di sekolah menengah, dia mengalami kecemasan yang sangat menakutkan. Rasanya akan menyala sepanjang hari, dan berpuncak pada dia terbangun di tengah malam dan tidak ingin sendirian di kamarnya. Dia akan datang ke kamar kami, dan saya melakukan kesalahan dengan menyambutnya ke tempat tidur kami selama beberapa malam pertama. Setiap kali saya bilang tidak apa-apa dia tidur di kamar kami, saya membantu dia menghindari perasaan cemas dan saya pikir saya membuat segalanya lebih mudah baginya. Tapi yang tidak saya sadari adalah saya sebenarnya membuat dia lebih sulit menghadapi apa pun yang ada di balik kecemasan ini.
Setiap malam, dia akan bangun tepat sebelum tengah malam dan berjalan turun, dan saya mencoba bangun untuk meyakinkannya, tapi dia menolak naik ke atas sendirian. Akhirnya, dia akan membuat saya lelah, dan setelah beberapa kali

Malam-malam dia naik ke tempat tidur saya, saya mulai membuat tempat tidur kecil di lantai kamar saya untuknya.
Ini berlangsung selama enam bulan, setiap malam. Inilah yang dimaksud Dr. Marques ketika ia menjelaskan bahwa "penghindaran adalah mekanisme koping ketika seseorang sedang berjuang." Putri kami takut tidur di kamarnya, jadi dia menghindarinya. Dengan membiarkan dia tidur di lantai kami, saya malah memperburuk kecemasannya. Setiap hari, ketika saya berkata, "Kamu bisa tidur di lantai kamar kami," saya mengatakan padanya dengan tindakan saya, "Saya percaya kamu tidak cukup kuat untuk menghadapi ini."
Ini mungkin terdengar sepele, tapi ini benar-benar masalah besar. Selama beberapa tahun berikutnya, kecemasannya semakin parah, karena saya membantunya belajar untuk menghindari menghadapinya. Saya mengajarinya bahwa solusi untuk perasaan cemas adalah dengan melarikan diri darinya. Itu hanya membuat kecemasannya semakin parah dan dorongannya untuk berlari semakin kuat. Segalanya membuatnya cemas: pergi ke sekolah, duduk sendirian di mobil, tidur di rumah teman, pergi latihan gitar. Setiap momen gugup yang normal akan berubah menjadi serangan kecemasan di mana dia "butuh saya."

Saya pulang dari liburan bersama suami karena dia tidak bisa dihibur, dan pengasuh kami tidak tahu bagaimana harus memperlakukannya—dan saya juga tidak. Saya menyalahkan diri sendiri. Aku orang tuanya. Dan saya membiarkan kami berdua menghindari menghadapi situasi sulit ini secara langsung. Saya sedang menyelamatkannya, padahal kenyataannya, dia punya kekuatan, kemampuan, dan kekuatan untuk mengatasi kecemasan dan ketakutannya, serta belajar bagaimana untuk baik-baik saja saat dia merasa cemas atau tidak nyaman.
Baru ketika Chris benar-benar sudah cukup, kami membawanya ke terapis, dan belajar bahwa satu-satunya cara seseorang menjadi lebih kuat adalah dengan menghadapi hal-hal yang mereka rasa terlalu lemah untuk dihadapi.
Dan inilah yang akan dibantu oleh Teori Let Them untuk Anda.
Faktanya, wajar bangun di tengah malam dan merasa cemas. Tidak harus berubah menjadi cobaan enam bulan. Kecemasan tidak harus menjadi masalah utama dalam hidup putri saya selama satu dekade berikutnya.
Kamu jauh lebih mampu daripada yang kamu kira, begitu juga orang yang kamu cintai. Kamu tidak bisa mengendalikan apakah orang lain merasa cemas atau tidak. Kamu tidak bisa mengendalikan apakah mereka bangun tengah malam dan turun ke kamar tidurmu. Tapi kamu selalu bisa mengendalikan apa yang KAMU pikirkan, lakukan, dan katakan sebagai respons.

Ketika seseorang yang kamu cintai sedang berjuang, saya ingin kamu membayangkan dirimu merangkul bahu mereka dan memberikan dukungan, sambil mendorong mereka menghadapi apa yang mereka hindari.

Kamu tidak bisa mengendalikan reaksi cemas mereka. Kekuatanmu ada pada responsmu. Berikut cara Anda dapat menggunakan Let Me untuk memberikan dukungan tersebut:

Izinkan saya mengakui apa yang mereka rasakan: "Oh sayang, maaf kamu merasa begitu takut."

Izinkan aku memisahkan emosiku dari mereka: "Ini juga sulit bagiku melihat kamu begitu sedih."

Izinkan aku menghibur orang yang kucintai yang sedang berjuang: Pelukan selalu memberikan keajaiban.

Dan kemudian biarkan Aku mendukung mereka dengan meyakinkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu yang terasa sulit.

Lalu, berdiri di samping mereka saat melakukan hal sulit—yang bagi saya berarti bangun setiap malam, di tengah malam, dan mengantar putri saya kembali ke kamarnya, lalu meletakkannya kembali di tempat tidur.

Dan saya tidak akan bohong, beberapa malam pertama saya merasa seperti monster saat dia menangis dan memohon. Saya ingin memecat terapis dan menyerah pada rencana ini, serta membiarkannya tidur kembali di lantai.

Maksud saya, pada akhirnya dia akan ingin punya tempat tidur sendiri, kan?!

Tapi saya tidak melakukan itu. Butuh waktu sekitar lima hari, dan tidak mudah bagi saya melihat dia menangis dan memohon. Tidak mudah untuk membungkusnya di tempat tidur lalu berdiri di luar pintu sampai saya mendengar dia kembali tertidur. Beberapa malam dia akan bangun lagi dan turun lagi, bukan sekali tapi beberapa kali lagi, dan saya meluangkan waktu untuk menghiburnya, merangkul lengan saya, dan berjalan bersamanya naik tangga untuk membantunya menghadapi apa yang dia hindari.

Lihatlah perjuangan orang sebagai kesempatan untuk mendukung mereka menemukan kekuatan mereka. Jika seseorang mengetahui bahwa mereka terlalu lemah untuk menghadapi perjuangannya, mereka tidak akan pernah mengalami apa yang benar-benar mungkin.

Dan jika kamu selalu datang dan menyelamatkan seseorang, mereka akan mulai mengharapkan kamu melakukannya saat hidup menjadi sulit. Tapi jika mereka melihat diri mereka dari waktu ke saat, hari demi hari, menghadapi hal-hal sulit dan menakutkan dalam hidup dengan Anda di sisi mereka, Anda mengajarkan mereka bahwa mereka mampu melakukan hal-hal yang jauh melampaui apa yang mereka lihat sendiri.

Berhenti menyelamatkan orang dari masalah mereka dan mulai bertingkah seolah-olah kamu percaya pada kemampuan mereka untuk menghadapinya. Tindakanmu adalah bentuk komunikasi yang paling keras dan jujur. Jadi ketika kamu bertindak dengan cara yang mendukung seseorang dalam

Menghadapi apa yang menakutkan mereka, perilakumu berkata, "Aku percaya padamu. Kamu pasti bisa. Dan aku akan ada di sisimu saat kau menghadapinya."

Mendukung orang melalui perjuangan sangatlah sulit. Itu menguras tenaga. Butuh banyak waktu dan kesabaran. Ini sangat membuat frustrasi. Itulah sebabnya banyak dari kita memilih untuk mendukung atau menyelamatkan orang. Jauh lebih mudah membiarkan mereka tidur di lantai, pindah sekolah, berhenti bekerja, mengabaikannya dan berharap itu hilang, atau, cara paling umum orang mendukung orang lain: membuang uang ke sana.

Jadi pertanyaannya menjadi: Bagaimana Anda mendukung seseorang secara efektif?

OceanofPDF.com

BAB 17

Cara Memberikan Dukungan pada Benar Way

Karena ada begitu banyak pertanyaan tentang BAGAIMANA menyeimbangkan dukungan seseorang secara efektif tanpa menyelamatkan mereka, saya ingin membagikan saran yang sangat spesifik yang hampir setiap ahli yang saya ajak bicara selalu ajukan.

Ketika Anda mendukung orang dewasa yang sedang berjuang, salah satu tuas terbesar yang harus Anda tarik adalah apa yang akan Anda keluarkan uang dan apa yang tidak.

Jika Anda memberikan dukungan finansial kepada seseorang untuk membantu mereka melewati masa sulit, Anda harus sangat jelas tentang kondisi di mana Anda memberikan dukungan tersebut.

Jika Anda memberikan uang tanpa syarat, itu akan menimbulkan rasa kesal besar dari pihak Anda. Uang itu bukan hadiah. Dan cinta tanpa syarat tidak berarti dukungan finansial tanpa syarat.

Seringkali cinta tanpa syarat berarti menarik dukungan finansial. Ini sangat sulit, terutama bagi orang tua anak dewasa yang sedang kesulitan, dan seringkali ini adalah tuas terakhir yang ditarik.

Ada istilah dalam pemulihan yang disebut rock bottom. Kita cenderung membicarakan momen-momen terendah yang berkaitan dengan orang yang sedang berjuang. Tapi yang kurang kita bicarakan adalah bahwa kamu, sebagai orang yang dicintai, juga akan mengalami titik terendah.

Ini terjadi ketika kamu sudah "mencoba segalanya." Tidak ada yang berhasil. Kamu sedang menderita. Lalu kamu sadar: Ada satu hal yang belum saya coba: Saya belum berhenti mensubsidi hidup mereka. Pada suatu titik, Anda akan menyadari bahwa dengan membayar sewa, tagihan, biaya kuliah, atau memberi mereka tempat tinggal tanpa syarat apapun, Anda justru membiarkan perilaku merusak diri mereka.

Ingat apa yang dikatakan Dr. Waldinger? "Jangan lindungi mereka dari konsekuensi pilihan mereka." Pada suatu titik, Anda akan memutuskan untuk berhenti mensubsidi kehidupan seseorang yang menolak melakukan pekerjaan atau mendapatkan bantuan profesional yang mereka butuhkan untuk sembuh.

Dr. Waldinger, dan semua ahli lain yang saya ajak bicara, sangat tegas pada poin ini: Anda berutang kasih kepada orang lain, cinta, penerimaan, dan kasih sayang. Kamu tidak berutang uang pada mereka. Karena jika Anda membiayai aspek kehidupan seseorang sementara mereka terus menolak pengobatan, atau tidak mau mendapatkan pekerjaan, atau tidak mengikuti kelas, atau terus berbohong, mencuri, atau terlibat dalam perilaku mencurigakan dan menghindar—Anda adalah bagian dari masalahnya. Uang tanpa syarat adalah pembelian.

Tapi memberikan uang dengan syarat tertentu adalah dukungan, dan bisa terlihat seperti ini: Anda bisa tinggal di sini, jika Anda sadar. Saya akan membayar terapi, asalkan kamu dan terapismu setuju untuk melakukan check-in bulanan dengan saya. Saya akan membayar biaya kuliah selama kamu dapat IPK 3.0. Saya akan membayar sewa, tagihan telepon, dan cicilan mobil jika kamu menjalani perawatan rawat inap untuk gangguan makanmu.

Bagian tersulit adalah apa yang terjadi ketika mereka tidak setuju dengan syarat-syaratnya. Karena jika mereka menolak masuk fasilitas rawat inap atau menolak mendapatkan pekerjaan, Anda harus mengambil semua dukungan keuangan, yang berarti Anda berhenti membayar sewa mereka atau mengusir mereka dari rumah. Dan maksud saya semua dukungan finansial. Mereka tidak ada di tagihan telepon Anda. Anda tidak membayar sewa mereka. Anda tidak memberikan login untuk akun streaming Anda. Anda tidak membeli bahan makanan mereka atau membayar Uber mereka. Dan ya, Anda mungkin sudah memberikan jaminan pada kontrak sewa apartemen mereka. Anda harus bersedia agar hal itu mempengaruhi kredit Anda.

Mereka akan membencimu. Kemungkinan besar akan semakin parah di awal. Namun ketika mereka menolak memenuhi syarat dukungan Anda, Anda harus menjadi orang dewasa. Saya terkejut dengan banyaknya orang tua yang bertanya tentang anak dewasa yang sedang berjuang, yang mereka dukung secara finansial.

Biarkan mereka berjuang. Biarkan mereka melanggar syarat dukungan Anda. Lalu, biarkan aku memutuskan hubungan finansial mereka.

Sangat sedikit orang yang mau melakukan ini, karena rasanya kejam. Itulah mengapa menghembuskan uang untuk suatu situasi sangat umum. Tapi menghapus dukungan finansial adalah satu-satunya cara yang akan berhasil. Karena itu satu-satunya yang tersisa saat tidak ada yang berhasil. Kamu memang punya kekuatan. Dan mungkin inilah panggilan bangun yang tepat yang dibutuhkan orang tercinta Anda.

Dan jika Anda membaca ini, dan orang tua Anda membayar terapi Anda, atau sewa rumah Anda, atau pendidikan Anda, atau tagihan telepon Anda, atau aspek apapun dari hidup Anda, saya punya kabar untuk Anda: Mereka berhak memilih bagaimana Anda menjalani hidup Anda.

Kamu tidak bisa membiarkan orang lain membiayai hidupmu, lalu punya sikap ketika mereka punya pendapat tentang bagaimana kamu menggunakan uang mereka. Meminta orang tua membayar terapi Anda lalu menolak membiarkan mereka berbicara dengan terapis Anda adalah bentuk gaslighting. Jika Anda sudah muak dengan pendapat orang tua tentang apa yang seharusnya Anda lakukan, maka mulailah membayar tagihan Anda sendiri. Selama Anda terikat secara finansial dengan orang lain, Anda bisa mengatakan Biarkan Mereka sesuka hati, tapi uang mereka membeli akses ke hidup Anda, suka atau tidak. Jika kamu ingin mandiri, buktikan dan mulailah benar-benar mandiri secara finansial.

Dan jujur saja: Alasan sebenarnya mengapa pendapat orang tuamu sangat membuatmu frustrasi adalah karena kamu butuh uang mereka, dan kamu tahu itu. Kamu tidak marah pada mereka; Kamu marah pada dirimu sendiri karena tidak mandiri secara finansial.

Berhenti Menyelamatkan Orang Dewasa Lain

Saya bisa memberi contoh pribadi mengapa penting untuk berhenti menyelamatkan orang tanpa syarat. Saya sudah menyebutkan sebelumnya bahwa saat saya berusia 40-an, Chris dan saya terjebak dalam utang keuangan yang sangat besar.

Kami punya hak tanggungan atas rumah dan kami berutang $800.000.

Bisnis restoran Chris sangat kesulitan. Bisnis ini kehilangan penggajian.

Chris sudah berbulan-bulan tidak dibayar, saya baru saja kehilangan pekerjaan, dan kami kesulitan membayar kebutuhan pokok atau bahkan mengisi bensin.

Itu masa yang sangat menakutkan. Chris dan rekan bisnisnya berusaha keras mengumpulkan dana untuk menjaga bisnis tetap berjalan. Saya ingat dia meminta saudaranya meminjamkan uang untuk bisnis.

Saudaranya berkata tidak, dan menambahkan, "Maaf jika aku tidak memberimu uang ini adalah alasan bisnis gagal dan kamu bangkrut, tapi aku tidak akan menyelamatkanmu. Kamu harus mencari cara melakukannya sendiri."

Apakah itu kasar? Tidak. Itu jujur. Dia tidak bertanggung jawab atas masalah bisnis Chris. Chris yang bersemangat. Dan dia tidak bertanggung jawab untuk mendukung bisnis yang gagal atau menyelamatkan Chris dari masalah keuangannya. Itu luar biasa

menyakitkan bagi Chris mendengar itu, tapi itu kenyataannya. Beberapa minggu kemudian, Chris mencapai titik terendah.
Bisnis itu tidak membayarnya selama enam bulan dan sudah hampir habis. Dia dan rekan bisnisnya telah bekerja tanpa henti selama bertahun-tahun mencoba membuat bisnis ini sukses. Percakapan dengan saudaranya inilah yang membuatnya sadar bahwa dia harus keluar.
Bisnis ini tidak mampu menopang dua pemilik. Selain itu, Chris mengembangkan masalah besar dengan alkohol. Dia minum untuk menghilangkan stres dan melakukan perilaku merusak diri lainnya. Dia depresi, cemas, dan tahu dia tidak bisa lagi hidup seperti ini. Itulah titik terendahnya.
Jika saudaranya meminjamkan uang itu, itu hanya akan memperpanjang situasi yang menghancurkan ini. Ketika saudaranya menolak, dia tidak punya pilihan selain menyelamatkan dirinya sendiri. Itu adalah titik terendah dan mengubah hidupmu menjadi lebih baik. Karena, ketika akhirnya kamu menemukannya, kamu terhubung dengan sesuatu yang kokoh di dalam dirimu—tekad untuk

Penting untuk dicatat bahwa saudara Chris menolak uang, tapi itu tidak berarti dia tidak mendukung. Dia mendengarkan Chris, dia mengakui perasaannya, dia merasakan banyak belas kasih padanya, dan akhirnya, dengan menolak meminjamkan uang, dia berkata, "Aku percaya pada kemampuanmu untuk memahami ini."

Dan tahu tidak? Chris memang berhasil menyadarinya. Jawaban yang benar bukanlah menopang restoran. Bukan lari dari situasi. Jawaban yang benar adalah, "Saya tidak mau melakukan ini lagi. Aku berhenti."
Langkah pertama untuk mengubah hidup Anda adalah mengambil tanggung jawab atas kenyataan bahwa hidup Anda tidak berjalan dengan baik. Itulah mengapa kamu perlu membiarkan orang yang kamu cintai menghadapi kenyataan, bukan membantu mereka lari darinya. Tugasmu adalah mencintai mereka, percaya pada kemampuan mereka untuk bekerja, dan mendukung mereka dari jarak aman, seperti yang dilakukan saudara Chris. Karena sama seperti ada sejuta cara untuk menyelesaikan masalah, ada juga jutaan cara untuk memberikan dukungan.

Cara Menciptakan yang Terbaik Lingkungan untuk Penyembuhan

Salah satu cara favorit saya untuk memberikan dukungan adalah memikirkan bagaimana Anda bisa menciptakan lingkungan yang membantu seseorang menjadi lebih baik. Apa yang bisa dilakukan

Maksudnya? Ada banyak penelitian tentang peran lingkungan fisik Anda dalam kesehatan mental, spiritual, dan fisik Anda. Semuanya mulai dari tempat tinggalmu, kekacauan di sekitarmu, makanan di kulkasmu, orang-orang yang kamu habiskan waktu bersama, hingga rencana di kalendermu.

Tanyakan pada diri sendiri, Bagaimana saya bisa menciptakan lingkungan yang membuat perubahan dan menjadi lebih baik menjadi lebih mudah? Ada sejuta cara untuk melakukan ini, tapi saya ingin mulai dengan contoh dari hidup saya. Ketika putri pertama kami lahir, saya mengalami persalinan yang sangat rumit dan kehilangan banyak darah. Saat akhirnya saya keluar dan dikirim pulang, saya tidak hanya hancur secara fisik, tapi juga secara mental menghadapi depresi pasca persalinan yang parah.
Kondisinya begitu buruk sehingga saya tidak bisa dibiarkan sendirian dengan bayi kami selama empat bulan pertama hidupnya. Saya tidak bisa menyusui karena obat-obatan yang saya konsumsi. Dan saya sangat kelelahan, saya menghabiskan sebagian besar hari tidur atau duduk seperti Yang paling saya ingat adalah tidak ada yang bertanya bagaimana mereka bisa membantu. Mereka hanya muncul dan menciptakan lingkungan untuk penyembuhan saya tanpa izin.
Sepupu saya datang untuk membersihkan. Orang tua saya mengemudi melintasi negara dan duduk bersama saya selama berminggu-minggu. Seorang teman baru, Joanie, yang saat itu sedang hamil, datang dan hanya duduk dan menemani saya agar Chris bisa pergi bekerja. Dan saat saya tertidur, dia mencuci pakaian atau membuat makan siang sederhana.
Mertua saya datang selama seminggu dan, setiap hari, selalu ada rencana untuk direncanakan. Tanpa bertanya, mereka akan berkata, "Baiklah, ayo, kita akan ke Boston Flower Show." Dan mereka akan memasukkan saya dan bayi ke dalam mobil. Dan meskipun saya masih seperti zombie, dan masih sangat depresi, mereka menciptakan lingkungan di mana saya keluar rumah dan mulai melangkah kembali ke kehidupan lagi.
Tidak ada yang bertanya kepada saya, "Bantuan apa yang kamu butuhkan?" Tidak ada yang bertanya kepada saya, "Apakah kamu ingin saya mencuci pakaian?" Tidak ada yang bertanya padaku, "Apakah kamu ingin aku mengantarkan makan malam malam ini?" Mereka baru saja melakukannya. Dan itu adalah catatan penting tentang orang-orang yang sedang berjuang.

Biarkan Mereka tidak berarti membiarkan mereka sendiri.

Saat kamu kesulitan, kamu tidak tahu apa yang kamu inginkan atau butuhkan. Beberapa hari, kamu bahkan tidak tahu hari apa sekarang. Apakah kamu pernah

Saya perhatikan bahwa ketika Anda bertanya kepada teman yang sedang berduka, sedang putus cinta, atau baru keluar dari rumah sakit bagaimana Anda bisa membantu, mereka sering berkata, "Tidak apa-apa, saya akan baik-baik saja," "Tidak ada," atau "Saya tidak butuh apa-apa."

Saat kamu sedang berjuang, kamu tidak ingin membebani orang lain, karena kamu sudah merasa seperti beban. Biarkan Aku menciptakan lingkungan yang mereka butuhkan untuk menjadi lebih baik.

Berikut beberapa contoh hal yang bisa Anda lakukan: datang ke depan pintu mereka, mengantarkan makan malam, membantu mereka membersihkan apartemen, mengisi kulkas dengan makanan sehat, masuk ke kamar tidur mereka, membuka tirai dan membuka jendela agar udara masuk, mencuci pakaian, membuat daftar putar lagu-lagu keren, Kirimkan episode podcast yang akan memberi mereka harapan, kirimkan paket perawatan yang penuh dengan hal-hal penuh perhatian dan perawatan, atau belikan bingkai foto digital dan isi foto-foto agar di lingkungan mereka mereka terus diingatkan akan kenangan bahagia dan orang-orang di sekitar mereka.

Salah satu hal favorit saya, terutama untuk ibu baru, datang dari terapis K.C. Davis: Menurunkan tumpukan piring kertas dan cangkir agar mereka tidak perlu mencuci piring saat merawat bayi baru lahir.

Dan saat kita membahas topik ini, telepon atau kirim pesan ke teman dan bilang, "Aku akan datang hari Sabtu, dan aku akan membawa anak-anak atau anjing ke taman untuk memberimu waktu istirahat."

Ajak teman sekamarmu untuk manikur, atau ke pameran baru di museum, setelah dia putus. Kirim pesan seminggu sekali dan katakan, "Aku memikirkanmu, kamu tidak akan melewati ini sendirian, kamu tidak perlu membalasku, aku hanya ingin kamu tahu aku selalu ada." Undang teman Anda yang baru saja keluar dari program perawatan untuk mengikuti kelas yoga bersama Anda setiap Rabu pagi, dan lebih baik lagi, jemput mereka.

Anda dapat menciptakan lingkungan untuk perubahan positif dengan menawarkan terapi, memasak makanan sehat, atau berdiskusi, dan fokus pada pertanyaan terbuka. Bisakah Anda melihat bagaimana contoh-contoh ini sangat berbeda dari menghamburkan uang pada suatu situasi, atau memfasilitasi atau menyelamatkan seseorang dari masalahnya? Ini semua adalah contoh di mana Anda membuat lebih mudah untuk kembali ke kehidupan.

Kamu tidak pernah tahu apa yang dialami orang lain. Anda bisa memilih seperti apa Anda menjadi teman, orang tercinta, atau anggota keluarga.

Dalam buku ini, kami banyak membahas tentang tampil dengan cara yang membuat Anda bangga pada diri sendiri.

Saat kamu membantu orang lain, lakukan tanpa ekspektasi. Lakukan karena kamu merasa senang bisa menghubungi teman yang sedang dirawat di rumah sakit. Jangan lakukan itu karena kamu berharap mendapat pesan panjang yang memberi kabar tentang apa yang terjadi. Antarkan makan malam kepada seseorang yang baru saja melahirkan, bukan karena Anda mengharapkan ucapan terima kasih, tapi karena Anda merasa senang mengetahui Anda hadir untuk orang-orang yang Anda cintai dalam hidup.

Ingatlah bahwa ketika seseorang sedang berjuang, mereka sering kali sangat kewalahan sehingga tidak punya energi untuk memberi kabar atau mengingat untuk berterima kasih—tetapi percayalah bahwa sikap baik hati Anda membuat perbedaan besar, apakah Anda menerima ucapan terima kasih atau tidak.

Tugas Anda adalah berdiri di sisi mereka dan mengangkat cahaya tinggi. Jadilah mercusuar harapan. Percayalah pada kemampuan mereka untuk menjadi lebih baik.

Orang menghindari penyembuhan karena mereka tidak percaya bisa menghadapi rasa sakit yang mereka hindari. Jadi biarkan mereka meminjam keyakinan mereka darimu. Karena ketika seseorang merasa diterima, dicintai, dan didukung, lebih mudah bagi mereka untuk percaya pada kemampuan mereka untuk kembali ke kehidupan juga.

Jadi mari kita rangkum bagaimana membantu seseorang yang sedang berjuang. Di bagian ini, Anda mungkin telah belajar bagaimana Anda mencegah orang dewasa lain menghadapi perjuangan mereka. Teori Let Them mengajarkan bahwa membantu orang lain bukan berarti menyelesaikan masalah mereka sendiri—melainkan memberi mereka ruang dan alat untuk melakukannya sendiri.

1. Masalah: Menyelamatkan orang dari masalah mereka membuat mereka tenggelam di dalamnya. Ketika Anda mendukung orang lain dengan uang, kata-kata, dan tindakan Anda, Anda tidak mendorong kemandirian mereka—Anda justru menghambat penyembuhan mereka. Kamu memperpanjang penderitaan mereka, utang mereka, keruntuhan mereka, dan pada gilirannya, penderitaanmu sendiri.

2. Kebenaran: Orang hanya sembuh ketika mereka siap melakukan pekerjaan. Kamu akan siap agar mereka sembuh sebelum mereka sembuh. Meskipun niat Anda baik, terus-menerus turun tangan untuk menyelesaikan masalah mereka menciptakan ketergantungan dan frustrasi, serta menghambat kemampuan mereka untuk bertanggung jawab atas diri sendiri. Kamu tidak bisa menginginkan penyembuhan seseorang lebih dari mereka.

3. Solusi: Dengan Teori Biarkan Mereka, Anda harus mundur sejenak dan membiarkan orang dewasa menghadapi serta merasakan konsekuensi alami dari tindakan mereka. Alih-alih menyelamatkan, tawarkan dukungan dengan syarat-syarat. Pendekatan ini membantu

Mereka bertanggung jawab atas penyembuhan dan pertumbuhan mereka sendiri, serta menunjukkan keyakinanmu pada kemampuan bawaan mereka untuk menjadi lebih baik dan menjadi lebih baik. Ketika Anda mengatakan Let Them, Anda mempercayai dan memberdayakan orang lain untuk menghadapi kesulitan mereka sambil memahami bahwa menghadapi kesulitan adalah bagian penting dari pertumbuhan. Ketika Anda mengatakan Biarkan Saya, Anda fokus memberikan dukungan tanpa mengambil alih sambil menciptakan lingkungan dan alat yang diperlukan agar orang lain bisa menjadi lebih baik untuk dirinya sendiri. Percayalah pada kemampuan mereka untuk sembuh, dan ciptakan lingkungan di mana perubahan itu mungkin.

OceanofPDF.com

Memilih Cinta yang Layak Anda Dapatkan

OceanofPDF.com

BAB 18

Biarkan mereka menunjukkan siapa mereka

Apakah

Di akhir hidupmu, apa kata-kata terakhir yang ingin kamu ucapkan kepada kamu?

"Aku mencintaimu." Cinta adalah kekuatan paling kuat di dunia. Kamu berhak merasa dicintai, dicintai, jatuh cinta, mengekspresikan cinta, dan merasakan salah satu kebahagiaan terbesar dalam hidup: berada dalam hubungan yang penuh cinta.

Apakah Anda lajang, bercerai, berkencan, bertunangan, dalam situasi tertentu, atau sudah menikah sangat lama, saya percaya cinta terbesar dalam hidup Anda masih ada di depan Anda. Bahkan hubungan terbaik pun bisa menjadi lebih bermakna dan koneksi Anda dengan seseorang selalu bisa lebih dalam.

Jika kamu masih lajang, kisah cintamu masih jauh dari selesai. Cinta dalam hidupmu tidak ada di masa lalumu. Mereka menunggumu di masa depan, dan semua yang telah terjadi serta setiap hubungan yang kamu jalani telah mempersiapkanmu untuk apa yang akan terjadi selanjutnya.

Saat saya melakukan riset untuk buku ini, saya menerima begitu banyak pertanyaan tentang penggunaan Teori Let Them dalam hal cinta. Jadi, di tiga bab berikutnya, kamu dan aku akan membahas tentang berkencan, komitmen, bagaimana mengetahui apakah sebuah hubungan itu tepat untukmu, membuat cinta bertahan lama, dan bertahan dari putus cinta. Akhirnya, kita akan membahas bagaimana kamu menerima kurang dari cinta yang pantas kamu terima.

Kenyataannya, orang dewasa memilih siapa dan bagaimana mereka mencintai, dan terkadang mereka tidak akan memilih Anda. Perilaku orang menunjukkan kebenaran tentang bagaimana perasaan mereka terhadapmu. Terlalu sering, kamu mengejar cinta—atau potensi dari apa yang kamu pikirkan

Bisa saja—dan akhirnya mengorbankan nilai-nilai Anda. Dengan mengejar cinta, kamu mengusir hubungan yang dalam dan bermakna yang pantas kamu dapatkan.
Seluar apa pun cinta, cinta juga menjadi sumber dari begitu banyak rasa sakit. Kamu ingin dicintai begitu dalam sehingga kamu bisa menemukan dirimu menyerahkan kekuatanmu kepada orang lain.
Misalnya, mungkin seseorang yang kamu temui secara online sekarang menentukan suasana hatimu. Mungkin seseorang yang menghilang tanpa kabar sekarang telah menghancurkan harga dirimu. Atau pasangan Anda sangat meremehkan dan memperlakukan Anda seperti teman sekamar, yang sudah Anda pelajari untuk terima.
Dalam kehidupan cinta Anda, Anda bisa terjebak membiarkan orang lain—beserta trauma dan masalah mereka sendiri—membuat Anda mengorbankan standar dan menerima jauh lebih sedikit dari apa yang benar-benar Anda inginkan dan tahu Anda butuhkan.
Ketika hati terlibat, logika hilang begitu saja. Anda bisa saja mendapati diri Anda menjelaskan perilaku buruk atau menciptakan fantasi di kepala daripada menerima kenyataan. Kamu juga bisa meyakinkan diri untuk tetap dalam hubungan yang tidak berjalan karena rasanya lebih baik daripada putus dan menghadapi ketidakpastian.
Kamu pantas mendapatkan kisah cinta yang luar biasa, dan kamu tidak boleh puas dengan cinta yang kurang dari itu.
Dengan menggunakan Teori Let Them, Anda akan belajar perbedaan antara mengejar cinta dan memilihnya. Kamu akan belajar siapa yang layak untuk dikomitmenkan dan siapa yang tidak. Anda juga akan belajar bagaimana menggunakan teori ini untuk menciptakan kemitraan paling penuh cinta, dukungan, dan komitmen yang pernah Anda miliki.
Faktanya, hubungan terbaik tumbuh dan berubah seiring waktu—dan mengubah cara Anda tampil akan menciptakan koneksi serta kemitraan penuh kasih yang benar-benar Anda layak dapatkan.

Jadi, mari kita mulai dari awal . . . Cara Temukan Cinta

Berkencan saat ini sangat sulit. Saya belum pernah bicara dengan satu pun orang yang bilang suka berkencan dan bahwa itu mudah dan menyenangkan. Semua orang benar-benar takut dengan ide "membuka diri," masuk ke aplikasi, dan masuk ke dunia hookup yang terasa sangat beracun dan dangkal. Jadi jika kamu merasa putus asa, kecewa, atau tidak percaya diri tentang dirinya

Sendirian, kamu tidak sendirian. Ini hal yang normal, dan sangat berkaitan dengan fakta bahwa aplikasi kencan dan media sosial telah mengubah cinta dan hubungan menjadi permainan, industri, dan kompetisi.

Alasan lain mengapa ini membuat frustrasi adalah banyak saran yang terasa seperti trik, tips, dan aturan untuk memenangkan hati seseorang, atau mengamankan kencan berikutnya, atau menarik sebanyak mungkin like di aplikasi. Itulah maksud saya ketika saya mengatakan bahwa berkencan di dunia sekarang terasa seperti sebuah kompetisi. Itulah cara terburuk untuk membahas cinta dan kemitraan yang berkomitmen. Ini bukan permainan. Kamu tidak seharusnya menipu seseorang agar menyukaimu. Kamu tidak seharusnya mengikuti aturan kapan bisa mengirim pesan atau apa yang bisa kamu katakan.

Kamu seharusnya menjadi dirimu sendiri dan percaya bahwa jika kamu hadir sebagai dirimu yang utuh, orang yang mencari bersama seseorang yang sehebat kamu sebenarnya bisa menemukan dirimu. Siapa pun yang memberitahumu trik untuk "mendaratkan mereka" justru membawamu menjauh dari dirimu sendiri dan masuk ke perairan dangkal di mana kamu akan bertemu orang yang salah. Alih-alih berpikir bahwa Anda perlu mengubah diri dan mulai melakukan sesuatu yang berbeda, saya akan mengajarkan apa yang perlu Anda hentikan. Menemukan cinta lebih tentang mengatakan tidak daripada mengatakan ya. Ketika kamu memiliki standar tinggi untuk dirimu sendiri dan jenis hubungan yang kamu inginkan, kencan menjadi proses eliminasi. Teori Let Them akan membuat Anda jujur pada diri sendiri, dan memberi Anda keberanian untuk membiarkan orang lain mengungkapkan siapa mereka sementara Anda tetap setia Ketika kamu cukup berani menjadi dirimu sendiri, kamu yang mengendalikan—karena kamu yang memilih siapa yang mendapatkan waktu dan energimu, dan siapa yang tidak.

Butuh keberanian juga untuk melihat bahwa seseorang tidak tertarik padamu. Butuh kepercayaan diri untuk mengingatkan diri bahwa mengirim pesan itu mudah—tapi jika mereka benar-benar ingin bertemu denganmu, mereka pasti sudah membuat rencana. Begitu kamu mulai membuat alasan dan skenario di kepalamu, kamu sudah memberikan kekuatanmu kepada orang lain. Kencan mengharuskan Anda sangat hitam putih dalam hal perilaku orang lain. Dan itulah bagian yang sulit. Dengan menggunakan Teori Biarkan Mereka, Anda akan belajar bagaimana memilih hubungan yang tepat daripada terus-menerus mengejar yang salah.

Tujuan berkencan bukan hanya untuk menemukan "Yang Satu"

Salah satu alasan utama mengapa kencan itu sulit adalah karena Anda tidak memahami tujuan sebenarnya. Bukan hanya untuk menemukan "yang satu." Kencan membantu kamu belajar lebih banyak tentang dirimu sendiri dan apa yang kamu inginkan dan tidak inginkan. Satu orang dalam satu waktu, kamu belajar apa yang kamu suka dan tidak suka. Itulah mengapa setiap pengalaman yang kamu alami—bahkan yang sangat buruk sekalipun—mengajarkan sesuatu yang penting. Salah satu pelajaran terpenting adalah belajar perilaku apa yang tidak akan Anda terima, dan jenis orang seperti apa yang benar-benar ingin Anda jalani dalam hubungan. Jika Anda terobsesi untuk menemukan yang tepat, Anda akan melewatkan semua pelajaran yang coba diajarkan kencan tentang nilai cinta dalam hidup Anda.

Kamu tidak ditempatkan di bumi untuk menjadi istri atau suami seseorang. Kamu di sini untuk mewujudkan mimpimu; Bagikan kisah Anda; dan menciptakan kehidupan yang besar, indah, dan menakjubkan.

Tidak ada orang lain yang akan menciptakan kehidupan itu untukmu. Orang yang kamu pilih untuk dicintai bisa berbagi kehidupan itu denganmu. Itulah kenapa aku ingin kamu pilih-pilih. Saat kamu berkencan, bersenang-senanglah dan bertemu banyak orang, tapi jangan pernah lupa gambaran besarnya: bahwa kamu mencari seseorang yang mampu membantumu menjadi versi terbaik dari dirimu dan bersama-sama menciptakan kehidupan yang indah.

Jadi, tidak. Tujuan berkencan bukan hanya untuk menemukan "yang tepat." Itulah mengapa Anda perlu mempertimbangkan kencan sebagai kesempatan untuk mengenal diri Anda dengan terbuka pada banyak pengalaman berbeda, yang pada akhirnya akan membawa Anda memilih seseorang yang luar biasa dan memilih Anda kembali.

Bagian tersulit adalah kamu tidak bisa mengontrol apakah orang lain memilihmu atau tidak. Kamu tidak bisa mengendalikan apakah waktu hidupmu sesuai dengan waktu orang lain.

Orang memilih siapa dan bagaimana mereka mencintai, dan terkadang itu bukan kamu. Tapi jangan pernah lupa: Kamu juga bisa memilih siapa dan bagaimana kamu mencintai. Kamu bisa memilih siapa yang layak untuk waktu dan energimu, dan kamu bisa memilih bagaimana kamu ingin diperlakukan. Seringkali dalam berkencan, cara yang kamu pilih adalah dengan memilih untuk pergi ketika kamu tidak diperlakukan sebagaimana mestinya.

Dan itu membawa saya pada fakta: Perilaku orang memberi tahu Anda persis bagaimana perasaan mereka terhadap Anda.

Tugas Anda bukan untuk menafsirkan atau meragukannya. Tugasmu adalah membiarkan orang lain mengungkapkan siapa mereka dan bagaimana perasaan mereka sebenarnya tentangmu serta menerimanya. Dan omong-omong, ini benar di setiap tahap sebuah hubungan.

Masa Awal

Saat kamu mulai mengenal orang, kamu mungkin akan menemukan banyak orang yang kamu "sukai" dan "tertarik" karena ada banyak orang yang menarik, keren, dan menyenangkan di luar sana.

Hari-hari awal bisa menjadi energi dan menggairahkan... Itulah sebabnya Anda mungkin akan mengatakan ya kepada banyak orang yang ternyata salah untuk Anda. Sangat mudah untuk mengatakan ya ketika seseorang menarik, atau saat kamu merasakan gelombang emosi, atau kamu tidak punya hal lain untuk dilakukan akhir pekan ini, atau kamu lelah menjadi single, atau kamu takut tidak akan pernah bertemu seseorang.

Berkencan itu sulit karena semua orang sangat takut untuk sendirian, dan sangat putus asa mencari seseorang dan memiliki dongeng, sehingga Anda tidak secermat yang Anda inginkan terhadap kenyataan situasi yang mungkin Anda hadapi dengan seseorang.

Berapa kali kamu meyakinkan diri sendiri bahwa sesuatu itu lebih serius dari kenyataannya, atau bahwa ini akan membawa ke suatu tujuan, atau bahwa hubungan mabuk yang berulang berarti mereka menyukaimu sama seperti kamu menyukai mereka, atau bahwa kalian punya masa depan bersama?

Ada pepatah terkenal, "Jika seseorang menyukaimu, kamu akan tahu, dan jika tidak, kamu akan bingung." Merasa bingung adalah tempat yang sangat berbahaya saat kamu berkencan karena jika kamu menyukai mereka, reaksi spontanmu adalah meyakinkan dirimu sendiri bahwa mereka menyukaimu. JANGAN lakukan itu. Biarkan Mereka membingungkanmu.

Kamu tidak sadar kalau satu-satunya orang yang membuatmu bingung adalah mereka yang tidak suka padamu? Lihatlah kebingungan yang kamu rasakan apa adanya. Itu berarti mereka tidak menyukaimu seperti yang kamu inginkan. Ketika kamu meyakinkan diri sendiri bahwa sesuatu sedang terjadi padahal jelas tidak, kamu sedang mengejar cinta. Mengejar cinta hanya akan mengusirnya. Mengejar orang yang salah selalu membawa Anda ke tempat yang salah. Mengejar potensi berarti kamu tahu ada yang tidak beres dan kamu mengabaikan kebenaran.

Dan begini cara Anda tahu Anda sedang mengejarnya:

Kamu yang selalu mengirim pesan, menelepon, dan menghubungi. Kamu percaya hubungan mabuk itu menuju sesuatu yang istimewa. Kamu berusaha selalu dekat dengan mereka, berharap mereka jatuh cinta padamu. Kamu percaya apa yang mereka katakan, meskipun perilaku mereka memberitahumu sebaliknya. Kamu pikir seiring waktu ini akan membaik. Kamu pikir kamu tahu yang terbaik untuk mereka, dan itu kamu. Kamu hanya melihatnya saat kamu berada di bar. Kamu percaya kamu bisa memperbaikinya. Kamu percaya ada pesan yang bisa kamu kirim yang mungkin membuat mereka ingin kamu kembali.

Ini semua adalah contoh mengejar potensi dan memilih untuk tidak melihat kenyataan. Kamu tidak boleh terlalu terikat pada "membuatnya berhasil" sampai terus mengejar sesuatu yang kamu tahu bukan cocok. Ini seperti mengambil sepasang sepatu yang kamu anggap lucu dan mencoba memasukkan kaki ke dalamnya meskipun ukurannya dua ukuran terlalu kecil. Kaki Anda tidak akan menyusut secara ajaib, dan seperti sepatu yang tidak akan tumbuh sesuai Anda, orang ini juga tidak akan berubah menjadi siapa yang Anda harapkan. Itulah kenapa kamu harus berhenti mengejar.

Semakin banyak waktu yang kamu buang untuk mengejar orang yang salah, semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk menemukan yang tepat. Biarkan mereka menghilang tanpa kabar. Biarkan saya lanjut.

Berhenti mengejar potensi siapa seseorang itu. Berhenti menghabiskan waktu dan energi Anda untuk orang-orang yang tidak mengembalikannya kepada Anda. Berhenti menjelaskan perilaku mereka yang tidak sopan. Berhenti memberikan cintamu kepada orang yang tidak mencintaimu kembali. Berhenti membuat alasan untuk orang yang jelas-jelas tidak tertarik padamu. Berhenti mengejar orang yang tidak memilih untuk membalas cintamu. Berhenti main gamenya. Ya, berkencan itu sulit. Ya, emosi Anda berantakan. Ya, penolakan itu menyakitkan.

Ya, seksnya luar biasa. Ya, mereka sangat lucu. Ya, menyenangkan rasanya tidak menjadi satu-satunya di kelompok temanmu. Ya, rasanya menyenangkan memiliki seseorang yang tampak tertarik. Ya, menyenangkan punya rencana akhir pekan ini atau sesuatu yang bisa dinantikan. Ya, akan ada saat-saat ketika orang itu tampak tepat, tapi waktunya salah.

Ingat: Anda akan menemukan hubungan yang tepat dengan mengatakan tidak pada hubungan yang salah. Semakin cepat kamu bilang tidak, semakin cepat kamu akan mengatakan ya pada cinta dalam hidupmu. Teori Let Them akan menjadi revolusioner dalam menemukan cinta yang layak Anda dapatkan, karena memaksa Anda untuk jujur secara brutal tentang situasi yang Anda hadapi, dengan siapa Anda berhadapan, dan bagaimana perasaan mereka sebenarnya tentang Anda.

Mereka tidak suka padamu. Bangun.

Satu-satunya cara untuk mengetahui siapa seseorang dan posisi Anda dalam hidupnya adalah dengan mengamati perilaku mereka. Lupakan apa yang mereka katakan. Perhatikan apa yang mereka lakukan. Itu bisa sulit dilakukan, karena di awal, emosi dan hormon Anda sangat tidak stabil. Itu bisa mengaburkan kemampuan Anda untuk melihat kebenaran tentang bagaimana Anda diperlakukan.
Satu pertanyaan yang selalu bisa kamu tanyakan pada diri sendiri untuk keluar dari kabut kencan adalah: Jika sahabatmu diperlakukan seperti ini, apa yang akan kamu katakan padanya?
Salah satu prinsip dasar dari Teori Let Them adalah bahwa perilaku seseorang memberi tahu Anda dengan tepat posisi Anda dalam hidup mereka. Anda perlu memahami: Ini sangat hitam putih. Kamu adalah prioritas, atau tidak. Tidak ada jalan tengah.

Biarkan Mereka menunjukkan siapa mereka.

Jika kamu sibuk mengejar seseorang, kamu tidak akan pernah membiarkan dirimu melihat kenyataan bahwa orang lain tidak menyukaimu seperti yang kamu inginkan. Jika seseorang mengirimkan sinyal yang campur aduk, itu berarti mereka TIDAK tertarik. Sinyal yang bercampur sama sekali tidak "campuran". Mereka mengirimkan pesan yang sangat jelas bahwa Anda bukan prioritas; Kamu adalah kemudahan.
Misalnya, jika mereka terus-menerus mengirim pesan tapi tidak pernah menyarankan rencana untuk bertemu, mereka tidak tertarik pada sesuatu yang nyata. Biarkan mereka mengirim pesan tanpa henti. Jika mereka ingin bertemu Anda setiap kali kembali ke kota, tapi tidak pernah menindaklanjuti setiap kali mereka pergi, mereka tidak tertarik pada apa pun selain seks. Biarkan saja. Mereka bukan masalahnya. Kamu memang begitu. Anda tidak cukup menghargai waktu Anda untuk menyadari bahwa ini tidak akan ke mana-mana.
Kamu butuh bagian Let Me dari teori: Biarkan Aku bangun dan jujur pada diri sendiri. Semakin saya mengejar orang ini, semakin banyak waktu yang saya habiskan untuk mengirim pesan ke orang ini, dan semakin saya hidup dalam pikiran saya menciptakan fantasi bahwa mereka pada akhirnya akan berubah dan melihat bahwa kami memang ditakdirkan untuk satu sama lain, semakin kecil kemungkinan saya akan bertemu seseorang yang menginginkan hubungan yang nyata.
Izinkan saya menghormati diri saya sendiri untuk mengakui bahwa ini tidak akan ke mana-mana. Saat seseorang mempermainkanmu, biarkan saja. Kamu selalu punya kekuatan untuk memutus kabel. Anda adalah peserta aktif dalam proses bermain, karena Anda membiarkan mereka melakukannya. Dan jika kamu sedang dalam hubungan yang positif dan penuh cinta sekarang, kamu akan memutar mata jika mereka mengirim pesan untuk hookup!

Jadi akui peranmu dalam kehancuranmu sekarang juga, dan ambil kembali kekuatanmu.

Izinkan saya mengingatkan diri saya bahwa saya tidak ingin berkencan dengan seseorang yang tidak memilih saya kembali. Salah satu tanda terpenting dari hubungan yang sehat adalah bahwa hubungan itu saling menguntungkan. Usaha bersama. Rasa hormat bersama. Perasaan bersama. Ketertarikan bersama. Kepentingan bersama.

Jika kamu membuat alasan untuk perilaku orang lain... Berhenti. Biarkan Mereka mengungkapkan siapa mereka sebenarnya. Biarkan Mereka mengungkapkan apakah mereka berusaha atau tidak. Biarkan Mereka mengungkapkan apakah mereka peduli atau tidak.

Hal terbesar yang membuat kencan membingungkan adalah penolakanmu untuk melihat kenyataan bahwa mereka tidak peduli padamu seperti yang kamu harapkan. Kita semua pernah mengalaminya. Sakit rasanya ketika kamu tertarik pada seseorang dan perasaan itu tidak dibalas. Tapi kamu tidak bisa mengontrol siapa yang dipilih orang lain untuk dicintai.

Jangan buang waktu mencoba mengecilkan dirimu ke dalam kotak kecil, atau menjadi seseorang yang baru, atau mengubah siapa dirimu, hanya untuk menjalin hubungan dengan seseorang yang tidak membalas cintamu. Jangan lakukan itu.

Di awal sebuah hubungan, sangat mudah untuk terjebak dalam jebakan ini. Mudah untuk langsung mengambil kesimpulan bahwa orang ini tepat untukmu (meskipun alarm berbunyi di kepalamu bahwa mereka tidak tepat). Mudah untuk berharap secara membabi buta bahwa orang lain merasakan hal yang sama seperti Anda. Mudah untuk berpikir seseorang akan mencintaimu jika kamu berubah sedikit lagi. Mudah untuk memegang erat gagasan dicintai, meskipun tidak se-magis yang kamu harapkan. Mudah sekali menipu Anda dengan berpikir mereka tidak sedang berhubungan dengan orang lain meskipun mereka tidak memberikan komitmen penuh saat ini, atau mereka "tidak suka label." Mudah sekali jatuh ke dalam hubungan yang tidak memuaskan hanya agar kamu bisa berhenti menjadi "teman lajang." Mudah saat itu juga, tapi dalam jangka panjang, itu akan menghancurkan hatimu.

Tekanan emosional, kehilangan jati diri, pertanyaan terus-menerus tentang posisi Anda, kesedihan karena mereka tidak akan pernah benar-benar berkomitmen... Tidak pernah sepadan. Saya ingin mengatakannya lagi: Jika mereka menyukaimu, kamu akan tahu. Jika tidak, Anda akan bingung.

Jangan biarkan mereka membalas pesan Anda. Biarkan Mereka membuat janji saat mereka mabuk. Biarkan Mereka pergi tiba-tiba di pagi hari dan jangan pernah menindaklanjuti "Aku ingin sekali bertemu denganmu lagi." Biarkan Mereka membingungkanmu, membuatmu marah, dan mengirim sinyal yang membingungkan.

Anda harus membiarkan perilaku mereka menjadi pesan yang jelas. Membiarkan Mereka adalah bagian yang mudah. Let Me adalah bagian yang sulit, karena kamu tidak ingin melihat kebenaran. Biarkan aku melihat mereka apa adanya. Izinkan aku menerima kebenaran dalam perilaku mereka — aku bukan prioritas. Berhenti memilih untuk mengejar orang yang jelas-jelas tidak ingin bersama Anda.

Jika mereka tidak berusaha, berarti mereka tidak layak untuk Anda.

OceanofPDF.com

BAB 19

Bagaimana Membawa Hubungan Anda ke Level Berikutnya

"But, Mel... mereka memberi saya perhatian yang pantas saya terima. Aku tahu mereka menyukaiku karena mereka sudah bilang... Dan mereka bertindak dengan cara yang benar... kecuali yang paling penting. Mereka hanya tidak mau berkomitmen padaku."
Ini sangat umum, dan bisa terlihat dalam beberapa cara: Mungkin mereka tidak ingin memberi "label", eksklusif, resmi menjalin hubungan, tinggal bersama, bertunangan, atau menikah.
Pertama, kamu harus bertanya pada diri sendiri, Apakah ini pola saya untuk mengejar orang yang tidak mau berkomitmen? Atau ini hanya masalah satu orang saja? Saya akan membahas topik-topik ini secara terpisah, karena keduanya adalah dua isu yang berbeda.

Jika Anda Selalu Memilih Orang yang Salah

Jika Anda selalu mencoba berpacaran dengan orang yang tidak tersedia atau tidak bisa berkomitmen, kemungkinan besar itu tidak sekebetulan yang Anda kira. Kamu mungkin tertarik pada orang-orang yang kamu pikir bisa kamu ubah atau menang, atau yang tidak tersedia karena mereka bersama orang lain atau secara emosional tidak tersedia.
Tanyakan pada diri sendiri: Apakah kamu berkencan dengan orang yang tidak pernah berkomitmen? Apakah kamu pacar sebelum mereka bertemu istrinya? Apakah kamu berkencan dengan orang yang tidak sepenuhnya kamu percaya? Apakah kamu berkencan dengan orang yang cemburu atau suka mengontrol? Apakah kamu terus tidur dengan orang lain berharap itu berubah menjadi sesuatu? Apakah kamu sedang berkencan dengan orang yang mengalami kesulitan serius dan ingin kamu selamatkan? Apakah kamu berkencan dengan orang yang selingkuh atau yang kamu temui dengan cara berselingkuh? Ketika Anda

Hubungan pada akhirnya meledak, apakah kamu bilang ke temanmu bahwa mereka yang "gila"?

Jika ada hal yang terasa benar, saatnya jujur: Anda menyukai pengejarannya. Ini pola Anda dan ini masalah. Hubungan itu sebagian besar terjadi sebagai fantasi dalam pikiranmu sendiri, karena kamu hidup dalam potensi apa yang bisa terjadi, bukan dalam kenyataan apa yang ada.

Pola ini dalam hidupmu akan terulang kecuali kamu memutusnya. Penelitian menunjukkan bahwa orang secara bawah sadar memilih tipe orang yang sama untuk dikejar berulang kali berdasarkan hubungan sebelumnya dan pengalaman masa kecil. Sebuah studi dari University of Alberta menunjukkan bahwa setelah "fase bulan madu" awal, hubungan baru cenderung mengikuti pola dinamis yang sama persis seperti hubungan lama. Studi selama delapan tahun menunjukkan bahwa orang cenderung mengulangi pola, membawa dinamika yang sama ke pengalaman baru, dan menghindari membahas masalah mereka sendiri... yang, pada gilirannya, menciptakan dinamika hubungan yang sama yang rusak berulang kali.

Jika ini benar bagi Anda, Anda sebaiknya berbicara dengan terapis tentang masa lalu Anda, dan mencari akar masalah Anda—karena masalah itu tidak akan terselesaikan dengan menjalin hubungan dengan orang lain. Bahkan, jika kamu mengejar hubungan lain, kamu hanya akan terus mengusir cinta yang sehat.

Hubungan lain bukanlah jawabannya. Bahkan, hubungan lain saat ini hanya akan memperburuk masalah.

Kamu harus lajang. Saya akan mengatakan itu lagi. Kamu harus lajang. Jika kamu benar-benar ingin memperbaiki ini dan membangun hubungan sehat dan penuh cinta yang selalu kamu impikan, kamu harus bersedia menjadi single selama setahun ke depan dan fokus mencari cara untuk bahagia sendiri dan sembuh.

"Tapi, Mel... Saya tidak ingin menjadi single, dan saya rasa itu bukan masalah besar. Saya hanya bertemu orang yang salah. Bukan aku. Itu mereka. Aku hanya perlu memilih seseorang yang berbeda."

Tidak! Masalahnya adalah kamu. Aku baru sadar, saat aku mengatakan ini padamu... bahwa Anda akan merasa Anda adalah pengecualian dalam penelitian ini. Ingat sebelumnya di buku ketika Anda bertemu Dr. Sharot dari MIT, dan dia mengajarkan mengapa Anda tidak bisa membuat orang lain berubah? Karena semua orang menganggap mereka pengecualian, dan itu sedang terjadi padamu sekarang. Jika Anda memiliki pola mengejar cinta tapi tidak pernah mencapai komitmen yang sehat, Anda bukan pengecualian. Kamu adalah masalahnya. Yang terbesar

Tantangan yang akan kamu hadapi adalah menyadari bahwa ini sebenarnya pola yang perlu kamu perbaiki dan bahwa berada dalam hubungan lain akan menghalangimu memperbaiki masalah ini.
Kamu pantas mendapatkan kisah cinta yang luar biasa, tapi kamu tidak akan menciptakannya sampai kamu menemukan akar penyebab mengapa kamu terus memilih orang yang tidak sehat atau tidak mau berkomitmen padamu.
Dan aku katakan ini padamu dengan cinta. Sekarang, mari kita bahas penggunaan Teori Let Them dalam situasi di mana Anda sedang berkencan dengan seseorang atau dalam hubungan, dan Anda ingin membawanya ke tingkat berikutnya, tetapi Anda tidak yakin posisi orang lain atau bagaimana memulai topik komitmen yang lebih besar tanpa kehilangan kekuatan Anda.

Percakapan Komitmen

Ada saatnya dalam hubungan di mana kamu mungkin bertanya-tanya ke mana arah hubungan ini atau apakah kalian sejalan tentang apa yang kamu inginkan. Begitu kamu mulai merasa seperti itu, saatnya untuk berbicara.
Jangan pernah merasa bersalah meminta apa yang kamu layak dapatkan. Jangan pernah memberi petunjuk tentang sesuatu yang sepenting komitmen. Mampu melakukan percakapan jujur adalah fondasi dari hubungan yang penuh cinta dan sehat.
Jadi jangan takut ini, terimalah saja. Jika hubungan itu memang ditakdirkan, percakapan ini akan membuatnya lebih kuat. Percakapan nyata hanya akan menghancurkan sesuatu yang palsu.
Cara Anda akan membingkai percakapan ini datang dari teman saya Matthew Hussey, seorang penulis bestseller New York Times yang telah membantu orang selama lebih dari 17 tahun untuk merasa lebih percaya diri dan mengendalikan hubungan mereka. Channel YouTube-nya adalah #1 di dunia untuk saran cinta, dengan lebih dari setengah miliar penonton.
Saat saya meneliti buku ini, saya berbicara dengan Matthew tentang kesalahan yang dilakukan orang ketika mereka ingin membawa hubungan ke tingkat berikutnya. Dan dia menceritakan kisah pribadi yang sangat menyentuh. Dia mengatakan bahwa saat bertemu istrinya, Audrey, dia sedang berkencan dengan banyak orang; Mereka juga tinggal di kota yang berbeda, dan suasananya sangat santai. Dia mengakui padaku (saat Audrey duduk tepat di sebelah kami) bahwa dia mempermainkannya. Maksudnya... sampai dia duduk dan mengobrol dengan cara yang sangat khusus, dan itu benar-benar mengejutkannya.

Dia tidak membuatnya merasa buruk. Dia tidak terus-menerus membicarakan betapa dia menyukainya, atau bahwa dia jatuh cinta padanya. Bahkan, dia sama sekali tidak fokus padanya. Dia fokus pada nilai waktunya dan apa yang dia cari.

Seperti yang diceritakan Matthew kepada saya, dia mengatakan bahwa kesalahan #1 yang dilakukan orang ketika mencoba membawa sesuatu ke tingkat berikutnya adalah fokus pada orang lain, bukan pada nilai waktu mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Dan itu berhasil—karena dia berhenti berpacaran dengan orang lain, dan langsung berkomitmen pada Audrey, dan sekarang mereka sudah menikah dan

Dia menjelaskan apa yang dia pelajari dari pengalaman itu, bagaimana dia sekarang mengajarkan teknik ini, dan bagaimana Anda bisa membingkai percakapan ini juga. Jadi inilah yang akan Anda lakukan:

Mirip dengan ABC Loop, jangan lakukan percakapan ini di bar, telepon, atau saat waktu Anda terbatas. Jangan sekali-kali mempertimbangkan untuk melakukannya lewat pesan. Penting untuk tidak masuk ke sini dengan harapan bahwa orang tersebut akan menginginkan hal yang sama seperti Anda. Anda mencari klarifikasi karena Anda sudah sampai pada titik di mana Anda tahu bahwa jika ini tidak akan kemana-mana, maka waktumu tidak layak lagi.

Ini bukan soal mendapatkan jawaban yang Anda inginkan. Ini tentang mendapatkan kebenaran tentang posisi Anda. Ini bukan percakapan yang sangat emosional. Ini tentang fakta apa yang layak untuk waktu Anda, dan apa yang tidak. Ini yang direkomendasikan Matthew, tapi buatlah itu milik Anda:

> Aku benar-benar senang menghabiskan waktu bersamamu. Dan saya mengenal diri saya, dan saya benar-benar mencari komitmen. Saya ingin bicara denganmu karena saya ingin melihat apakah kita berdua punya visi yang sama tentang ke mana ini akan berjalan. Saya menghargai waktu dan energi saya, dan saya tidak ingin menghabiskan waktu dan energi untuk menghabiskan waktu dengan seseorang jika itu tidak akan naik ke tingkat berikutnya. Dan aku sudah sampai di titik itu bersamamu. Sangat menyenangkan. Aku suka menghabiskan waktu bersamamu. Tapi saya hanya ingin menginvestasikan lebih banyak waktu dan energi jika kami ingin naik ke level berikutnya. Dan jika Anda tidak melihat hal yang sama, ini sangat menyenangkan. Tapi saya hanya mengenal diri saya sendiri dan saya perlu memilih untuk menginvestasikan waktu yang saya miliki dengan orang-orang yang menginginkan hal yang sama dengan saya.

Wow. Saya berharap saya tahu ini saat saya berkencan. Yang menarik perhatian saya dari pendekatan Matthew dan Audrey adalah betapa lugasnya pendekatan

Saat kamu membacanya, bukankah kamu menghormati orang yang mengatakannya? Bahwa mereka "menghargai" waktu dan energi mereka? Dan apakah kamu juga menyadari, mereka sangat memuji orang yang mereka temui? Tidak ada rasa bersalah. Tidak ada tuduhan. Tidak ada cerita sedih. Hanya dua orang dewasa yang bersenang-senang, dan sekarang salah satunya sudah jelas tentang apa yang mereka inginkan dalam hidup.

Kamu tidak menghargai itu? Tentu saja. Bukankah kamu ingin menghargai waktumu sama pentingnya? Tentu saja kamu mau! Dan bukankah kamu ingin bersama seseorang yang begitu keren sampai mereka sangat menghargai waktunya, dan benar-benar tulus?

Dan, apakah Anda tidak melihat ada ekspektasi sama sekali? Pintu terbuka lebar untuk orang lain mengatakan tidak.

Inilah bagian yang sulit: Kadang orang yang kamu pilih tidak akan memilihmu kembali. Itu akan menyebalkan. Kamu akan merasa putus asa. Dan kamu akan baik-baik saja.

Dan begini, meskipun mereka bilang tidak, kamu tetap bisa memilih apa yang akan kamu lakukan setelahnya.

Jika mereka memberitahumu—aku tidak ingin tinggal bersamamu; Aku tidak ingin jadi pacarmu; Saya tidak ingin menjalani hubungan jarak jauh; Saya tidak ingin menikah; Saya tidak ingin punya anak; Aku tidak akan kembali ke kampung halamanmu—mereka sudah memberimu semua yang mereka miliki. Dan inilah dia.

Biarkan saja.

Seperti yang sering dikatakan teman saya dan penulis bestseller, Pendeta Sarah Jakes Roberts, "Apakah ini potongan meja yang Anda mau terima, atau Anda mencari hidangan bintang lima?"

Jika kamu memilih untuk tetap di sini setelah mereka bilang tidak menginginkan hal yang sama seperti kamu, itu tanggung jawabmu. Jika Anda tetap di suatu tempat setelah mereka tidak mau berkomitmen, panggilan telepon berikutnya sebaiknya ke terapis, karena ada sesuatu yang lebih dalam terjadi.

Sebagai temanmu, saya akan bertanya: Kenapa kamu ingin bersama seseorang yang tidak mau berkomitmen padamu? Kenapa kamu ingin bersama seseorang yang tidak menginginkan hal yang sama seperti yang kamu inginkan?

Ya, bisa menakutkan sendirian. Ya, sangat mengecewakan mengetahui enam bulan lagi baru saja berlalu. Ya, memang menggoda untuk bersama sisa-sisa makanan daripada kembali ke pasar kencan lagi.

Kamu mungkin berpikir kamu tidak akan pernah menemukan cinta. Anda mungkin berpikir tidak akan pernah menemukan seseorang yang sepintar, lucu, menarik, pujian, atau sebaik di ranjang. Tapi, kamu salah. Itu tidak benar.

Jangan terima sisa meja. Beranilah. Mengatakan tidak pada situasi yang salah adalah cara Anda menemukan orang yang tepat untuk Anda. Biarkan Mereka mengungkapkan siapa mereka, dan di mana posisimu. Lalu kamu harus fokus pada bagian kedua dari Teori Let Them, Let Me.

Izinkan aku mengakhiri hubungan dengan seseorang yang tidak mau berkomitmen.

Percayalah, ini adalah langkah lain menuju memilih cinta yang layak saya terima.
Biarkan aku berhenti mengejar potensi ini dan melihat kenyataannya.
Biarkan saya percaya bahwa saya baru saja melangkah satu langkah lebih dekat ke orang yang tepat. Biarkan aku mengambil kekuatanku kembali, karena cinta sejatiku sudah di depan mata.

OceanofPDF.com

BAB 20

Bagaimana Setiap Akhir Adalah Awal yang Indah

Salah satu topik yang terus muncul saat saya meneliti buku ini adalah bagaimana mengetahui kapan masalah yang kamu hadapi dalam hubungan adalah sesuatu yang bisa kamu selesaikan dibandingkan sesuatu yang harus kamu terima. Kapan terlalu banyak berpikir, frustrasi, dan bertengkar itu normal, dan kapan itu menjadi tanda bahwa ada sesuatu yang rusak? Kapan aku harus membiarkan mereka saja dibandingkan mengakui kenyataan menyakitkan bahwa hubungan ini sudah tidak cocok untukku?

Setelah menikah hampir 30 tahun, saya bisa katakan bahwa saling memberi dan menerima serta kompromi sangat penting untuk hubungan yang sukses. Tidak ada yang sempurna, tidak ada hubungan yang sempurna, dan setiap hubungan berubah seiring waktu.

Dalam hubungan jangka panjang, akan ada masa-masa dalam hubungan yang luar biasa, dan akan ada saat-saat yang sangat sulit. Namun setiap pasangan yang berhasil memiliki dua hal penting yang hadir:

Pertama, mereka berdua ingin hubungan itu berhasil. Dan mereka berdua bersedia melakukan pekerjaan untuk memperbaikinya. Kedua, masalah yang menimbulkan masalah tidak mengharuskan salah satu orang untuk menyerah pada mimpi atau mengorbankan nilai-nilai mereka.

Jadi jika Anda duduk di sini bertanya-tanya apakah Anda berada dalam hubungan yang tepat, itu hal yang baik karena berarti Anda ingin bersama seseorang yang akan mengeluarkan yang terbaik dari diri Anda, dan yang akan bekerja sama untuk menciptakan kehidupan yang baik.

Salah satu hal tersulit yang pernah saya alami adalah bersama seseorang yang benar-benar orang baik, dan tahu dalam hati bahwa mereka bukan orang yang tepat untuk saya.

Atau, dalam beberapa kasus, bersama orang yang sangat baik dan tahu bahwa saya berada di tempat yang salah secara mental dan bukan orang yang tepat untuk mereka—sebenarnya, saya sama sekali tidak seharusnya berada dalam sebuah hubungan. (Saya sedang memikirkan permintaan maaf yang saya buat kepada pacar-pacar saya di kampus dan sekolah hukum. Saya berada di kondisi mental yang sangat buruk di usia 20-an, dan sungguh saya berperilaku dengan cara yang sangat Mengakui bahwa sebuah hubungan tidak berjalan baik adalah salah satu hal tersulit di dunia, terutama jika kamu jatuh cinta padanya. Seringkali, masalahnya tidak terlalu jelas. Dalam hati Anda tahu bahwa di balik rutinitas sehari-hari dan rutinitas yang sudah akrab bersama, ada sesuatu yang terasa tidak beres.

Cintai Orangnya, Bukan Potensinya

Setiap kali Anda mulai mempertanyakan apakah ini adalah hubungan yang tepat untuk Anda, tanyakan pada diri sendiri: Bisakah Anda menerima orang ini persis apa adanya, di mana mereka berada, dan tetap mencintainya? Artinya, apakah Anda benar-benar mencintai pacar, pacar, istri, suami, atau pasangan Anda apa adanya siapa mereka saat ini? Atau kamu mencintai siapa mereka dulu, atau siapa yang kamu harapkan mereka menjadi?

Meskipun ada hal-hal spesifik yang mengganggumu, pada akhirnya mungkin itu bukan alasan yang memutuskan. Mungkin itu adalah hal-hal yang harus kamu pelajari untuk diterima, dan itu adalah pekerjaan yang harus kamu lakukan agar hubungan ini berkembang.

Biarkan saja.

Misalnya, mungkin kamu tidak tahan karena mereka mulai vaping, tidak merawat diri sendiri, mereka sangat berantakan sampai membuatmu gila, mereka tidak merencanakan apa pun, seksnya membosankan saat terjadi, mereka tidak pernah ingin melakukan apa pun, atau mereka tidak tertarik pindah ke kota baru atau bepergian ke negara baru untuk liburan.

Apakah kamu masih bisa mencintai mereka meskipun semua hal itu? Karena, kenyataannya adalah. . . Mereka mungkin tidak akan pernah berubah. Dan ini hal lain, mereka mungkin tidak akan melakukannya. Ingat, salah satu hal mendasar dari buku ini: Orang hanya melakukan apa yang mereka inginkan. Ya, kamu bisa memengaruhi mereka. Tapi jika kamu terus ingin mereka berubah, dan mereka tidak, itu tidak hanya melemahkan cintamu. Itu menimbulkan rasa dendam.

Yang saya perhatikan dengan pasangan adalah semakin lama kalian bersama, semakin kalian ingin pasangan kalian seperti kalian. Itu tidak adil. Jadi jujurlah pada diri sendiri. Apakah kamu hanya ingin mereka seperti kamu, atau salah satu kebutuhan mendasar dalam hubungan tidak terpenuhi? Ini sangat penting karena berdasarkan hukum sifat manusia, Anda harus menganggap orang tersebut tidak akan pernah berubah. Biarkan mereka. Daripada duduk diam membenci atau mengkritik mereka di belakang, jadilah orang yang penuh kasih dan dewasa dalam hubungan itu. Berhenti mencoba membuat mereka menyukaimu, dan terimalah apa adanya, atau lakukan percakapan yang produktif dan penuh kasih tentang apa yang kamu butuhkan, dan mengapa ini mengganggumu.

Mungkin mereka bahkan tidak tahu kamu kesal karenanya, atau mereka tidak tahu bagaimana perasaanmu tentang masalah ini, atau mereka tidak tahu betapa pentingnya itu bagimu, atau mereka tahu, tapi kamu baru saja menciptakan kebuntuan.

Jadi sebelum Anda menghabiskan setahun lagi terlalu banyak berpikir dan bertanya-tanya apakah ini orang yang Anda inginkan, lakukan percakapan, terapkan ilmu, lalu duduk santai dan menunggu. Anda tahu cara melakukannya dengan ABC Loop dan kekuatan pengaruh Anda:

J: MINTA MAAF, lalu AJUKAN pertanyaan terbuka. B: MUNDUR, dan amati PERILAKU mereka. C: RAYAKAN kemajuan sambil terus mencontohkan PERUBAHAN. Saat kamu menggunakan Let Me untuk mempengaruhi orang lain, lakukan dengan harapan mereka berubah, karena kamu mencintai mereka dan menginginkan sesuatu yang lebih baik untuk mereka, dan kamu ingin hubungan itu berhasil dan ini penting bagimu. Tapi jangan pernah melakukannya dengan harapan bahwa mereka harus berubah.

Karena bahkan ketika Anda menggunakan ilmu pengetahuan untuk memengaruhi orang lain, mereka tetap menjadi pribadi yang mandiri dan mengendalikan apa yang mereka pilih untuk dipikirkan, dikatakan, dan dilakukan. Berikan setidaknya tiga bulan tanpa energi negatif, sambil terus mencontohkan perubahan positif dan merayakan apa pun yang kamu lihat.

Biarkan mereka.

Kenapa tiga bulan? Itu sudah cukup waktu untuk energimu bergeser dan bagi orang lain tiba-tiba merasa terinspirasi untuk melakukan perubahan dan percaya itu ide mereka.

Ingat contoh teman saya dan suaminya. Masalah kesehatan suaminya ini sudah mengganggunya cukup lama, dan meskipun dia mencintai suaminya, hal itu membuatnya bertanya-tanya apakah suaminya orang yang tepat untuknya? Bisakah dia menikah dengan seseorang yang tidak merawat dirinya sendiri?

Jadi dia menggunakan Teori Let Them untuk menjawab pertanyaan ini. Dia membiarkan pria itu sendiri, dan sementara itu, dia berjalan kaki setiap pagi, dia positif dan bahagia, dia memuji dan memeluknya, dan dia sangat penuh kasih setiap kali dia berolahraga.

Dan sekarang dia harus menunggu. Salah satu bagian tersulit dari menunggu, dan membiarkan mereka sendiri, adalah saat ketika orang-orang tercinta mengeluh tentang konsekuensi alami dari perilaku mereka.

Seperti berapa banyak uang yang mereka keluarkan untuk vaping. (Tapi mereka masih vaping). Atau betapa mereka membenci pekerjaan mereka. (Tapi mereka belum mencari yang baru). Atau betapa depresinya mereka. (Tapi mereka menolak untuk pergi ke terapi.)

Teman saya berbagi bahwa suaminya beberapa hari lalu mengeluh karena dia sangat kelelahan saat pickleball sehingga harus keluar dari permainan bersama teman-temannya.

Ketika itu terjadi, kecenderungan Anda adalah ingin menenangkan seseorang. Jangan lakukan itu. Biarkan keluhan mereka menggantung di udara. Jangan merespons.

Biarkan Mereka duduk dengan itu. Jangan bicara apa-apa. Biarkan Mereka merasakan perasaan mereka. Biarkan keheningan yang melakukan pekerjaan untukmu. Biarkan Mereka merasakan konsekuensi dari tindakan mereka. Biarkan saja.

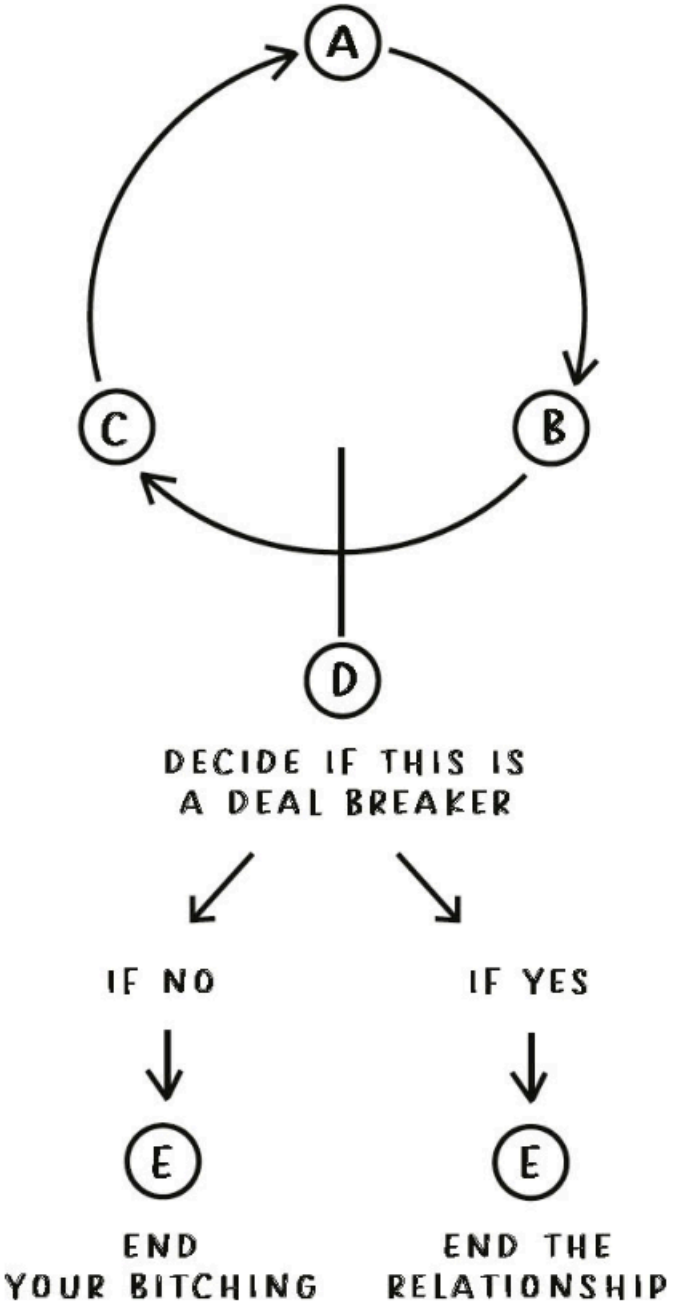
Lalu, biarkan aku menggunakan ilmu pengetahuan. Ajukan pertanyaan terbuka. "Kedengarannya mengganggumu?" "Ada yang ingin kamu lakukan tentang ini?" Seperti yang sudah Anda pelajari dari Dr. K, pertanyaan terbuka ini adalah apa yang disebut para peneliti sebagai wawancara motivasi. Ini membuat pasanganmu merenungkan konflik antara apa yang benar-benar ingin mereka ubah dalam hidup dan perilaku mereka saat ini, dan apa yang tidak mereka inginkan.

Keputusan Yang Menentukan Kesepakatan

Tapi... apa yang terjadi jika Anda mengikuti ABC Loop, dan menunggu dengan sabar selama tiga bulan, dan tidak ada yang berubah?

Itu berarti pasanganmu tidak ingin berubah. Perilaku mereka sudah memberitahumu itu. Jadi, kamu punya pilihan. Karena kamu selalu punya kekuatan jika fokus pada responsmu. Anda mengikuti ABC. Sekarang saatnya Anda beralih ke dua bagian berikutnya: D dan E.

THE ABC (DE) LOOP


A
B
C
D
DECIDE IF THIS IS
A DEAL BREAKER
IF NO
IF YES
E
E
END
YOUR BITCHING
END THE
RELATIONSHIP

Langkah D: PUTUSKAN apakah ini adalah DEAL BREAKER atau tidak.

Jika setelah tiga bulan, orang tersebut belum berubah atau belum mencoba berubah, anggap saja mereka tidak akan berubah. Dan, maaf saya harus jadi orang yang memberitahumu ini, tapi mereka belum siap. Mereka tidak mau melakukannya. Melakukannya untukmu saja tidak cukup. Itu bukan prioritas mereka, atau mungkin ada sesuatu yang lebih dalam terjadi, dan mereka tidak mampu berubah.

Atau mungkin memang seperti apa adanya, dan itu tidak apa-apa. Perilaku mereka adalah jawaban mereka dan mereka sudah menegaskannya.

Biarkan saja. Tidak semua orang ingin berubah. Kadang-kadang dalam hidup, hal paling penuh kasih yang bisa kamu lakukan adalah berhenti memperbaiki, mulai menerima, menjadi lebih penuh kasih, dan fokus pada apa yang bisa kamu kendalikan.

Dan yang bisa kamu kendalikan adalah memilih untuk mencintai seseorang apa adanya. Aku tahu ini tidak adil. Saya tahu ini mengecewakan. Saya tahu ini membuat frustrasi dan kadang bahkan menghancurkan bahwa seseorang tidak mau berubah untukmu. Biarkan mereka.

Sekarang saatnya bagian kedua dari teori, Biarkan Saya. Sudah saatnya memutuskan apakah ini menjadi alasan utama bagi ANDA. Karena ingat, kamu selalu bisa memilih siapa dan bagaimana kamu mencintai.

Anda bisa memilih apakah ini menjadi penentu kesepakatan atau tidak. Masalah yang tidak bisa kamu jalani seumur hidup. Begini cara Anda mengetahuinya.

Tanyakan pada diri Anda: Apakah Anda bisa bersama orang ini seumur hidup jika mereka tidak pernah, sama sekali tidak berubah?

Apakah jawabannya ya atau tidak, lanjutkan ke Langkah E karena sesuatu harus berakhir agar hubungan ini membaik.

Langkah E: AKHIRI keluhanmu atau AKHIRI hubungan.

Anda sudah sampai pada titik di mana mereka tidak berubah. Anda sedang berada dalam kebuntuan dalam masalah ini dan Anda bisa menerima ini atau tidak.

Kamu harus memilih untuk mengakhiri keluhanmu atau mengakhiri hubungan. Bisakah kamu berhenti mengeluh tentang masalah ini, sungguh? Bisakah kamu berhenti mengeluh pada diri sendiri, menyalahkan mereka, dan bersikap pasif-agresif serta mengeluh ke teman-temanmu?

Jika Anda akan memilih mereka, Anda berutang kepada mereka dan pada diri sendiri untuk memilih mereka persis apa adanya. Ambil contoh pernikahanku. ADHD saya mendorong Chris

gila, dan saya mengerti alasannya. Saya sering kali bermasalah.
Saya akan meninggalkan piring di wastafel atau menumpuk di meja, saya terus-menerus kehilangan kunci, barang-barang saya berserakan di sisi wastafel kamar mandi, dan setiap kali kami pergi ke suatu tempat saya terlambat.
Chris biasanya duduk di mobil dengan sabar menunggu saya sementara saya berlari-lari di rumah seperti orang gila mencari sesuatu yang tidak bisa saya temukan... dan ini baru puncak dari gunung es yang tidak terorganisir yang bernama Mel Robbins.
Selama bertahun-tahun, Chris telah mengajak saya duduk. Kami sudah banyak sekali membicarakannya. Bagaimana saya meninggalkan tisu kotor di meja dan lupa membuangnya ke tempat sampah. ("Ini menjijikkan, Mel.") Atau betapa frustrasinya dia saat saya sedang terdistraksi dan menggulir Instagram. ("Apakah kamu bahkan mendengarkanku sekarang?")
Dan saya tahu perilaku saya membuat dia merasa saya tidak menghargai waktunya atau peduli bagaimana kekacauan saya memengaruhinya.
Saya sudah mencoba berubah. Aku ingin berubah. Saya mengerjakannya. Dan sampai sekarang belum terjadi. Aku terlambat. Aku kehilangan segalanya. Saya membuat kekacauan di rumah dan tidak membersihkannya. Saya benci hal ini tentang diri saya. Saya berharap bisa menjentikkan jari dan mengubah sisi diri saya ini.
Chris tepat waktu. Terorganisir. Tenang. Dapat ditebak. Selalu begitu. Akan selalu begitu. Chris ingin aku lebih mirip dia. Hidupnya akan lebih mudah. Dia akan merasa lebih didukung dan dihormati oleh saya.
Tapi hubungan adalah tentang belajar mencintai seseorang apa adanya, bukan karena siapa yang kamu harapkan dia jadi. Ketika Anda mulai menggunakan Teori Let Them, Anda akan belajar melihat orang lain apa adanya, dan kemudian Anda akan melihat bahwa terserah Anda untuk menentukan apa yang bisa Anda terima dan apa yang tidak. Itulah cara kamu mempertahankan kekuatanmu. Selalu ada di responsmu.
Pada saat yang sama, saat kamu melepaskan hal-hal permukaan yang tidak akan pernah berubah, kamu mungkin mulai melihat hal-hal yang lebih dalam yang selama ini kamu anggap remeh. Misalnya, meskipun ada banyak hal tentang Chris yang dulu mengganggu saya, salah satu hal yang paling saya hargai dari suami saya adalah betapa baiknya, dapat diandalkan, dan damainya dia. Saya tidak pernah tahu saya "membutuhkan" itu dalam sebuah hubungan. Dia, di sisi lain, menghargai antusiasme liar, loyalitas yang kuat, dan selera humor saya.
Itulah sebabnya, meskipun perilaku saya membuatnya frustrasi, itu bukan hal yang bisa memutus hubungan. Chris memutuskan bahwa semua hal lain yang saya berikan sebagai pasangannya mengalahkan gangguan yang ditimbulkan oleh ADHD saya.

Chris sudah menerima kenyataan bahwa saya akan seperti ini seumur hidup saya. Dan belajar untuk tertawa, sekaligus hidup dengan itu. Biarkan Mel... Mel. Itulah mengapa Teori Let Them membuat pernikahan saya lebih kuat. Itu mengajarkan saya bagaimana menerima Chris apa adanya, dan berhenti mengeluh tentang siapa dia bukan... dan sebaliknya.

Anda akan menemukan kejelasan yang sama dalam hubungan Anda. Bagi teman saya dan suaminya, ini mungkin berarti ketika dia bangun untuk melewati Peloton di ruang bawah tanah, dia membiarkan suaminya tidur lebih lama. Dan itu berarti dia sangat diam saat berpakaian, bukan membanting pintu kamar seperti dulu.

Saya membagikan contoh ini karena mencintai seseorang apa adanya lebih dari sekadar mengakhiri keluhanmu. Kamu menunjukkan melalui perilakumu bahwa kamu mencintai mereka apa adanya. Kamu memimpin dengan kebaikan dan pertimbangan.

Apakah Anda Benar-benar Kompatibel dengan Anda? Partner?

Sebelumnya, saya bertanya padamu: Bisakah kamu bersama orang ini seumur hidupmu jika mereka tidak pernah berubah?

Dan bagaimana jika jawabanmu adalah: "Saya tidak tahu" atau "tidak?" Jika kamu tidak benar-benar bisa mengakhiri keluhanmu, maka kamu tidak bisa menerima orang lain dan mencintai mereka apa adanya.

Itu bukan hal yang baik dan penuh kasih untuk dilakukan. Dan jika Anda tidak bisa berhenti membanting pintu di pagi hari, atau bersikap pasif-agresif saat mereka terlambat lagi, itu juga tidak baik.

Apakah Anda mengakhiri sebuah hubungan atau tidak adalah keputusan yang sangat pribadi yang hanya bisa Anda buat. Dalam kasus teman saya dan pasangannya, itu bukan keputusan yang sulit. Kebiasaan tidak sehatnya bukanlah hal yang menghalangi. Jauh dari itu. Dia mencintainya.

Dia tahu bahwa agar hubungan ini berhasil, dia harus bekerja lebih keras untuk menerima pria itu dan mengubah cara dia tampil dalam hubungan itu. Dia perlu membawa lebih banyak kasih sayang dan kebaikan dalam dinamika mereka. Dia bisa terus mencoba mempengaruhinya, tapi ekspektasi harus hilang, bersama dengan keluhan. Ini tentang dia, bukan tentang dia.

Dan karena dia tidak mengubah siapa dirinya, dia harus mengubah siapa dirinya agar hubungan ini menjadi lebih baik.
Namun yang paling banyak orang perjuangkan ketika mereka bertanya tentang penggunaan Teori Let Them untuk menentukan apakah mereka bersama orang yang tepat adalah masalah kecocokan. Ada perbedaan antara berkomitmen pada seseorang dan menjadi kompatibel dengan mereka. Sangat umum jatuh cinta pada seseorang dan mengalami apa yang terasa seperti hubungan paling luar biasa dalam hidup Anda—dan kemudian seiring waktu kalian berdua mulai tumbuh ke arah yang berbeda, menginginkan hal yang berbeda, atau menyadari bahwa kalian telah menjadi orang yang berbeda. Ini sangat sulit saat terjadi, karena kamu belum pernah berhenti mencintai. Kamu tidak lagi cocok seperti dulu. Saya bilang ada dua hal yang dibutuhkan agar hubungan bisa bertahan sampai habis:

1. Kedua orang ingin hubungan ini berjalan baik dan sama-sama bersedia memperbaikinya agar lebih baik.

2. Masalah yang menimbulkan masalah tidak mengharuskan salah satu orang untuk menyerah pada mimpi atau mengorbankan nilai-nilai mereka. Kalian mungkin berada dalam situasi di mana kalian berdua ingin hubungan ini berhasil, dan kalian berdua bersedia melakukan pekerjaan itu. Ketika ada masalah dengan kecocokan, tidak peduli sekeras apa pun Anda berusaha dalam hubungan, kemungkinan besar hubungan itu tetap tidak berhasil. Ini adalah salah satu hal paling menyedihkan dan sulit untuk diterima ketika itu terjadi, dan itu adalah pilihan yang sangat personal. Misalnya, misalkan Anda jatuh cinta dan berkomitmen pada seseorang yang berasal dari Inggris dan ingin kembali ke rumah di London, tetapi Anda selalu membayangkan tetap dekat dengan keluarga di Atlanta. Atau contoh lain yang sering muncul: Salah satu dari kalian ingin punya anak, dan yang lain tidak. Anda boleh membicarakannya. Kalian mungkin akan bertengkar tentang hal itu. Anda mengerti alasan mengapa pasangan Anda ingin kembali ke Eropa dan mereka juga mengerti mengapa Anda tidak mau. Kalian sudah membahas kelebihan dan kekurangan memiliki anak tapi sepertinya tidak pernah sepakat tentang masa depan kalian. Kamu sudah berputar-putar membahas topik ini. Di masa lalu, Anda pernah berkata, "Kita tidak perlu memutuskan ini sekarang." Tapi sekarang telah tiba, dan kamu berada di jalan buntu.

Mereka ingin pindah. Kamu tidak bisa. Kamu ingin punya anak. Mereka tidak melakukannya. Kalian berkomitmen satu sama lain, benar-benar... Tapi mungkin kalian belum cocok saat ini.

Bagaimana Anda tahu ini benar-benar menjadi penghalang? Begini cara Anda mengetahuinya. Mari kita ambil situasi di mana Anda jatuh cinta pada seseorang yang selalu ingin kembali ke rumah di London. Dan Anda selalu membayangkan bisa dekat dengan keluarga Anda di Amerika Serikat.

Anda bertanya pada diri sendiri: Apakah Anda akan menyesal lebih menyesal memutuskan mereka daripada pindah ke London bersama mereka? Jika Anda setuju untuk pindah, apakah Anda akan membenci pasangan Anda jika memilih meninggalkan keluarga dan teman-teman Anda?

Kedua pilihan itu datang dengan patah hati. Satu mengharuskan Anda menyerah pada impian yang Anda miliki tentang tinggal dekat dengan keluarga. Yang lain mengharuskanmu meninggalkan orang yang selama ini adalah cinta dalam hidupmu.

Ngomong-ngomong, pasanganmu juga mengalami patah hati yang sama karena mereka juga tidak mau berkompromi. Pasanganmu tidak berubah. Mereka pindah ke London. Dengan atau tanpa kamu. Biarkan saja.

Dan sekarang, biarkan aku memilih. Apakah saya bersedia berkompromi untuk berada dalam hubungan ini?

Faktanya, 69 persen masalah dalam hubungan Anda tidak dapat diselesaikan. Statistik ini berasal dari 40 tahun penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Dr. John dan Julie Gottman, peneliti hubungan paling terkenal di dunia (yang juga kebetulan menikah).

Mereka menemukan bahwa isu #1 yang sering diperdebatkan pasangan adalah hal-hal yang tidak akan pernah berubah: Seperti seseorang yang terlambat, atau tidak seambisius yang kamu harapkan, atau mereka menghabiskan setiap akhir pekan di depan TV, atau hobinya berbeda denganmu, atau mereka berantakan, atau mereka orang rumahan, atau mereka punya opini politik yang berbeda.

Ini semua adalah contoh dari 69 persen masalah dalam hubungan Anda yang tidak dapat diselesaikan. Itulah mengapa terserah Anda untuk menentukan apa yang Anda hargai secara terdalam. Apakah ini sesuatu yang bisa kamu kompromikan jika pasanganmu tidak mau?

Bagi sebagian orang, pindah bukanlah masalah besar. Mereka pasti akan senang pindah ke luar negeri bersama cinta sejati mereka.

Penelitian Dr. John Gottman mengatakan bahwa jika Anda terus-menerus bertengkar tentang hal yang sama dan berputar-putar, kemungkinan besar itu karena perbedaan mendalam antara kepribadian Anda dan pasangan Anda serta harapan dan impian terdalam Anda.
Dengan kata lain, Anda menghargai hal-hal yang berbeda, dan Anda memiliki visi yang berbeda tentang bagaimana Anda ingin menjalani hari ke hari dan apa yang ingin Anda alami dalam hidup Anda. Menurut Dr. Gottman, hampir semua kebuntuan dalam hubungan Anda berasal dari "mimpi yang tidak terpenuhi."
Ambil contoh pasangan yang bertengkar soal pindah ke London, atau pasangan yang berselisih soal punya anak. Ini adalah masalah besar. Itulah mengapa kamu tidak bisa melepaskannya. Ini terkait dengan visi yang lebih dalam tentang hidupmu. Ini adalah keputusan yang sangat personal yang harus Anda buat.
Pindah ke London tampaknya sesuatu yang layak untuk dikompromikan. Tapi jika kamu selalu ingin punya anak, kamu akan menyesal membuang satu dekade dengan seseorang hanya untuk bangun di usia pertengahan 40-an dan menyadari bahwa ini adalah sesuatu yang benar-benar kamu inginkan—dan sekarang itu tidak akan terjadi.
Tanyakan pada diri sendiri, apakah ini akan membuat saya menyerah pada sebuah mimpi? Karena menurut keluarga Gottman, jika memang terjadi, itu masalah.

Apakah ada yang lebih baik?

Saya juga memperhatikan dalam riset saya bahwa banyak dari kalian yang berada dalam hubungan jangka panjang yang berkomitmen dan bertanya-tanya: Apakah ada seseorang yang lebih baik di luar sana?
Jawabannya, kamu tidak akan pernah tahu. Saya pribadi percaya kekhawatiran ini adalah sesuatu yang ditanamkan oleh budaya kencan, media sosial, dan komedi romantis di kepala Anda. Tidak ada orang yang sempurna. Setiap orang punya masalah masa lalu. Setiap orang punya beban. Dan semakin tua Anda, semakin banyak beban yang Anda miliki.
Kebanyakan orang belum pernah menghadapinya. Hanya kamu yang tahu apakah kamu tidak menghargai apa yang ada di depanmu, atau jika kamu melihat segalanya dalam hidupmu sebagai setengah kosong. Anda mungkin berpikir rumput selalu lebih hijau di tempat lain.
Faktanya, rumput lebih hijau di tempat Anda menyiramnya. Itu membawa saya kembali ke dua hal yang diperlukan agar hubungan jangka panjang berhasil:

1. Kedua orang ingin hubungan ini berjalan baik dan sama-sama bersedia memperbaikinya agar lebih baik.

2. Masalah yang menimbulkan masalah tidak mengharuskan salah satu orang untuk menyerah pada mimpi atau mengorbankan nilai-nilai mereka. Pada titik tertentu, kamu hanya perlu memilih. Dan itu mungkin berarti memilih apa yang ada di depan mata Anda. Sebagai seseorang yang sudah menikah hampir 30 tahun, saya pastikan setiap pasangan pernah menghadapi masa-masa yang sangat gelap dan menakutkan dalam hubungan mereka. Dan bagi pasangan yang memilih untuk bekerja sama melalui masalah, perjuangan, dan tantangan mereka, tidak satu pun dari mereka menyesalinya. Tapi saya tahu banyak orang yang sudah bercerai dan punya penyesalan yang terus-menerus bahwa mereka berharap mereka bekerja lebih keras agar bisa berhasil dan punya keberanian menghadapi masalah mereka lebih awal. Mungkin jika mereka melakukan percakapan sulit dan pergi ke terapi, semuanya akan berbeda. Karena, meskipun itu tidak membuat mereka tetap bersama, itu akan membuat proses putus—dan akibat berpisah dengan anak-anak terlibat—jauh lebih baik. Mengakhiri hubungan adalah pilihan yang sangat personal dan sulit, terutama ketika Anda berharap itu berhasil. Mungkin berarti memilih untuk percaya pada intuisi dalam diri Anda bahwa ada sesuatu yang tidak cocok dengan ini. Kamu tahu itu, kamu hanya takut mengakuinya pada dirimu sendiri. Kadang kamu harus mengakhiri sesuatu sebelum itu mengakhiri kamu. Jika Anda tahu apa impian hidup Anda, Anda layak dan membutuhkan hubungan yang mendukung Anda untuk mencapainya. Jika kamu tetap bersama seseorang yang tidak memiliki harapan dan impian yang sama seperti yang kamu miliki. Itu akan membuat kalian berdua sengsara. Dan lihat, mudah bagi saya menulis itu di buku. Dan mudah bagi saya untuk berkata, Biarkan Mereka pergi. Tapi tidak ada yang mudah tentang putus dengan seseorang yang masih kamu cintai. Saat itulah lebih dari sebelumnya, Anda akan bersyukur memiliki Teori Let Them untuk membantu Anda melewatinya.

Bertahan dari Patah Hati

Saya ingin berbicara langsung kepada Anda atau seseorang yang Anda cintai yang sedang mengalami patah hati.
Ini akan menjadi salah satu hal tersulit yang pernah kamu alami. Dan kamu akan melewati ini.
Hal terburuk yang bisa dikatakan seseorang ketika hubungan baru saja berakhir adalah kamu harus fokus pada "mencintai diri sendiri." Itu adalah nasihat terburuk di dunia, karena saat kamu mengalami patah hati, kamu sering membenci dirimu sendiri.
Kamu mempertanyakan segalanya. Kamu bertanya-tanya apakah kamu akan menemukan cinta lagi. Kamu ingin hidup lamamu dan berharap bisa kembali seperti dulu. Kamu menginginkan apa yang dulu kamu miliki. Rasanya seperti hatimu hancur, karena memang begitu.
Yang kamu rasakan adalah kesedihan. Hidup yang kamu kira akan kamu jalani telah mati. Sama seperti pengalaman kehilangan orang yang dicintai, ketika Anda mengalami patah hati, Anda akan mengalami semua tahap kesedihan yang sama. Dan itu akan menguasai Anda. Selama berhari-hari, berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan, kamu akan terus memikirkan orang itu tanpa henti. Anda harus menahan dorongan sepanjang hari, setiap hari, untuk mengirim pesan, menelepon, mendengarkan memo suara mereka, melihat foto, memeriksa lokasi mereka, atau menonton cerita mereka secara online.

Saya sedang berbicara dengan terapis saya, Anne, tentang hal ini, dan dia menjelaskan bahwa:

> Sakit sangat dalam karena segala sesuatu tentang mereka saling terkait dalam sistem sarafmu. Mereka telah menjadi bagian dari dirimu dan kamu sudah menjadi bagian dari mereka untuk waktu yang lama. Itulah sebabnya kamu masih bisa merasakan kehadiran mereka dan kamu bisa mendengar suara mereka. Kamu sudah terbiasa berbicara dengan mereka setiap hari, jadi kamu secara alami ingin menghubungi. Ya, Anda merindukan mereka tapi sistem saraf Anda selalu merindukan mereka dan cara mereka menjadi terjalin dengan pengalaman hidup Anda. Ini normal.

Dia menjelaskan aspek neurologis, fisiologis, dan neurokimia dari bagaimana rasanya mengalami patah hati. Saat Anda berjalan di jalan, atau mengendarai mobil, Anda akan membayangkan mereka ada di sebelah Anda. Saat kamu berpikir, kamu hampir bisa mendengar apa yang akan mereka katakan kembali. Jika sesuatu yang baik terjadi, Anda akan merasa ingin membagikannya kepada mereka. Jika ada perubahan dalam keluargamu, kamu akan berharap bisa memberitahu mereka.
Bukan hanya hatimu yang hancur, tapi semua pola dalam hidupmu. Itu sirkuit di tubuhmu. Ini sistem sarafmu. Itu adalah pikiran di benakmu. Itu adalah gambaran di hatimu. Itu lagu yang kamu gunakan

untuk didengarkan. Saat kamu berpakaian untuk bekerja, saat kamu naik ke tempat tidur di akhir hari dan bangun sendirian di pagi hari, mereka akan terus terngiang di pikiranmu.

Kamu akan hidup dalam ketakutan dan harapan bertemu mereka. Anda akan menyaksikan kehidupan mereka berlangsung dalam gambar dari kejauhan. Kamu akan ketakutan pada hari ketika kamu tahu mereka sudah bertemu orang lain. Bagian tersulit dari putus cinta adalah kamu harus menghadapinya. Tidak ada cara menghindarinya. Kamu mengalaminya di setiap sel tubuhmu karena kamu harus melupakan bagaimana rasanya bersama mereka, dan belajar bagaimana menjalani hidup lagi tanpa mereka. Inilah sebabnya banyak orang bertahan begitu lama.

Let Them tidak akan membuat ini mudah. Biarkan Mereka tidak menghilangkan rasa sakit. Terapis saya, Anne, punya aturan praktis soal patah hati. Tidak ada kontak selama 30 hari. Alasannya adalah setiap kontak —melihat foto, mendengar suara mereka—akan mengaktifkan semua pola lama dalam sistem saraf Anda, dan benar-benar memaksa Anda untuk mundur sejenak dalam proses melupakan kehidupan bersama orang ini.

Ini bagian yang sulit. Dan kamu akan berada di tengah-tengahnya setidaknya selama tiga bulan. Itulah lamanya penelitian mengatakan bahwa dibutuhkan untuk berduka setelah putus sebelum Anda mulai merasa sedikit lebih baik.

Pada usia 11 minggu, 71 persen orang merasa lebih baik. Saya menawarkan itu sebagai tolok ukur untuk memberi Anda sedikit kenyamanan bahwa, ya, ini akan menjadi lebih baik. Mungkin akan membaik dalam 11 hari. Mungkin akan membaik dalam 11 minggu. Mungkin butuh waktu sedikit lebih lama. Tapi semuanya akan membaik.

Teori Let Them akan membantu Anda melewati ini, belajar darinya, dan melewatinya dengan lebih kuat serta lebih terhubung dengan diri sendiri dan apa yang Anda inginkan dan layak dapatkan dalam hidup Anda. Tapi, saat kamu berada di bagian pertama ini, kamu hanya perlu membiarkan dirimu berada di dalamnya. Biar aku.

Biarkan aku berduka. Biarkan aku menangis di tempat tidurku berhari-hari. Izinkan saya menceritakan kisahnya berulang kali tentang bagaimana semuanya berakhir. Biarkan aku menahan diri untuk tidak menghubungi. Biarkan aku berada dalam keadaan depresi.

Semua kesedihan ini adalah respons mental yang sehat terhadap patah hati. Dan ketika Anda sudah siap, ada beberapa hal yang, berdasarkan riset, akan membantu Anda menerima bahwa hubungan itu sudah berakhir dan saatnya Anda mengumpulkan kembali kepingan hidup Anda dan melangkah maju.

Berikut beberapa rekomendasi tentang bagaimana Anda bisa mulai menenangkan sistem saraf dan melewati putus cinta ini dengan cara yang lebih sehat—

Karena bukan waktu yang menyembuhkan. Yang penting adalah apa yang Anda lakukan dengan waktu itu:

1. Hapus semua pemicu lingkungan.

Ambil setiap pengingat yang terlihat—pernak-pernik, kemeja, foto—dan sembunyikan dari pandangan. Pola-pola orang ini sudah sangat tertanam dalam tubuh dan pikiranmu sehingga hanya dengan melihat hal-hal yang mengingatkanmu padanya membuatmu enggan melangkah maju. Kamu tidak perlu membakar sesuatu. Kamu bisa saja menaruhnya dalam kotak dan kembali lagi ketika kamu punya waktu, ruang, dan jarak dari semua emosi ini.

2. Berikan kamar tidur Anda sedikit makeover.

Kemungkinan besar, kalian menghabiskan banyak waktu bersama di kamar tidur. Menyegarkan kamar tidur Anda benar-benar membantu menandakan bahwa babak baru sedang dimulai. Cat dinding atau dapatkan wallpaper yang keren dan bisa dilepas itu. Dapatkan seprai baru dan selimut baru. Pindahkan furnitur Anda. Itu sangat membantu.

3. Hubungi teman, saudara, sepupu, dan rekan kerja.

Ada ruang kosong yang ditinggalkan orang ini yang harus diisi. Kamu butuh dukungan, jadi mintalah. Tidak ada yang perlu dipermalukan. Semua orang pernah mengalami putus cinta dan mengerti betapa mengerikannya itu. Minta orang-orang untuk memeriksa keadaanmu dalam beberapa bulan ke depan dan mengundangmu jalan-jalan atau makan malam agar kamu bisa keluar rumah.

4. Isi kalender Anda.

Cari acara di daerahmu dan beli tiket agar kamu benar-benar ingin melihat pameran atau bertemu teman di luar kota. Hubungi teman dan buat rencana agar Anda tidak melihat kalender kosong, tapi Anda sedang mengalami kalender yang sibuk. Pengalihan perhatian benar-benar membantu. Tidak ada yang lebih buruk untuk putus cinta selain pikiran yang kosong. Jika Anda tidak punya hal yang bisa mengisi waktu, Anda akan sibuk dengan memikirkannya.

5. Pilih tantangan yang selalu Anda inginkan.

Apakah itu gunung yang ingin Anda daki, triathlon yang tidak pernah Anda sempat latih, kelas yang selalu ingin Anda ikuti, atau bahkan belajar gitar, ini adalah waktu yang sempurna. Pilih tantangan ini untuk dirimu sendiri agar kamu melakukan sesuatu yang membuatmu bangga. Tidak ada perasaan yang lebih baik.

6. Terus tanyakan pada diri sendiri pertanyaan ini.

Jika kamu tahu cinta sejatimu sudah di depan mata dan putus cinta ini membawamu selangkah lebih dekat untuk bertemu dengannya, bagaimana kamu akan menghabiskan malam dan akhir pekan saat masih lajang?
Salah satu ketakutan terbesar saat seseorang mengalami putus cinta adalah mereka akan sendirian selamanya dan tidak akan pernah menemukan seseorang yang sebaik orang yang baru saja keluar dari rumah. Itu tidak benar, dan sengaja bagaimana kamu ingin menghabiskan waktu menjadi lajang memberi sinyal ke otakmu bahwa kamu benar-benar percaya bahwa kamu tidak akan lajang selamanya—dan kamu harus memanfaatkan waktu ini sebaik mungkin sekarang.
Satu hal lagi: Jangan melakukan diet balas dendam. Menggunakan patah hati sebagai alasan untuk menurunkan berat badan atau berotot di gym atau membuat diri lebih menarik dengan harapan memenangkan kembali mantan atau memasangnya saat kamu merasa panas. Jangan lakukan itu. Artinya kamu masih mengejar mantanmu dan dia masih sangat menjadi bagian dari motivasi harianmu.
Kalau kamu ingin pergi ke gym dan kembali bugar untuk dirimu sendiri, itu luar biasa. Jika Anda ingin merawat diri sendiri dan memprioritaskan kebiasaan yang lebih sehat, luar biasa. Tapi jangan lakukan untuk mereka. Lakukan untuk dirimu.
Yang paling utama... Beri waktu. Waktu tidak menyembuhkan semua luka. Apa yang kamu lakukan dengan waktumu berpengaruh. Tidak peduli seberapa sibuk Anda, atau seberapa baik pun Anda mulai merasa lebih baik, akan membutuhkan waktu untuk memproses semua yang terjadi. Biarkan saja butuh waktu... Karena itu akan memakan waktu. Seringkali, butuh waktu yang SANGAT lama. Tapi jika Anda terus bangun setiap hari dan melangkah maju, suatu hari nanti Anda akan bangun dan menyadari bahwa Anda bukan hanya merasa lebih baik—Anda juga lebih baik.

Kamu adalah cinta dalam hidupmu

Saat Anda telah melewati tantangan cinta, patah hati, dan segala sesuatu di antaranya, penting untuk berhenti sejenak dan mengakui kebenaran mendasar: Sebuah hubungan tidak membuat Anda layak dicintai. Keberadaanmu yang berpengaruh. Kamu akan menghabiskan seluruh hidupmu dari hari lahir hingga hari kamu mati hanya dengan satu orang: dirimu sendiri. Kamu satu-satunya cinta dalam hidupmu.

Sepanjang buku ini, kami fokus pada hubungan Anda dengan orang lain. Bagaimana berhenti membuat orang lain menjadi masalah, dan bagaimana mengubah hubungan Anda menjadi sumber kebahagiaan, makna, dan koneksi terbesar. Tapi ada satu hubungan yang mendasari semuanya, yaitu hubungan yang kamu miliki dengan dirimu sendiri.

Apakah Anda masih lajang, berkencan, menikah, atau sedang sembuh dari patah hati, kekuatan untuk menciptakan hubungan luar biasa sudah ada dalam diri Anda. Teori Let Them telah mengajarkan Anda bagaimana menavigasi kompleksitas interaksi manusia, bagaimana membiarkan orang lain menjadi siapa mereka sebenarnya, dan bagaimana merebut kembali kekuatan Anda dengan memilih bagaimana Anda tampil di dirinya. Tapi sekarang, saatnya menerapkan semua yang telah kamu pelajari ke hubungan terpenting yang pernah kamu miliki: hubungan dengan dirimu sendiri.

Biarkan Mereka menjadi mereka, agar akhirnya kamu bisa membiarkan Aku menjadi diriku.

Anda telah belajar bahwa orang lain bisa menjadi salah satu sumber kebahagiaan, kesehatan yang lebih baik, dukungan, cinta, dan koneksi terbesar. Kamu pantas mendapatkan semua itu dan lebih dari itu. Kamu pantas mendapatkan hubungan yang mengangkat dirimu, yang menyuburkan jiwamu, dan yang mencerminkan cinta serta rasa hormat yang kamu miliki untuk dirimu sendiri. Tapi inilah kuncinya: Fondasi dari hubungan luar biasa ini terletak pada bagaimana Anda memperlakukan diri sendiri.

Apakah kamu menghormati batasanmu sendiri? Apakah Anda menunjukkan pada diri sendiri kasih sayang dan kebaikan yang Anda berikan kepada orang-orang yang Anda cintai? Apakah kamu membiarkan dirimu mengejar impianmu tanpa menunggu persetujuan orang lain?

Kamu satu-satunya orang yang dijamin akan menghabiskan sisa hidupmu bersamamu. Ini bukan klise; Itu kenyataan. Jadi, hubungan seperti apa yang ingin kamu miliki dengan dirimu sendiri? Saya tidak akan menyuruhmu mencintai dirimu sendiri dengan cara yang dangkal. Tapi saya akan mengatakan bahwa Anda punya pilihan—pilihan untuk memprioritaskan kebutuhan, keinginan, dan kebahagiaan Anda.

Ini bukan soal menjadi egois atau menutup diri dari orang lain. Ini tentang menyadari bahwa cinta, rasa hormat, dan perhatian yang Anda berikan pada diri sendiri menjadi standar untuk setiap hubungan lain dalam hidup Anda. Ketika kamu berhenti mengejar validasi dari orang lain dan mulai memilih untuk menghormati diri sendiri, kamu mengirim pesan kuat ke dunia tentang bagaimana kamu pantas Kamu tidak perlu izin dari orang lain untuk bahagia, mengejar passion-mu, mengekspresikan dirimu lebih banyak, atau menjalani hidup yang selalu kamu impikan. Satu-satunya izin yang kamu butuhkan adalah izin milikmu sendiri. Kamu sudah cukup lama menunggu orang lain memberimu apa yang kamu dambakan—entah itu cinta, penerimaan, atau persetujuan. Tapi kenyataannya, semua yang kamu cari dimulai dari dirimu sendiri.

Teori Let Them lebih dari sekadar alat untuk menavigasi hubungan dengan orang lain; Ini adalah panduan tentang bagaimana memperlakukan dirimu dengan cinta, rasa hormat, dan kebaikan yang layak kamu terima. Biarkan mereka menjadi diri mereka sendiri. Tapi yang lebih penting, biarkan dirimu menjadi dirimu yang sebenarnya.

Izinkan aku memprioritaskan kebahagiaanku sendiri. Biarkan aku mengejar mimpiku dengan penuh semangat. Izinkan aku menetapkan batasan yang melindungi kedamaianku. Biarkan Aku memilih hubungan yang mengangkat dan menginspirasi diriku. Biarkan Aku mencintai diriku sendiri cukup untuk pergi ketika itu tidak lagi berhasil. Ini bukan soal menunggu pasangan yang tepat, teman yang tepat, atau kesempatan yang tepat untuk datang. Ini tentang mengenali bahwa Anda adalah sumber kebahagiaan Anda sendiri, pemenuhan Anda sendiri, dan sukacita Anda sendiri. Ketika Anda benar-benar menerima itu, semuanya akan berjalan dengan baik.

Jadi, saat Anda membalik halaman dan melangkah maju, ingatlah ini: Anda adalah cinta dalam hidup Anda. Dan kehidupan yang kamu ciptakan—penuh dengan hubungan bermakna, kebahagiaan, dan kepuasan—dimulai dari bagaimana kamu memilih untuk mencintai diri sendiri. Biar aku.

Sekarang, mari kita akhiri dan ingat kembali perjalanan luar biasa yang baru saja Anda lalui. Kamu telah belajar, kamu telah tumbuh, dan kamu menemukan bahwa kekuatan untuk menciptakan kehidupan dan cinta yang pantas kamu dapatkan selalu ada dalam dirimu. Dan sepanjang bagian ini kamu belajar tentang cara terbaik untuk hadir untuk dirimu sendiri dan memilih cinta yang layak kamu dapatkan. Sampai hari ini, kamu menerima kurang dari cinta yang pantas kamu dapatkan. Teori Let Them memberdayakanmu untuk mengenali nilaimu, melepaskan mereka yang tidak memperlakukanmu dengan baik, dan fokus menemukan seseorang yang benar-benar pantas untukmu.

1. Masalah: Anda menerima kurang dari cinta yang layak Anda terima. Kamu mengejar orang yang tidak mau berkomitmen, atau menghabiskan waktu untuk orang yang tidak mencintaimu kembali, atau menolak menerima orang yang bersamamu dan belajar bagaimana mencintai mereka apa adanya. Orang lain tidak memegang kekuasaan dalam hubunganmu, kamu yang memilikinya. Sudah saatnya tampil berbeda.

2. Kebenaran: Hubungan adalah tentang belajar mencintai seseorang apa adanya, bukan karena siapa yang kamu harapkan. Dalam berkencan, ini berarti membiarkan orang menunjukkan siapa mereka melalui perilaku mereka. Dalam hubungan, ini berarti menerima orang apa adanya, dan tidak menghukum mereka karena mereka bukan seperti yang kamu inginkan. Ini juga berarti harus melakukan percakapan sulit dan membuat keputusan sulit ketika seseorang tidak bisa menjadi seperti yang kamu inginkan.

3. Solusi: Dengan menggunakan Teori Let Them, Anda akan melihat bahwa hubungan penuh cinta adalah tanggung jawab Anda untuk menciptakan, dan kekuatan Anda ada pada menerima perilaku orang lain secara harfiah dan mengubah cara Anda tampil di sini. Saat itulah kamu membuka diri untuk menarik cinta yang benar-benar pantas kamu dapatkan dan tampil berbeda dalam hubungan yang sudah ada, sehingga cinta yang lebih dalam bisa terjadi. Selamat datang di metamorfosismu. Ketika Anda mengatakan Biarkan Mereka, Anda menerima orang apa adanya, dan Anda menerima perilaku mereka sebagai kebenaran. Saat kamu bilang biarkan aku, kamu memilih bagaimana cinta muncul dalam hidupmu. Berhenti mengejar cinta dan mulailah memilihnya.

OceanofPDF.com

KESIMPULAN

Era Let Me Anda Telah Tiba

Anda dan saya telah menghabiskan banyak waktu dalam buku ini membicarakan orang lain: pendapat mereka, emosi mereka, dan bagaimana tindakan mereka mengganggu, marah, membuat frustrasi, atau mengecewakan Anda. Tapi buku ini sebenarnya bukan tentang orang lain. Ini tentang kamu.

Jika Anda pikir ini tentang mereka, Anda melewatkan inti masalahnya. Jika Anda masih berpikir orang lain adalah masalahnya, Anda perlu kembali dan membaca seluruh buku ini lagi. Kenyataannya sederhana: KAMU yang memegang kekuasaan. Dan KAMULAH yang telah memberikannya secara gratis.

Bayangkan berdiri di bawah langit yang terus berubah—kadang jernih dan biru, kadang penuh awan, atau bergemuruh dengan badai. Kamu sudah menghabiskan begitu banyak waktu dan energi untuk menjaga langit tetap cerah, berharap awan hilang, berharap sinar matahari tak berujung. Tapi langit tidak peduli apa yang kamu inginkan. Itu akan melakukan apa yang dilakukannya, dengan atau tanpa masukan Anda.

Momen terobosan datang ketika Anda menyadari ini: Keindahan langit tidak berkurang oleh kehadiran awan atau badai. Faktanya, variasi, ketidakpastian, itulah yang membuatnya benar-benar megah. Badai menyoroti ketenangan; Awan membuat matahari menjadi lebih berharga. Hal yang sama berlaku untuk hidup Anda.

Kamu berusaha mengendalikan yang tak terkendali, mencoba memaksa dunia menyesuaikan diri dengan harapanmu. Tapi bagaimana jika, sebaliknya, kamu fokus pada responsmu sendiri terhadap apapun yang dunia lemparkan padamu? Kamu tidak bisa mengubah cuaca. Tapi kamu bisa mengubah bagaimana dampaknya padamu.

Apa pun yang terjadi di sekitar Anda, Anda yang menentukan bagaimana hal itu akan memengaruhi Anda. Anda yang memutuskan apakah komentar dari orang yang Anda cintai menghancurkan rasa percaya diri Anda atau hanya terasa tidak masuk akal. Kamu memutuskan apakah semua kencan buruk yang kamu jalani membuatmu menurunkan standar atau malah menjadi lebih selektif. Kamu yang memutuskan apakah kesuksesan orang lain membuatmu berhenti atau menginspirasimu untuk bekerja lebih keras lagi.

Sesederhana itu. Kamu punya kekuatan.

Kesadaran ini seperti akhirnya memahami hakikat sejati langit. Awan yang dulu membuatmu frustrasi kini dipandang sebagai bagian dari mahakarya yang lebih besar dan terus berubah. Badai yang dulu menakutkanmu kini menjadi momen kekuatan dan keindahan, mengajarkanmu ketahanan dan kekuatan. Anda mulai melihat bahwa ketidakpastian langit adalah yang membuatnya begitu megah, begitu mempesona tanpa henti.

Pikirkan itu sejenak. Langit akan melakukan apa yang dilakukannya—awan akan berkumpul, badai akan datang, dan matahari akan bersinar kapan pun ia mau. Kamu tidak bisa mengendalikannya, tapi kamu bisa mengendalikan bagaimana kamu menavigasi di bawahnya. Anda bisa membawa payung; Anda bisa menari di bawah hujan; Anda bisa mengejar matahari kapan pun Anda membutuhkannya.

Orang-orang dan situasi di sekitarmu seperti cuaca. Faktanya, kamu tidak pernah bisa mengendalikan orang lain—bagaimana mereka berpikir, bagaimana mereka bertindak, apakah mereka mencintaimu atau tidak, atau seberapa cepat mereka memeriksamu di toko kelontong. Jadi kenapa kamu mau memberi mereka kendali atas dirimu seperti sebelumnya?

Mengapa kamu mempercayakan sesuatu yang berharga seperti kepercayaan dirimu, ketenangan pikiranmu, kebahagiaanmu, dan mimpimu kepada keinginan dan suasana hati orang-orang di sekitarmu?

Jika Anda tidak menggunakan Let Them, Anda membiarkan diri Anda terpengaruh oleh kekhawatiran, tindakan, ketidakamanan, dan pendapat orang lain. Jika kamu tidak menggunakan Let Me, kamu menyerahkan hal-hal yang kamu inginkan dalam hidup pada kebetulan.

Tanyakan pada diri sendiri, dan saya benar-benar ingin bertanya pada diri sendiri: Jika semua energi dan waktu yang kamu habiskan untuk melawan kenyataan—ingin antrean bergerak lebih cepat, ingin orang membalas pesan, ingin bosmu mengenali nilaimu, ingin lebih banyak teman, ingin orang menyukaimu, ingin keluargamu mendukung perubahan kariermu—jika semua pikiran itu, perasaan, dan momen-momen berharga dalam harimu diarahkan untuk sesuatu yang benar-benar berarti bagimu, di mana kamu akan berada? Siapa kamu? Apa yang akan Anda capai?

ITULAH biaya dari tidak menggunakan Let Them. Sekarang pikirkan semua kesempatan yang terlewatkan—orang-orang yang Anda harap Anda kenalkan, karier yang ingin Anda kejar, musik, stand-up, buku yang tidak pernah Anda tulis, foto yang tidak pernah Anda posting, perjalanan yang tidak Anda pesan, hal yang Anda takut untuk katakan, orang yang Anda takut untuk cintai.

ITULAH harga dari tidak menggunakan Let Me. Apakah Anda benar-benar mampu membayar harga itu? Aku tahu aku tidak bisa.

Kita semua suka memikirkan alasan mengapa orang yang memiliki apa yang kita inginkan entah bagaimana berbeda dari kita: Mereka lahir dalam keluarga kaya. Mereka lebih menarik. Hidup mereka jadi lebih mudah. Mereka beruntung.

Maaf harus memberitahumu, tapi itu cuma jalan keluar. Tidak ada perbedaan antara Anda dan orang-orang yang Anda lihat mencapai hal-hal luar biasa. Mereka tidak istimewa.

Tapi ada satu hal yang pasti mereka sadari: Mereka tidak membiarkan dunia di sekitar mereka menggagalkan mimpi mereka. Mereka telah belajar menavigasi langit, menerima cuaca sebagaimana datangnya, dan terus bergerak menuju tujuan mereka apapun yang terjadi. Pada suatu titik, mereka muak dan lelah memikirkan apa yang dipikirkan orang lain dan memaksa diri untuk mulai bekerja.

Mereka sangat fokus untuk bangun setiap hari dan membuktikan, berulang kali melalui tindakan mereka, bahwa mereka layak dan layak mendapatkan visi yang mereka miliki untuk hidup mereka.

Setiap hari ketika Anda membiarkan rasa takut pada pendapat orang lain, stres tentang pertemanan, atau kekhawatiran tentang bagaimana orang lain akan bereaksi menghalangi Anda melakukan panggilan telepon, mengisi aplikasi, mengerjakan rencana bisnis, memulai diet, atau berusaha, Anda menahan diri sendiri. Kamu sedang merampas potensimu sendiri. Kamu berdiri diam sementara hidup terus berjalan di sekitarmu.

Berhenti membuang ruang otak untuk jutaan hal kecil yang tidak penting. Saatnya menggunakan setiap detik hari Anda untuk semua hal luar biasa yang Anda tahu mampu Anda lakukan.

Berhenti membiarkan ketakutan akan apa yang mungkin dipikirkan orang lain melumpuhkanmu. Saatnya mengejar impian Anda dengan berani, tanpa henti, dan tanpa rasa bersalah.

Berhenti berhati-hati menghindari emosi orang lain. Sudah saatnya melindungi kedamaianmu dengan gigih.

Berhenti membiarkan kesuksesan orang lain menghancurkanmu. Saatnya mulai bekerja. Berhenti menjadikan kehidupan sosialmu tanggung jawab orang lain. Saatnya membangun persahabatan paling luar biasa yang pernah kamu miliki.

Berhenti mencoba mengubah orang yang tidak ingin berubah. Sudah saatnya membiarkan orang dewasa menjadi dewasa.

Berhenti mencoba menyelamatkan mereka yang sedang berjuang. Sudah saatnya membiarkan orang lain menyembuhkan cara mereka harus sembuh.

Berhenti membuang waktu mencoba membuat orang mencintaimu. Sudah saatnya memilih cinta yang layak kamu dapatkan.

Akhirnya saatnya untuk merebut kembali kekuatanmu dan merebut kembali hidupmu.

Teori Let Them adalah kunci Anda untuk merebut kembali kekuatan Anda. Kamu bisa mendapatkan hidup yang selalu kamu inginkan. Kamu bisa jadi jutawan. Kamu bisa memiliki kisah cinta indah yang selalu kamu impikan. Anda bisa membangun karier yang menantang dan memuaskan Anda.

Pertanyaannya, apakah KAMU akan membiarkan dirimu melakukannya? Karena tidak ada orang lain yang bisa menghentikanmu. Semua ada di tanganmu. Bagian terpenting dari Teori Let Them adalah memahami bahwa Anda bertanggung jawab atas kebahagiaan Anda sendiri. Kamu bertanggung jawab atas energi yang kamu bawa dan bagaimana kamu tampil di sini. Anda bertanggung jawab untuk bangun setiap hari dan melakukan pekerjaan untuk membuat kemajuan dalam hal-hal yang penting. Anda bertanggung jawab untuk mendefinisikan apa yang penting bagi Anda. Kamu bertanggung jawab untuk mengatakan yang sebenarnya meskipun itu sangat sulit. Anda bertanggung jawab membayar hidup Anda. Tidak ada yang berutang apa pun padamu, tapi kamu berutang segalanya pada dirimu sendiri.

Jika kamu belum berada di tempat yang kamu inginkan, kabar baiknya adalah, semua ini salahmu. Kabar yang lebih baik lagi, begitu Anda memutuskan untuk melakukannya, Anda bisa mengubahnya.

Kamu sudah membuang begitu banyak tahun begitu tenggelam dalam hal orang lain, perasaan mereka, pikiran mereka, dan apa yang mereka lakukan. Jadi biarkan buku ini menjadi panggilan bangun Anda: Anda yang memegang kendali. Kesadaran ini bukanlah kecaman, melainkan pembebasan. Bukankah luar biasa mengetahui bahwa orang lain tidak bisa memengaruhi Anda? Bukankah membebaskan mengetahui bahwa mereka bisa mengatakan dan melakukan apa yang mereka mau—mereka bisa mengejek, meragukan, menjadi orang paling sukses di planet ini, dan kamu tetap tenang? Betapa luar biasanya KAMU bisa mengendalikan apa yang kamu pikirkan, katakan, dan lakukan?

Betapa tidak masuk akal bahwa ANDA yang bisa memilih di mana Anda meluangkan waktu dan energi, dan apa yang Anda katakan ya dan apa yang Anda katakan tidak? Mengambil kembali kekuasaanmu berarti mengambil kembali tanggung jawab atas hidupmu. Itu berarti menuntut lebih dari diri sendiri karena waktu terus berjalan, dan kamu sudah cukup menyia-nyiakan waktu untuk khawatir tentang hal-hal yang tidak penting. Artinya fokus sepenuhnya pada hal-hal yang bisa kamu kendalikan, dan tidak memberi satu detik pun pada hal-hal yang tidak bisa kamu kendalikan. Bayangkan langit sekali lagi. Tidak peduli apa yang dibawanya, tidak peduli bagaimana itu berubah, Anda adalah orang yang berhak memutuskan bagaimana menavigasi di bawahnya. Kamu adalah orang yang berhak memilih bagaimana merespons, bagaimana bertindak, bagaimana menjalani hidup. Awan, badai, sinar matahari—semuanya punya tempatnya, tapi mereka tidak mendefinisikan dirimu. Kamu mendefinisikan dirimu.

Saya tidak akan berbohong: Ini tidak akan mudah. Bukan seperti saat kamu mulai bilang Let Them, kamu mendapatkan semua yang pernah kamu inginkan. Siapa pun yang berjanji itu berarti berbohong padamu.

Tapi begitu kamu mengambil kembali kekuatanmu, kamu bisa merasa tenang dengan kenyataan bahwa itu hanya soal waktu. Karier, pasangan, teman, tubuh, tujuan—semuanya kini berada di kendali Anda.

Sekarang kita di sini, saya sangat bersemangat menyambut Anda secara pribadi di era Let Me Anda.

Biar aku mulai. Biarkan aku mengambil risiko. Biarkan aku menulis bukunya. Izinkan saya jujur tentang apa yang saya inginkan. Biarkan aku dalam kondisi terbaik dalam hidupku. Izinkan saya melamar pekerjaan impian. Biarkan aku berhenti memberi cinta pada orang yang tidak menginginkanku kembali. Biarkan aku menciptakan hidup yang lebih baik. Kehidupan yang membuat saya bangga. Hidup yang membuatku bahagia. Hidup di mana saya menggunakan energi berharga saya untuk menikmati setiap momen yang saya miliki.

Buku ini telah menunjukkan bahwa kamu selalu punya kendali. Kamu selalu memimpin. Kamu selalu punya kekuatan. Sekarang, saatnya mengambilnya kembali. Aku ingin kamu tahu bahwa apapun mimpi besar yang kamu lihat sendiri, seaneh apapun, tidak mungkin, atau konyol, aku melihatnya untukmu. Jika kamu tidak percaya pada dirimu, biarkan Aku percaya padamu. Jika Anda belum tahu bisa melakukannya, Beritahu saya untuk Anda.

Dan jika Anda tidak tahu harus mulai dari mana, biarkan saya membantu Anda mengambil langkah pertama. Jika tidak ada yang memberitahumu, aku ingin memastikan untuk mengatakan: Aku mencintaimu, aku percaya padamu, dan aku percaya pada kemampuanmu untuk membuka semua keajaiban dan kebahagiaan yang ditawarkan hidupmu yang luar biasa.

Cukup dua kata sederhana:

Biarkan aku.

OceanofPDF.com

LAMPIRAN

Cara Menerapkan Biarkan Mereka Pengasuhan

Salah satu pertanyaan yang paling sering saya terima adalah bagaimana menggunakan Teori Let Them dalam pengasuhan. Jujur saja—jika Anda membiarkan anak-anak melakukan apa pun yang mereka mau, mereka mungkin akan makan es krim di setiap makan, melewatkan PR, dan menghindari pekerjaan rumah. Namun sebagai ibu dari tiga anak, saya menemukan bahwa ketika Anda membiarkan anak-anak menjadi diri mereka sendiri, hubungan Anda menjadi lebih baik dan mendalam dengan cara yang tidak pernah Anda bayangkan.

Meskipun buku ini terutama berfokus pada orang dewasa, Teori Let Them juga merupakan alat yang kuat untuk mengasuh anak-anak dari segala usia. Ini tentang menghubungkan, mendukung, dan membimbing—bukan mengontrol. Pada akhirnya, tugas Anda sebagai orang tua adalah membimbing anak-anak Anda menjadi siapa mereka seharusnya, dengan kata lain — Biarkan Mereka.

Untuk membantu Anda memperkuat ikatan dengan anak-anak (dan semoga menjaga kewarasan Anda), saya telah menyusun panduan bonus khusus berisi tips praktis tentang penggunaan Teori Let Them dalam pengasuhan. Karena siapa yang tidak ingin hubungan luar biasa dengan anak-anaknya?

Unduh di melrobbins.com/parenting untuk memulai.

OceanofPDF.com

Cara Menerapkan Biarkan Mereka Tim

Selama bertahun-tahun, saya berkesempatan bekerja dengan beberapa perusahaan terbesar di dunia, termasuk Starbucks, JPMorganChase, Headspace, Audible, Ulta Beauty, dan lainnya.
Salah satu pertanyaan paling sering yang saya terima adalah: Bagaimana saya memotivasi tim saya?
Risetnya jelas—memiliki bos yang baik adalah yang menciptakan tim yang baik. Jadi, apa yang membuat bos yang baik? Di sinilah Teori Let Them berperan. Anda mungkin berpikir, Anda tidak bisa membiarkan tim Anda melakukan apa pun yang mereka mau— mereka harus dikelola. Benar, tapi ketika kamu mengatur secara detail, kamu berisiko menekan kreativitas, merusak hubungan, dan menciptakan lingkungan kerja yang beracun.
Dengan kata lain, bos yang mengontrol adalah bos yang buruk. Teori Let Them dapat membantu Anda menemukan keseimbangan yang tepat, memberdayakan tim Anda sekaligus menyediakan struktur yang mereka butuhkan untuk berkembang. Bagaimanapun, bos buruk membunuh tim yang bagus, dan bos yang baik menjadi tim yang hebat. Dalam panduan bonus khusus ini, kamu akan belajar cara menggunakan Teori Let Them untuk menjadi bos sebaik mungkin.
Unduh di melrobbins.com/work untuk memulai.

OceanofPDF.com

Izinkan saya mengakui Anda

Untuk jutaan penggemar The Mel Robbins Podcast dan semua dari kalian di media sosial, yang mengikuti saya atau membagikan konten dari "wanita berkacamata"—terima kasih! Tanpamu aku tidak akan bisa melakukan apa yang paling aku cintai. Kamu adalah alasan buku ini ada. Dukungan, gairah, cintamu, dan (tentu saja) tato-tatomu menginspirasiku untuk melakukan sesuatu yang aku sumpah tidak akan pernah kulakukan lagi: menulis buku lagi. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan luar biasa ini. Terima kasih telah membantu saya menciptakan apa yang saya yakini sebagai karya paling penting yang pernah saya lakukan. Satu hal yang pasti, saya menulis buku ini untukmu dan ini milikmu sama seperti milikku. Saya tidak sabar melihat bagaimana buku ini membantu Anda memperbaiki hidup dan hubungan Anda. Anda pantas mendapatkan lebih banyak cinta, makna, sukacita, dan kedamaian dalam hidup Anda, dan Teori Biarkan Mereka akan membantu Anda mencapainya. Semua ahli yang pernah tampil di The Mel Robbins Podcast dan di halaman buku ini—terima kasih sudah naik pesawat dan terbang ke Boston untuk duduk dan menghabiskan waktu bersama saya. Saya telah belajar begitu banyak dari kalian semua. Apakah penelitian Anda dikutip langsung dalam buku dan bibliografi ini, atau tidak, ketahuilah hal ini; Bertemu, berbicara, dan belajar darimu telah membentuk setiap kata dan membantuku memperbaiki hidupku. Atas nama semua yang akan membaca buku ini, dan setiap pendengar The Mel Robbins Podcast di 194 negara, terima kasih. Terima kasih atas kerja Anda; Terima kasih telah berbagi kebijaksanaan Anda kepada kami. Sawyer—putri saya yang cerdas, rekan konspirator, peneliti bersama, penulis bersama, dan kopilot—kamu bersumpah TIDAK AKAN pernah bekerja untuk ibumu, dan inilah kenyataannya. Saya bangun setiap hari bersyukur karena Anda menjawab ya ketika saya bertanya "apakah Anda bisa membantu saya dengan 'proyek penelitian kecil'..." namanya Let

Teori mereka." Kamu terjun ke dalam dan tidak pernah naik lagi untuk bernapas. Ini adalah salah satu pengalaman paling memuaskan dalam hidup saya, bukan hanya menjadi ibumu tapi juga sekarang mengenalmu sebagai rekan kerja. Saya sangat mencintaimu dan saya mencintai setiap momen bekerja denganmu, meskipun saya tahu kamu harus mengatakan Let Them, Let Them, Let Them (tentang saya) sepanjang waktu. Tracey—tangan kananku, otak kanan, penyelesai kalimat, dan produser eksekutif luar biasa—Di mana aku tanpamu? Tersesat di laut. Kamu jaga kapal ini tetap mengapung. Kualitas terbaikmu: Aku belum pernah sekali pun melihatmu dengan ekspresi cemberut atau sikap negatif; Terima kasih sudah selalu membawa matahari. Setelah delapan tahun, aku sangat bersyukur atas tanganmu yang tenang dan mantap yang membimbing jalan melalui petualangan liar ini. Susie—terima kasih telah membawa keseruan dan bercerita ke dalam proses penulisan. Kamu membuatku jadi penulis yang lebih baik. Anda telah menambahkan begitu banyak kedalaman dan jiwa pada proyek ini, dan karya Anda adalah bagian tak terbantahkan dari hati buku ini. Kamu adalah OG, dan buku ini tidak akan sampai di tempatnya tanpa kamu. Saya sangat senang hal ini mempertemukan kami dan senang mengetahui bahwa kemitraan ini baru saja dimulai. Juna—kamu datang seperti angin puting beliung, mengesankan saya setiap hari dengan kemampuan menulismu yang luar biasa. Kemampuanmu untuk menguasai bahasa, kekuatan, dan nuansa buku ini sungguh luar biasa. Kamu sangat penting dalam membentuk cerita ini menjadi sesuatu yang kuat. Saya benar-benar suka cara Anda berpikir! Lynne—kamu tahu perasaan ketika seseorang muncul dalam hidupmu dan kamu menyadari apa yang selama ini hilang... itu kamu, Lynne. Kamu memenuhi kebutuhan dalam hidupku, dan hanya dengan bekerja denganmu aku sekarang menyadari seperti apa dukungan dan keunggulan sejati. Kamu menetapkan standar yang sangat tinggi. Aku rasa aku tidak bisa melakukan pekerjaan ini tanpamu. Sekarang, tolong letakkan ponselmu dan matikan laptopmu... berhenti bekerja. . . Dan nikmati akhir pekan Anda! Aku tidak akan pergi ke mana-mana, kamu juga tidak, jadi istirahatlah selagi bisa. <3 Cindy—untuk ROCKSTAR kami dengan Crocs pink dan lipstik serasi dengan aksen Boston terbaik yang pernah kamu dengar, aku mencintaimu dari lubuk hatiku. Sejak kamu masuk ke dalam hidup kami, kamu membawa begitu banyak kebahagiaan dan tawa. Saya tidak pernah menyangka di usia 56 tahun saya akan menemukan "rumah"

Ibu" di kehidupan nyata—kamu tahu, manusia luar biasa yang merawat seluruh sorority—itu kamu! Kamu sama saja namanya Cindy Robbins dan pada titik ini Yolo dan Homie jadi lebih bersemangat saat kamu masuk daripada saat aku masuk. Amy & Jessie—untuk para OG di Vermont. Kami awalnya merasa dekat karena betapa kami BENCI tinggal di VT dan tidak tahu apa yang akan kami lakukan di kota kecil pedesaan ini. Pindah ke sini bukan kebetulan; Itu adalah sinkronisitas. Selama empat tahun terakhir kami telah tertawa, menangis, dan mendorong diri melewati setiap rintangan—satu terjun dingin dan tarik kartu pada satu waktu (Amy yang luar biasa!). Dan di sepanjang jalan, kami berhasil meluncurkan satu-satunya "podcast dengan pertumbuhan tercepat" di planet ini, dari atas garasi kami di tengah-tengah antah berantah. Ada sesuatu yang ajaib saat bertemu beberapa orang favorit di kemudian hari. Dan kalian adalah dua dari saya. Saya merasa bab berikutnya akan menjadi yang paling ilahi dan epik sejauh ini. Bagian yang paling mengejutkan adalah kami benar-benar menyukai tinggal di sini sekarang. Melody—editor kami, juara copyediting, dan sesama fashionista kacamata keren—terima kasih telah dengan anggun mengelola banyak sekali penundaan saya di menit-menit terakhir di malam hari. Kamu selalu datang dengan senyum dan memastikan buku ini terawat rapi dan sempurna. Aku berutang segunung kopi dan rasa terima kasih yang tak berujung. Marc—kamu sudah tahu betapa aku mengagumi kamu. Anda tidak hanya membuat buku ini terwujud, tetapi juga memastikan pesannya menjangkau pembaca di seluruh dunia, dengan terjemahan dalam bahasa yang jauh melampaui batas Amerika Serikat. Kamu yang terbaik, jenius dalam membuat kesepakatan dan membantu saya menjadi penulis pertama yang melakukan "hal-hal" yang kami lakukan, cara unik kami melakukannya (rahasia tertinggi untuk semua)—saya akan selamanya berterima kasih. ;) Christine—saudara ipar saya, rekan bisnis, sesama pecinta Australian shepherd, dan sahabat terbaik—terima kasih telah menjadi sandaran saya. Maaf saya sudah mengalami begitu banyak ledakan emosi selama penulisan buku ini. Aku malu dengan semua pesan emosional dan curhat larut malam yang aku lakukan padamu. Tidak ada orang di dunia ini yang lebih membutuhkan bagian dari buku ini tentang mengelola emosi selain saya. Terima kasih atas kebaikan yang begitu besar. Terima kasih telah membimbing perusahaan kami dari start-up yang tidak terkendali menjadi bisnis kelas dunia dan kekuatan global dalam pengembangan diri. Aku sangat bangga padamu. Saya bangga menjadi mitra Anda.

Dan saya sangat bangga dengan apa yang telah kita bangun bersama. Aku tidak bisa melakukannya tanpa tahu kamu selalu mendukungku dan menjaga kebaikan kita. Saya bangun setiap hari dan berkata pada diri sendiri: Bisakah kamu percaya kita bisa melakukan ini sebagai pekerjaan? Aku selalu bisa mendengar kamu berkata di benakku: Kita adalah anjing sihir. Chris—terima kasih sudah selalu berkemah selama minggu menulis maraton Let Them. Sebuah buku tidak bisa dijilid tanpa punggung buku dan kamu adalah itu bagiku. Kamu menjaga keluarga kita tetap utuh. Hal yang paling aku sukai dari hidupku adalah aku bisa menghabiskannya bersamamu. Kendall dan Oakley—berdasarkan apa yang kalian dengar tentang betapa beratnya proses buku ini, saya bisa membayangkan kalian bersyukur bisa kuliah dan di LA saat Sawyer dan saya bersaing. Kalian selalu mendukungku dalam mengejar mimpiku, dan ketahuilah ini: Apapun yang kalian pilih untuk dilakukan dalam hidup, aku akan selalu ada di setiap langkah untuk menyemangatimu. Ibu dan Ayah—Ibu: Saya rasa kamu mendapat pujian karena menanamkan semangat Let Me kepada saya saat saya masih kecil. Saat menulis buku ini, saya terus teringat bantal sulaman yang kamu jahit dengan pepatah: Tarik Celana Dalam Besar Kamu dan Hadapi Itu. LOL. Terima kasih sudah menjadi pendukung terbesar saya dan selalu ada saat saya membutuhkanmu. Aku tahu kamu bangga padaku, dan aku ingin kamu tahu—aku bangga padamu, pernikahanmu, dan kehidupan yang telah kamu ciptakan juga. Anne—terima kasih sudah mengajariku bagaimana menjadi wanita utuh. Kata-kata tidak bisa menggambarkan dampak yang telah Anda berikan dalam hidup saya, pernikahan saya, dan kemampuan saya untuk membuka potensi penuh saya. Aku mencintaimu. David—kapan pun saya butuh saran, perspektif, pelatihan, tawa, atau gin dan tonic yang enak—saya selalu siap mendapatkanmu dengan cepat. Terima kasih sudah mengajarkan saya bagaimana menjadi Bos yang Baik dan teman yang lebih baik lagi. Christine dan aku tidak bisa melakukannya tanpamu, dan kami jelas tidak mau! Cinta kamu. Pete—kamu benar-benar berhasil dengan sampul bukunya. Desainnya adalah segalanya yang saya impikan dan lebih dari itu. Saya yakin saya sangat merepotkan untuk dikerjakan, dan saya menghargai kesabaran Anda dengan semua hal terakhir-

Kekacauan kecil. Terima kasih atas kreativitasmu—sampulnya benar-benar luar biasa, dan saya harap kamu bangga seperti saya. Julie—Apa yang bisa kukatakan? Bagian dalam buku ini terasa bersih, ringan, dan benar-benar pas. Kamu membuat semuanya menyatu, dan aku sangat senang dengan hasilnya. Terima kasih atas kerja keras dan dedikasi Anda! Lindsay—sulit untuk mengungkapkan dengan kata-kata betapa saya menghargai dukunganmu bahkan saat saya tidak menerbitkan buku baru. Kamu sudah memesan saya di acara Today dan mengirimkan peluang PR. Kamu pintar, berdedikasi, dan aku sangat bersemangat melanjutkan rodeo ini bersamamu. Untuk seluruh tim saya—terima kasih telah memberi saya dan Sawyer ruang untuk menulis buku ini, sementara Anda memproduksi dua episode podcast setiap minggu, program coaching online selama enam bulan, pidato utama, dan produksi untuk mitra kami di Audible, Ulta Beauty... dan masih banyak lagi! Kalian adalah tim TERBAIK di planet ini. Aku tidak akan bisa melakukannya tanpa dedikasi dan kerja sama timmu. Para seniman tato dan mereka yang memberi saya cerita melalui seni Anda — Anda adalah inspirasi sejati di balik buku ini. Menyaksikan konsep Let Them berkembang sangat merendahkan hati dan menggairahkan. Semua bermula dari Anda, dan saya selamanya bersyukur atas kesempatan untuk membagikan desain Anda yang bermakna dan indah kepada dunia. Patty, Reid, Diane, Lizzi, Arya-Mehr, Marlene, Betsy, Kathleen, dan seluruh tim di Hay House—saya senang menjadi pasangan Anda. Ada begitu banyak hal yang Anda lakukan sehingga saya bahkan tidak tahu apa yang harus saya daftarkan, jadi kepada semua orang yang telah mendukung buku ini, menjualnya, memasarkan, dan membacanya, dibutuhkan satu desa dan merupakan kehormatan untuk menjadi bagian dari karya Anda. Mitra di Audible—WOW! Kami telah bekerja bersama selama tujuh TAHUN. Saya tidak percaya betapa banyak yang telah kita lakukan bersama. Bahkan saat saya menulis ucapan terima kasih ini, atas kemitraan Anda dalam buku audio The Let Them Theory, Anda dan saya sedang aktif meneliti topik ini untuk produksi Audible asli ketujuh kita bersama. Saya sangat terhormat menjadi bagian dari misi global dan mengubah hidup Anda. Berikut adalah tujuh lagu asli Audible berikutnya. Aku cinta kalian!

Align PR—Anda adalah agensi PR pertama yang pernah saya sewa dan itu sangat sepadan. Saya terkagum-kagum dengan cara Anda berpikir, beroperasi, dan unggul dalam keahlian Anda. Saya bangga bekerja dengan yang terbaik dan itu adalah ANDA.

OceanofPDF.com

Daftar Pustaka

Saya telah mencurahkan segalanya ke dalam buku ini—hati saya, jiwa saya, dan bertahun-tahun belajar dari para ahli terbaik di dunia. Teori Let Them dibangun di atas penelitian yang selalu berkembang, sama seperti Anda dan saya. Apa yang saya bagikan di sini adalah awal yang kuat, tapi selalu ada yang bisa ditemukan. Perilaku dan hubungan manusia sangat menarik, dan seiring munculnya wawasan baru, pemahaman kita akan semakin dalam. Alasan saya mencantumkan semua sumber secara alfabetis sederhana: saya ingin Anda fokus pada gambaran besar, bukan tersesat dalam lautan kutipan. Teori ini bukan tentang mengisolasi satu studi—melainkan tentang menggabungkan ide-ide paling kuat dari psikologi, ilmu saraf, dan perilaku manusia untuk menciptakan sesuatu yang transformatif bagi Anda. Seperti yang saya katakan di Pengantar, buku ini bukanlah buku teks atau makalah akademik, melainkan sebuah panduan. Sumber-sumber di halaman-halaman berikut hanyalah sekilas tentang karya luar biasa yang telah membentuk Teori Let Them. Perjalanan Anda tidak berakhir di sini—ini baru saja dimulai.

Abbott, Alison. "Teori baru tentang peran dopamine dalam pembelajaran dapat membanKecanduan."kan Alam, Agustus 9, 2018. www.nature.com/articles/d41586-018-05902-7. Alter, Adam. Anatomi Sebuah Terobosan: Cara Melepaskan Diri Saat Paling Penting. New York: Simon & Schuster, 2023. Amabile, Teresa, dan Steven Kramer. Prinsip Kemajuan: Menggunakan Kemenangan Kecil untuk Menyalakan Kegembiraan, Keterlibatan, dan Kreativitas di Tempat Kerja. Boston, MA: Harvard Business Review Press, 2011.

Amati, Valeria, dkk. "Hubungan Sosial dan Kepuasan Hidup: Peran Teman." Genus 74, no. 1 (2018): 1–18. Aron, Arthur, dan Elaine N. Aron. "Pentingnya Cinta dan Komitmen dalam Hubungan Dekat." Psikologi Hubungan 45 (2012): 150–172. Aurelius, Marcus. Meditasi. Diterjemahkan oleh Gregory Hays. New York: Penguin Classics, 2006. Bandura, Albert. "Tentang Sifat Fungsional dari Efektivitas Diri yang Dipersepsikan Ditinjau Kembali." Journal of Management 38, no. 1 (2012): 9–44. Barron, Helen C., dkk. "Membuka Koneksi Penghambat Laten di Korteks Manusia untuk Mengungkap Memori Kortikal yang Tertidur." Neuron 107, no. 2 (2020): 338–348. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2020.05.001. Baumeister, Roy F., dan Mark R. Leary. "Kebutuhan untuk Merasa Memiliki Bagian: Keinginan untuk Keterikatan Interpersonal sebagai Motivasi Manusia Fundamental." Buletin Psikologis 117, no. 3 (1995): 497–529. Ben-Shahar, Tal. Lebih Bahagia: Pelajari Rahasia Kebahagiaan Harian dan Kepuasan yang Abadi. New York: McGraw-Hill, 2007. Bilyeu, Lisa. Radikal Percaya Diri: 11 Pelajaran tentang Cara Mendapatkan Hubungan, Karier, dan Kehidupan yang Anda Inginkan. New York: Simon dan Schuster,

2024. Bolte, Annette, Thomas Goschke, dan Julius Kuhl. "Emosi dan Intuisi." psikologis ılmu ⁹eneetahuan 14 ſidak 5 (2003): 416–21. https://doi.org/10.1111/1467-9280.01456. Bolte Taylor, Jill. Wawasan Saya: Perjalanan Pribadi Seorang Ilmuwan Otak. New York: Viking, 2008. Bolte Taylor, Jill. Whole Brain Living: Anatomi pilihan dan empat karakter yang menggerakkan hidup kita. New York: Hay House, 2021.

Brach, Tara. Penerimaan Radikal: Merangkul Hidupmu dengan Hati Seorang Buddha. New York: Bantam, 2004. Brehm, Jack W., dan Elizabeth A. Self. "Intensitas Motivasi." Annual Review of Psychology 40, no. 1 (2009): 109–131. Brown, Brené. Daring Greatly: Bagaimana keberanian untuk menjadi rentan mengubah cara kita hidup, mencintai, mengasuh, dan memimpin. New York: Gotham,
2012. Brown, Brené. Saya pikir hanya saya (padahal bukan): mengatakan kebenaran tentang perfeksionisme, ketidakmampuan, dan kekuasaan. New York: Gotham Books,
2008. Bryant, Erin. "Dopamin memengaruhi bagaimana otak memutuskan apakah tujuan layak diperjuangkan." NIH Research Matters, 17 April 2017. www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/dopamine-affects-how-brain-decides-whether-goal-worth-effort. Buunk, Bram P., dan Frederick X. Gibbons. "Perbandingan Sosial: Akhir Sebuah Teori dan Munculnya Sebuah Lapangan." Perilaku Organisasi dan Proses Keputusan Manusia 102, no. 1 (2007): 3–21. Buunk, Bram P., dan Frederick X. Gibbons. "Perbandingan Sosial: Akhir Sebuah Teori dan Munculnya Sebuah Lapangan." Perspektif tentang Ilmu Psikologi 9, no. 3 (2014): 234–252. Christakis, Nicholas A., dan James H. Fowler. Terhubung: Kekuatan Mengejutkan dari Jejaring Sosial Kita dan Bagaimana Jaringan Itu Membentuk Kehidupan Kita. New York, NY: Little, Brown, 2011. Clark, C., dan J. Greenberg. "Ketakutan akan Penolakan dan Sensitivitas terhadap Umpan Balik Sosial: Implikasi untuk Kesehatan Mental." Clinical Psychology Review 84 (2021): 101945. Clark, Margaret S., dan Edward P. Lemay. "Hubungan Dekat dan Kesejahteraan: Peran Tujuan yang Berbelas Kasih." Kompas Psikologi Sosial dan Kepribadian 4, no. 5 (2010): 289–301.

Collins, R. L. "Baik atau Buruk: Dampak Perbandingan Sosial Ke Atas pada Evaluasi Diri." Buletin Psikologi 119, no. 1 (1996): 51–69. Conti, Paul. Trauma: Epidemi Tak Terlihat: Bagaimana Trauma Bekerja dan Bagaimana Kita Bisa Sembuh Darinya. New York: Kedengarannya Benar, 2021. Corcoran, Katja, dan Thomas Mussweiler. "Perbandingan Sosial dan Renung: Wawasan tentang Dampak Motivasi dari Kesuksesan Orang Lain." Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial 103, no. 4 (2012): 712–727. Crum, Alia J., dan Derek J. Phillips. "Ramalan yang Terpenuhi Sendiri, Efek Plasebo, dan Penciptaan Sosial-Psikologis Realitas." Dalam Handbook of Social Psychology, edisi ke-2 Springer, 2015. Crum, Alia J., dan Ellen J. Langer. "Pola pikir Penting: Olahraga dan Efek Plasebo." Psychological Science 18, no. 2 (2010): 165–171. Csikszentmihalyi, Mihaly. Aliran: Psikologi Pengalaman Optimal. New York: Harper & Row, 1990. Damasio, Error: Emosi, Alasan, dan Otak Manusia karya Damasio, Antonio R. Descartes. New York: Penguin Books, 1994. Damour, Lisa. Kehidupan Emosional Remaja: Membesarkan Remaja yang Terhubung, Mampu, dan Penuh Kasih. London: Atlantic Books, 2023. Damour, Lisa. Di bawah tekanan: menghadapi epidemi stres dan kecemasan pada anak perempuan. London: Atlantic Books, 2019. Damour, Lisa. Untangled: Membimbing Gadis Remaja Melalui Tujuh Transisi menuju Dewasa. London: Atlantic Books Ltd, 2016. Davidson, Richard J., dan Sharon Begley. Kehidupan emosional otakmu. New York: Plume, 2012. Day, Kristen, Corinne Carreon, dan Caitlin Stump. "Pengaruh Lingkungan Fisik terhadap Perilaku Kesehatan: Implikasi untuk Kelangsungan Hidup Kanker." Laporan Kesehatan Masyarakat 126 (2011): 112–121.

Demir, Melikşah, dkk. "Persahabatan, Kesejahteraan Psikologis, dan Kebahagiaan: Studi tentang Peran Tujuan Sosialisasi dalam Masa Dewasa yang Muncul." Jurnal Studi Kebahagiaan 16, no. 6 (2015): 1559–1574. Dijksterhuis, Ap, et al. "Mekanisme Perbandingan Sosial dalam Konteks Keberhasilan dan Kegagalan." Jurnal Psikologi Sosial Eksperimental 46, no. 6 (2010): 923–929. Duhigg, Charles. Kekuatan Kebiasaan: Mengapa Kita Melakukan Apa yang Kita Lakukan dalam Hidup dan Bisnis. New York, NY: Random House, 2014. Dunbar, Robin I. M. Berapa banyak teman yang dibutuhkan satu orang? Angka Dunbar dan Keunikan Evolusi Lainnya. Cambridge: Harvard University Press, 2010. Dunning, David. "Efek Dunning-Kruger: Tentang Ketidaktahuan Ketidaktahuan Diri Sendiri." Dalam Advances in Experimental Social Psychology, vol. 44, disunting oleh Mark P. Zanna, 247–296. Elsevier, 2011. Durvasula, Ramani. Bukan kamu. New York: Post Hill Press, 2024. Durvasula, Ramani. Haruskah Saya Tetap Tinggal atau Pergi?: Bertahan dalam Hubungan dengan Narsisis. New York: Post Hill Press, 2015. Dweck, Carol S. Pola Pikir: Psikologi Baru Kesuksesan. New York: Random House, 2006. Eagleman, David. Livewired: Kisah Dalam Otak yang Selalu Berubah. New York: Pantheon Books, 2020. Ekman, Paul. "Apa yang disepakati oleh ilmuwan yang mempelajari emosi." Perspektif tentang Ilmu Psikologi 11, no. 1 (2016): 31–34. Epstein, Mark. Pikiran Tanpa Pemikir: Psikoterapi dari Perspektif Buddha. New York: Basic Books, 1995. Evans, Gary W. "Lingkungan Terbangun dan Kesehatan Mental." Tinjauan Tahunan Kesehatan Masyarakat 29, no. 1 (2011): 403–416.

"Berolahraga untuk rileks." Harvard Health Publishing, Februari 2011. www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax. Ferriss, Timothy. Tools of Titans: Taktik, Rutinitas, dan Kebiasaan Miliarder, Ikon, dan Penampil Kelas Dunia. Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. Festinger, Leon. "Teori Proses Perbandingan Sosial: Perspektif Retrospektif dan Kontemporer." Perilaku Organisasi dan Proses Keputusan Manusia 123, no. 2 (2012): 100–121. Finkel, Eli J., dan Roy F. Baumeister. "Keterikatan dan Pernikahan: Perkembangan Baru dalam Ilmu Hubungan Dekat." Kemajuan dalam Psikologi Sosial Eksperimental 42 (2010): 1–50. Fiori, Katherine L., dkk. "Kualitas Persahabatan di Akhir Dewasa: Peran Pertukaran Sosial Positif dan Negatif dalam Kesejahteraan." Journal of Aging and Health 32, no. 3–4 (2020): 163–176. Fishbach, Ayelet, dan Stacey R. Finkelstein. "Bagaimana Umpan Balik Positif dan Negatif Memotivasi Pengejaran Tujuan." Kompas Psikologi Sosial dan Kepribadian 6, no. 5 (2012): 359–366. Fogg, B.J. Kebiasaan Kecil: Perubahan Kecil yang Mengubah Segalanya. Boston: Mariner Books, Houghton Mifflin Harcourt, 2020. Ford, Michael E., dan Clyde W. Nichols. "Kerangka Kerja untuk Menjelaskan Pengaruh Kognitif Sosial terhadap Perilaku." Dalam Advances in Experimental Social Psychology, vol. 52, disunting oleh Mark P. Zanna, 193–246. Elsevier,

2015. Frankl, Pencarian Makna oleh Viktor E. Man. New York: Washington Square Press, 1985. Gallagher, Winifred. Terpesona: Perhatian dan Kehidupan yang Terfokus. New York: Penguin Books, 2009.

Gallo, Amy, Shawn Achor, Michelle Gielan, dan Monique Valcour. "Bagaimana suasana hatimu di pagi memengaruhi seluruh hari kerjamu." Harvard BHarvardReBisnis Sekolah Penerbitan, Oktober 5, 2016. https://hbr.org/2016/07/how-your-morning-mood-affects-your-whole-workday. Garrett, Neil, dan Tali Sharot. "Memperbarui Keyakinan di Bawah Ancaman yang Dipersepsikan." afektif Otak Lab, Agustus 2018. https://affectivebrain.com/wp-konten/unggahan/2018/08/Updating-Beliefs-Under-Perceived-Threat.pdf. Garrett, Neil, dkk. "Memperbarui Keyakinan di Bawah Ancaman yang Dipersepsikan." Nature Neuroscience 22, no. 12 (2019): 2066–2074. https://affectivebrain.com/wp-content/uploads/2019/12/s41593-019-0549-2.pdf. Grant, Heidi, dan Carol S. Dweck. "Memperjelas Tujuan Pencapaian dan Dampaknya." Journal of Personality and Social Psychology 85, no. 3 (2009): 541–553. Greitemeyer, Tobias. "Dampak Paparan Pendapat Orang Lain terhadap Pengaruh Sosial: Mekanisme Konformitas, Kepatuhan, dan Ketaatan." Buletin Psikologis 135, no. 6 (2009): 895–915. Gilbert, Paul. Pikiran yang Berbelas Kasih: Pendekatan Baru untuk Menghadapi Tantangan. London: Constable & Robinson, 2009. Gilbert, Paul. Buku Kerja Pikiran Berbelas Kasih. London: Robinson,

2010. Goldstein, Joseph. Satu Dharma: Buddhisme Barat yang Muncul. New York: HarperCollins, 2003. Gottman, John M. The Relationship Cure: Panduan 5 Langkah untuk Memperkuat Pernikahan, Keluarga, dan Persahabatan Anda. New York: Harmony Books,

2002. Gottman, John, Julie Gottman, dan Doug Abrams. Delapan Kencan: Percakapan Penting untuk Seumur Hidup Cinta. New York: Workman Publishing,
2019.

Gottman, John M., dan Nan Silver. Tujuh Prinsip untuk Membuat Pernikahan Berhasil: Panduan Praktis dari Ahli Hubungan Terkemuka di Negara Ini. New York: Harmony Books, 2015. Greenfieldboyce, Nell. "Otak manusia tidak pernah berhenti menumbuhkan neuron, sebuah Baru Studi Klaim." PBS NewsHour, Maret 25 2019. www.pbs.org/newshour/science/the-human-brain-never-stops-growing-neurons-a-new-study-claims. Grenny, Joseph. "4 Hal yang Harus Dilakukan Sebelum Percakapan Sulit." Harvard Business Review, 22 Januari 2019. https://hbr.org/2019/01/4-things-to-do-before-a-tough-conversation. Gross, James J., dan Ross A. Thompson. "Regulasi Emosi: Dasar Konseptual." Dalam Handbook of Emotion Regulation, edisi ke-2, disunting oleh James J. Gross, 3–24. New York: Guilford Press, 2014. Guell, Xavier, A. David G. Leslie, dan Jeremy D. Schmahmann. "Topografi Fungsional Otak Selangka Manusia: Meta-Analisis Neuroimaging Studi." NeuroImage 124 (2016): 107–118. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5789790. Hall, Jeffrey A. "Berapa jam yang dibutuhkan untuk membuat teman?" Jurnal Hubungan Sosial dan Pribadi 36, no. 4 (2019): 1278–1296. Hamm, Jill V., dan Beverly S. Faircloth. "Peran Persahabatan dalam Rasa Memiliki di Sekolah Remaja." Petunjuk Baru untuk Perkembangan Anak dan Remaja 2015, no. 148 (2015): 61–78. Hartup, Willard W., dan Nancy Stevens. "Persahabatan dan Adaptasi Sepanjang Hidup." Current Directions in Psychological Science 8, no. 3 (2011): 76–79. Hayes, Steven C., Kirk D. Strosahl, dan Kelly G. Wilson. Terapi Penerimaan dan Komitmen: Pendekatan Pengalaman terhadap Perubahan Perilaku. New York: Guilford Press, 1999.

Heckhausen, Jutta. "Regulasi Perkembangan di Masa Dewasa: Batasan Normatif Usia dan Sosiokultural sebagai Tantangan Adaptif." Psychology and Aging 27, no. 4 (2012): 937–950. Heckhausen, Jutta, dan Heinz Heckhausen, eds. Motivasi dan Tindakan. Cambridge: Cambridge University Press, 2009. Hill, Sarah E., dan David M. Buss. "Iri dan Status dalam Kelompok Sosial: Perspektif Evolusioner tentang Persaingan dan Kolaborasi." Evolutionary Psychology 8, no. 3 (2010): 345–368. "Cara Memperkuat Hubungan Antara Orang Tua dan Anak Dewasa." Amerika

psikologis Asosiasi, Mei 18 2023. www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/parent-adult-children-relationships. Hussey, Matthew. Kehidupan Cinta: Cara Meningkatkan Standar Anda, Menemukan Pasangan Anda, dan Hidup Bahagia (Tidak Peduli Apa Yang Terjadi). London: HarperCollins UK,
2024. Hyun, Jinshil, Martin J. Sliwinski, dan Joshua M. Smyth. "Bangun di Sisi Tempat Tidur yang Salah: Efek Antisipasi Stres terhadap Memori Kerja dalam Kehidupan Sehari-hari." Jurnal Gerontologi: Seri B, 2018. https://doi.org/10.1093/geronb/gby042. Insel, Thomas R. "Proyek Kriteria Domain Riset NIMH (RDoC): Kedokteran Presisi untuk Psikiatri." American Journal of Psychiatry 171, no. 4 (2014): 395–97. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5854216/. Kabat-Zinn, Jon. Hidup dalam Bencana Penuh: Menggunakan Kebijaksanaan Tubuh dan Pikiran Anda untuk menghadapi stres, rasa sakit, dan penyakit. New York: Delacorte Press,
1990. Johnson, M. D., dan Franz J. Neyer. "(Akhirnya) stabilitas dan perubahan antar kemitraan." Journal of Family Psychology 33, no. 6 (2019): 711–
721. https://doi.org/10.1037/fam0000523.

Johnson, Colleen L., dan Lillian E. Troll. "Teman dan Penuaan: Interaksi Keintiman dan Jarak." Generasi 36, no. 1 (2012): 32–39. Kabat-Zinn, Jon. Ke mana pun Anda pergi, di sanalah Anda: meditasi mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. New York: Hachette Books, 2013. Kahneman, Daniel. Berpikir, cepat dan lambat. New York: Farrar, Straus dan Giroux, 2011. Kanfer, Ruth, dan Gilad Chen. "Motivasi dalam Perilaku Organisasi: Wawasan dan Arahan." Perilaku Organisasi dan Proses Keputusan Manusia 136 (2016): 121–133. Kanojia, Alok. Cara Membesarkan Gamer Sehat: Putuskan Kebiasaan Buruk di Layar, Akhiri Pertarungan Kekuasaan, dan Ubah Hubungan Anda dengan Anak-anak. London: Pan Macmillan, 2024. Kaplan, Rachel, dan Stephen Kaplan. Pengalaman Alam: Perspektif Psikologis. Ann Arbor: University of Michigan Press, 2011. Koob, George F., dan Nora D. Volkow. "Neurobiologi Kecanduan: Analisis Neurosirkuit." The Lancet Psychiatry 3, no. 8 (2016): 760–773. Kross, Ethan, dan Ozlem Ayduk. "Menjaga Jarak Diri: Teori, Riset, dan Arah Saat Ini." Kemajuan dalam Psikologi Sosial Eksperimental 55 (2017): 81–136. Kurth-Nelson, Zeb, et al. "Pendekatan Komputasi untuk Ilmu Saraf: Memodelkan Pembaruan Keyakinan di Bawah Ancaman." PLoS Computational Biology 15, no.

2 (2019). https://journals.plos.org/ploscompbiol/article?id=10.1371/journal.pcbi.1007089#ack. La Guardia, Jennifer G., dan Richard M. Ryan. Teori Penentuan Nasib Sendiri: Kebutuhan Psikologis Dasar dalam Motivasi, Perkembangan, dan Kesejahteraan. New York: Guilford Press, 2013. Lavy, Shiri, dan Hadassah Littman-Ovadia. "Pengaruh Cinta terhadap Pertumbuhan Pribadi dan Persepsi Diri dalam Hubungan." Jurnal Positif

Psychology 6, no. 3 (2011): 209–216.

Leary, Mark R., dan Roy F. Baumeister. "Sifat dan Fungsi Harga Diri: Teori Sosiometer." Dalam Advances in Experimental Social Psychology, vol. 32, disunting oleh Mark P. Zanna, 1–62. Elsevier, 2012. Leary, Mark R., dan Roy F. Baumeister. "Sifat dan Fungsi Harga Diri: Teori Sosiometer." Dalam Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 32, disunting oleh Mark P. Zanna, 1–62. New York: Academic Press, 1995. LeDoux, Joseph. Otak Emosional: Dasar Misterius dari Kehidupan Emosional. New York: Simon & Schuster, 1996. Levine, Peter A., dan Gabor Maté. Dalam Suara Tak Terucap: Bagaimana Tubuh Melepaskan Trauma dan Memulihkan Kebaikan. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010. Levitt, Mary J., dkk. "Hubungan Dekat Sepanjang Hidup." Tinjauan Interdisipliner Wiley: Ilmu Kognitif 2, no. 1 (2011): 1–12. LeWine, Howard E., M. D. "Memahami Respons Stres." Harvard Health.

Harvard Medis Sekolah, Juli 6, 2020. www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response. Luthar, Suniya S., dan Natasha L. Kumar. "Kualitas Persahabatan, Keterampilan Sosial, dan Ketahanan di Masa Remaja." Perkembangan Anak 89, no. 3 (2018): 876–890. Lyons, Scott. Kecanduan Drama: Menyembuhkan Ketergantungan pada Krisis dan Kekacauan dalam diri sendiri dan orang lain. New York: Hachette Go, 2023. Lyubomirsky, Sonja, dan lain-lain: "Mengapa beberapa orang lebih bahagia daripada yang lain? Peran proses kognitif dan motivasi dalam kesejahteraan." American Psychologist 56, no. 3 (2011): 239–249. Maddux, James E. Efikasi Diri, Adaptasi, dan Penyesuaian: Teori, Penelitian, dan Aplikasi. Springer, 2013.

Margaret Mead, dikutip dalam The World Ahead: An Anthropologist Anticipates the Future, disunting oleh Ruth Nanda Anshen, 24. New York: Berghahn Books, 2000. Marsh, Herbert W., dan John W. Parker. "Penentu Konsep Diri Siswa: Apakah Lebih Baik Menjadi Ikan Relatif Besar di Kolam Kecil Meskipun Anda Tidak Belajar Berenang dengan Baik?" Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial 47, no. 1 (1984): 213–231. Marques, Luana. Langkah Berani: Rencana 3 Langkah untuk Mengubah Kecemasan menjadi Kekuatan. London: Hachette UK, 2023. McGonigal, Kelly. Naluri Kemauan. New York: Avery, 2012. McPherson, Miller, Lynn Smith-Lovin, dan Matthew E. Brashears. "Isolasi Sosial di Amerika: Perubahan dalam Jaringan Diskusi Inti Selama Dua Dekade." American Sociological Review 74, no. 3 (2009): 353–375. Miller, William R., dan Stephen Rollnick. Wawancara Motivasi: Membantu Orang Berubah. Edisi ke-3. New York: Guilford Press, 2012. Mikulincer, Mario, dan Phillip R. Shaver. Keterikatan di Dewasa: Struktur, Dinamika, dan Perubahan. Edisi ke-2. New York: Guilford Press, 2016. Mineo, Liz. "Selama hampir 80 tahun, studi Harvard telah menunjukkan cara menjalani hidup yang sehat dan bahagia." Harvard Gazette, 11 April 2017. https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life. Mora, Florentina, Sergio Segovia, dan José R. Del Arco. "Penuaan, Stres, dan Hippocampus." Aging Research Reviews 11, no. 2 (April 2012): 123–129. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23403892. Morin, Alexandre J. S., dan Christophe Maïano. "Proses Perbandingan Sosial dan Implikasinya terhadap Pengejaran Tujuan dan Motivasi Pencapaian." Kompas Psikologi Sosial dan Kepribadian 5, no. 6 (2011): 359–374.

Murray, Sandra L., dan John G. Holmes. Pikiran yang saling bergantung: Dinamika hubungan dekat. New York: Guilford Press, 2013. Murray, Sandra L., dan Jennifer L. Derrick. "Kekuatan Kepastian: Bagaimana Keamanan Emosional Memengaruhi Komitmen dalam Hubungan." Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial 100, no. 4 (2011): 575–592. Mussweiler, Thomas. "Proses Perbandingan dalam Penilaian Sosial: Mekanisme dan Konsekuensi." Psychological Review 109, no. 3 (2012): 472–489. Neff, Kristin D. Belas Kasih Diri: Kekuatan Terbukti dari Bersikap Baik Kepada Diri Sendiri. New York: HarperCollins, 2011. Nerurkar, Aditi. 5 Reset: Mengubah Otak dan tubuh Anda untuk mengurangi stres dan lebih tahan lama. London: HarperCollins UK, 2024. Norbury, Agnes, dan Raymond J. Dolan. "Aktivitas saraf antisipatif memprediksi pembelajaran yang dilemahkan dalam ancaman yang dipersepsikan." Alam Ilmu Saraf 22, ſidak 3 (2019): 437–448. https://affectivebrain.com/wp-konten/unggahan/2020/01/41562_2019_793_OnlinePDF_2.pdf. Oettingen, Gabriele, Doris Mayer, A. Timur Sevincer, Elizabeth J. Stephens, Hyeon-ju Pak, dan Meike Hagenah. "Kontras Mental dan Komitmen Tujuan: Peran Mediasi Energisasi." Kepribadian dan Psikologi Sosial Buletin 35 ſidak 5 (2009): 608–22. https://doi.org/10.1177/0146167208330856. Oettingen, Gabriele, Hyeon-ju Pak, dan Karoline Schnetter. "Pengaturan Diri dalam Penetapan Tujuan: Mengubah Fantasi Bebas tentang Masa Depan menjadi Tujuan yang Mengikat." Journal of Personality and Social Psychology 80, no. 5 (2001): 736–53. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.736. Oliver, Mary. "Hari Musim Panas." Dalam Puisi Baru dan Terpilih, 94. Boston: Beacon Press, 1992. Oswald, Debra L., dan Elizabeth M. Clark. "Sahabat Selamanya? Persahabatan Terbaik SMA dan Pengembangan Persahabatan Dewasa." Jurnal

Masa remaja 84 (2020): 153–165.

Pilat, Dan, dan Krastev, Sekoul M.D., "Mengapa Kita Mengambil Jalan Pintas Mental?" Laboratorium Keputusan. The Decision Lab, 27 Januari 2021. https://thedecisionlab.com/biases/heuristics. Platt, Michael L., dkk. "Melampaui Kegunaan: Akar Sosial dan Biologis dari Pengambilan Keputusan di Otak." Nature Neuroscience 19, no. 10 (2016): 1303–1310. Porges,

Stephen W. The polivagal Teori: neurofisiologis Dasar-dasar Emosi, Keterikatan, Komunikasi, dan Pengaturan Diri. New York: W. W. Norton & Company, 2011. Reeve, Johnmarshall. Memahami Motivasi dan Emosi. Edisi ke-7. New York: John Wiley & Sons, 2018. Reis, Harry T., dan Susan L. Gable. "Dukungan Sosial dan Pengaturan Hubungan Pribadi." Kemajuan dalam Psikologi Sosial Eksperimental 52 (2015): 201–245. Roberts, Sarah Jakes. Gerakan Kekuatan: Menyalakan kepercayaan diri Anda dan jadilah kekuatan. Nashville: Thomas Nelson, 2024. Robbins, Mel. Wawancara dengan Aditi Nerurkar. Podcast Mel Robbins, audio podcast, 23 Mei 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/1-stress-doctor-5-tools-to-protect-your-brain-from/id1646101002?i=1000656467802. Robbins, Mel. Wawancara dengan Alok Kanojia. Podcast Mel Robbins, audio podcast, 5 Juni 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000657879202. Robbins, Mel. Wawancara dengan Alok Kanojia. Podcast Mel Robbins, podcast

audio, September 2, 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000668009088.

Robbins, Mel. Wawancara dengan Lisa Bilyeu. The Mel Robbins Podcast, audio podcast, 28 Maret 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000650685813. Robbins, Mel. Wawancara dengan Lisa Damour. Podcast Mel Robbins, audio podcast, 18 Mei 2023. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000613472370. Robbins, Mel. Wawancara dengan Luana Marques. Podcast Mel Robbins, audio podcast, 20 Juli 2023. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000621712441. Robbins, Mel. Wawancara dengan Matthew Hussey. Podcast Mel Robbins, audio podcast, 27 Mei 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbinspodcast/id1646101002?i=1000656851968. Robbins, Mel. Wawancara dengan Robert Waldinger. Podcast Mel Robbins, audio podcast, 4 April 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbinspodcast/id1646101002?i=1000651381441. Robbins, Mel. Wawancara dengan Sarah Jakes Roberts. Podcast Mel Robbins, podcast audio, Juli 25 2024. https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-mel-robbins-podcast/id1646101002?i=1000663279637. Robbins, Mel. Aturan 5 Detik: Ubah Hidup, Pekerjaan, dan Kepercayaan Diri Anda dengan Keberanian Sehari-hari. Brentwood, TN: Savio Republic, 2017. Robbins, Mel. Kebiasaan High 5. Carlsbad, CA: Hay House, 2021. Rusbult, Caryl E., dan Paul A. M. Van Lange. "Mengapa Hubungan Tetap Bertahan? The Peran dari Investasi dalam jangka panjang Komitmen." Psychological Science 22, no. 7 (2010): 135–140.

Ryan, Richard M., dan Edward L. Deci. "Mendorong Hubungan dan Kesejahteraan yang Menentukan Diri Sendiri." Educational Psychologist 44, no. 2 (2009): 73–85.

Sangwan, Neha. Didukung oleh Saya: Dari Burnout hingga Penuh Energi di Pekerjaan dan Kehidupan. New York: Simon & Schuster, 2023. Sapolsky, Robert M. Mengapa Zebra Tidak Mengalami Tukak Lambung. New York: Henry Holt and Co., 2004. Schore, Allan N. Mempengaruhi Regulasi dan Perbaikan Diri. New York: W. W. Norton & Company, 2003. Schwartz, Barry. Paradoks Pilihan: Mengapa Lebih Banyak Itu Sedikit. New York: Harper Perennial, 2004. Seligman, Martin. Kebahagiaan Otentik: Menggunakan Psikologi Positif Baru untuk Mewujudkan Potensi Anda dalam Kepuasan Berkelanjutan. New York: Atria Paperback, 2013. Siegel, Daniel J. Pikiran yang Berkembang: Bagaimana hubungan dan otak berinteraksi membentuk siapa kita. Edisi ke-2. New York: Guilford Press, 2012. Seligman, Martin E. P. Flourish: Pemahaman Baru yang Visioner tentang Kebahagiaan dan Kesejahteraan. New York: Free Press, 2011. "Penerimaan diri bisa menjadi kunci hidup yang lebih bahagia, namun itu adalah kebiasaan bahagia yang paling jarang dipraktikkan oleh banyak orang." ScienceDaily. Universitas Hertfordshire,

Maret 7, 2014. www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140307111016.htm. Seneca. Surat-surat dari seorang Stoik. Diterjemahkan oleh Robin Campbell. New York: Penguin Classics, 2004. Shapiro, Ron. "Bagaimana Melakukan Percakapan Sulit Tanpa Merusak Jembatan."

Harvard Bisnis Ulasan, Mei 15 2023. https://hbr.org/2023/05/how-to-have-difficult-conversations-without-burning-bridges. Sharot, Tali. Pikiran Berpengaruh: Apa yang Otak Ungkapkan Tentang Kekuatan Kita untuk Mengubah Orang Lain. London: Hachette UK, 2017.

Sharot, Tali. Bias Optimisme: Tur Otak Positif Secara Tidak Rasional. New York: Vintage, 2011. Sharot, Tali, dan Cass R. Sunstein. Lihat Lagi: Kekuatan Menyadari Apa yang Selalu Ada. New York: Simon and Schuster, 2024. Smith, James M., dan Nicholas A. Christakis. "Jejaring Sosial dan Kesehatan." Tinjauan Tahunan Sosiologi 36 (2010): 435–457. Sprecher, Susan, dan Pamela C. Regan. "Pentingnya Persahabatan dalam Hubungan Romantis." Kompas Psikologi Sosial dan Kepribadian 8, no. 8 (2014): 412–425. Sprecher, Susan, dan Pamela C. Regan. "Pentingnya Timbal Balik dan Harga Diri dalam Hubungan Romantis." Hubungan Pribadi 8, no. 4 (2014): 419–435. Swart, Tara B. "Dampak Kortisol terhadap Stres Sosial dan Kesehatan." Journal of Neuroscience Research 129, no. 2 (2023): 304–15. Swart Bieber, Tara. Sumbernya: Rahasia Alam Semesta, Ilmu Otak. London: Vermilion, 2019. Tannen, Deborah. Kamu hanya tidak mengerti: wanita dan pria dalam percakapan. New York: HarperCollins, 2011. Tesser, Abraham, dan Richard H. Smith. "Makna Kesuksesan: Psikologi Sosial Persaingan dan Pencapaian." Tinjauan Tahunan Psikologi 65 (2014): 519–546. Tolle, Eckhart. Kekuatan Sekarang: Panduan untuk Pencerahan Spiritual. Vancouver: Perpustakaan Dunia Baru, 2004. Tsabary, Shefali. Orang Tua yang Sadar: Mengubah Diri Kita, Memberdayakan Anak-anak Kita. Vancouver: Namaste Publishing, 2010. Ulrich, Roger S. "Arsitektur Perawatan Kesehatan Berbasis Bukti." The Lancet 370, no. 9597 (2011): 139–140.

Updegraff, John A., dan Shelley E. Taylor. "Dari Kerentanan ke Pertumbuhan: Pengaruh Orang Lain yang Sukses terhadap Pertumbuhan Pribadi di Tengah Tantangan." Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial 102, no. 5 (2013): 936–948. Vaillant, George E. "Mekanisme Koping Involuntari: Perspektif Psikodinamik." Harvard Review of Psychiatry 19, no. 3 (2011): 148–152. Van Bavel, Jay J., dan Dominic J. Packer. "Kekuatan Kita: Situasi Antar Kelompok dan Berbasis Grup Persuasi." Sosial dan Kepribadian Psychology Compass 10, no. 8 (2016): 409–420.

van der Kolk, Bessel. Tubuh mencatat skor: otak, pikiran, dan tubuh dalam penyembuhan trauma. New York: Viking, 2014. van der Kolk, Bessel, Alexander C. McFarlane, dan Lars Weisæth, eds. Stres Traumatis: Dampak Pengalaman Luar Biasa pada Pikiran, Tubuh, dan Masyarakat. New York: Guilford Press, 2007. Van Dijk, Wilco W., dan Marcel Zeelenberg. "Paradoks Iri: Membandingkan Diri dengan Orang Lebih Mampu Dapat Menyebabkan Pertumbuhan Pribadi." Journal of Personality and Social Psychology 86, no. 2 (2014): 192–203. Vogel, E. A., J. P. Rose, L. R. Roberts, dan K. Eckles. "Perbandingan Sosial, Media Sosial, dan Harga Diri." Psikologi Budaya Media Populer 3, no. 4 (2014): 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047. Vohs, Kathleen D., dkk. "Kelelahan Keputusan Menghabiskan Sumber Daya Pengaturan Diri—Namun Jadi Apakah mengakomodasi kep tidak realistis Sosial Ekspektasi." Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial 104, no. 6 (2014): 940–950. Vohs, Kathleen D., dan Roy F. Baumeister, eds. Buku Pegangan Regulasi Diri: Penelitian, Teori, dan Aplikasi. Edisi ke-2. New York: Guilford Publications, 2016.

Waldinger, Robert, dan Marc Schulz. Kehidupan yang Baik: Pelajaran dari Studi Terpanjang di Dunia tentang Kebahagiaan. New York: Random House, 2023. White, Katherine, dan Darrin R. Lehman. "Pencarian Budaya dan Perbandingan Sosial: Peran Motif Diri." Buletin Kepribadian dan Psikologi Sosial 31 tidak 2 (2005): 232–242. https://doi.org/10.1177/0146167204271326. Willis, Judy. "Ilmu Saraf di balik Stres dan Pembelajaran." Jurnal Mitra Nature Science of Learning. Nature Publishing Group, 16 Oktober, 2016. https://npjscilearncommunity.nature.com/posts/12735-the-ilmu saraf di balik stres dan pembelajaran. Willis, Judy. "Apa yang harus kamu tahu tentang otakmu." Kepemimpinan Pendidikan 67, no. 4 (Januari 2010). Wiseman, Richard. Faktor Keberuntungan. New York: Miramax Books, 2003. Wood, Alex M., dkk. "Peran Rasa Syukur dalam Perkembangan Dukungan Sosial, Stres, dan Depresi: Dua Studi Longitudinal." Journal of Research in Personality 45, no. 4 (2011): 466–474. Wood, Joanne V., dan Abraham Tesser. "Merenungkan Kesuksesan yang Tak Berubah: Perbandingan Sosial Ke Bawah dan Strategi Pengembangan Diri." European Journal of Social Psychology 41, no. 4 (2011): 387–396. Wrzus, Cornelia, dkk. "Perubahan Jejaring Sosial dan Peristiwa Hidup Sepanjang Umur: Meta-Analisis." Buletin Psikologi 139, no. 1 (2013): 53–80. Zaki, Jamil. "Empati: Akun yang Termotivasi." Buletin Psikologis 140, no. 6 (2014): 1608–1647. Zaki, Jamil. Perang untuk Kebaikan: Membangun Empati di Dunia yang Terpecah. New York: Crown Publishing, 2019.

OceanofPDF.com

Tentang Mel

Mel Robbins adalah penulis bestseller New York Times dan pakar dunia dalam pola pikir, motivasi, dan perubahan perilaku, yang karyanya telah diterjemahkan ke dalam 41 bahasa.

Dengan jutaan buku terjual, tujuh judul #1 di Audible, dan miliaran tayangan video, dampak Mel benar-benar global. Sebagai pembawa acara The Mel Robbins Podcast, podcast edukasi #1 pemenang Webby and Signal Award di dunia, Mel memberdayakan pendengar di 194 negara setiap hari. Perusahaan medianya, 143 Studios Inc., memproduksi konten provokatif pemenang penghargaan, acara transformasi, dan program pelatihan orisinal untuk klien seperti Starbucks, JPMorganChase, LinkedIn, Headspace, dan Ulta Beauty. Dia dinobatkan sebagai salah satu dari 50 Over 50 Forbes dan duduk di dewan direksi Amplify Publishing.

Dikenal karena kemampuannya menyederhanakan topik kompleks menjadi tindakan praktis sehari-hari, Mel Robbins menyampaikan karya paling kuat dan mendalam sejauh ini dengan The Let Them Theory.

Pelajari lebih lanjut di melrobbins.com.

OceanofPDF.com

Cara Tetap Terhubung dengan Saya

Jika Anda menyukai buku ini—Anda pasti akan sangat menyukai:

1. Buletin Saya

Salah satu buletin paling populer di dunia. Setiap minggu, edisi terbaru dikirim ke lebih dari 2.000.000 orang. Buku ini personal, menginspirasi, dan penuh dengan ide serta saran yang membantu. Daftar gratis di melrobbins.com/newsletter.

2. Podcast Mel Robbins

Majalah TIME mengatakan "ini memberi pendengar alasan untuk percaya pada diri mereka sendiri." Podcast Mel Robbins adalah salah satu podcast dengan peringkat tertinggi di dunia. Episode baru dirilis setiap minggu dan dapat ditemukan di mana pun Anda mendengarkan podcast atau di youtube.com/melrobbins.

3. Terhubung di Sosial

Hubungi saya setiap hari di semua platform media sosial favorit Anda di @melrobbins.

Pelajari lebih lanjut di melrobbins.com

OceanofPDF.com

Kami harap Anda menikmati buku Hay House ini. Jika Anda ingin menerima katalog online kami yang berisi informasi tambahan tentang buku dan produk Hay House, atau jika Anda ingin mengetahui lebih lanjut tentang Hay Foundation, silakan Kontak:

Hay House LLC, P.O. Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695 atau (800) 654-5126
www.hayhouse.com® • www.hayfoundation.org

———

Diterbitkan di Australia oleh:
Hay House Australia Publishing Pty Ltd
18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015
Telepon: +61 (02) 9669 4299
www.hayhouse.com.au

Diterbitkan di Inggris oleh:
Hay House UK Ltd Lantai 1, Crawford Corner, 91–93 Baker Street, London W1U 6QQ
Telepon: +44 (0)20 3927 7290
www.hayhouse.co.uk Diterbitkan di India oleh: Hay House Publishers (India) Pvt Ltd
Kompleks Muskaan, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, New Delhi 110 070
Telepon: +91 11 41761620
www.hayhouse.co.in

———

Biarkan Jiwamu Tumbuh

Rasakan transformasi yang mengubah hidup—satu video demi satu waktu—dengan Panduan dari para ahli terkemuka dunia.

www.healyourlifeplus.com

OceanofPDF.com