A hand wearing a yellow rubber glove is shown in the top left corner, scrubbing a blue surface with white foam. The foam is spread across the entire surface, creating a textured, bubbly appearance. The background is a solid light blue color.

Cleaning Up
**YOUR
MENTAL
MESS**

**MEMBERESKAN KERUWETAN
MENTAL ANDA**

**5 Langkah Sederhana
yang telah terbukti secara ilmiah
untuk Mengurangi Kecemasan,
Stres, dan Pemikiran Toksik**

DR. CAROLINE LEAF

“Dr. Caroline Leaf adalah ahli patologi komunikasi dan ahli neurosains kognitif yang brilian dan produktif. Dengan lebih dari tiga puluh tahun dalam penelitian dan studi, dia mengelaborasi *Cleaning Up Your Mental Mess* dengan melengkapinya dengan lima langkah sederhana untuk membantu mengurangi kecemasan, stres, dan pemikiran toksik¹ kita. Tidak ada waktu yang lebih baik untuk memperkenalkan strategi-strategi ini selain sekarang. Dia menyajikan segudang informasi ilmiah ke meja sambil memecahnya ke dalam istilah-istilah awam untuk membantu Anda menjalani kehidupan yang sepenuhnya, bebas dari pergumulan dan nestapa yang mungkin sudah bertahun-tahun merundung Anda. Buku ini akan dibaca seperti manual untuk memandu Anda melewati berbagai perubahan dalam kehidupan menuju tempat yang lebih baik dan lebih sehat.”

—Bishop T. D. Jakes,
penulis terlaris versi *New York Times*

“Dalam buku baru yang luar biasa ini, Dr. Caroline Leaf akan mengubah rentang kesehatan Anda selamanya dengan memperlengkapi Anda dengan rencana ‘lima bagian’ yang sederhana, yang dipandu oleh praktik klinis selama tiga dekade, yang akan membuat Anda lebih sadar untuk menjaga kesehatan mental dan fisik Anda. Mulailah membaca dan izinkan transformasi itu dimulai!”

—Dr. Rudolph E. Tanzi,
penulis *The Healing Self*, terlaris versi *New York Times*,
dan profesor neurologi, Harvard Medical School

“Selama bertahun-tahun saya telah mengajar para pemimpin untuk menjaga pikiran mereka melebihi segalanya dalam kehidupan, karena *cara* berpikir seorang pemimpin menentukan *apa* yang akan dicapai pemimpin itu. Disiplin pikiran yang sehat sangat penting untuk kesuksesan dalam hidup, dan Dr. Caroline Leaf memberikan peta jalan lima langkah untuk mengembangkan disiplin mental yang benar-benar bermanfaat. Buku barunya, *Cleaning Up Your*

¹ Toksik—‘beracun,’ sangat berbahaya atau tidak menyenangkan dalam cara yang menjalar atau berbahaya.

Mental Mess, berakar pada penelitian selama beberapa dekade dan menunjukkan bagaimana perjalanan menuju pikiran yang lebih sehat itu ternyata lebih singkat dari yang Anda kira—dan tersedia bagi siapa saja yang mau menerimanya.”

—Dr. John C. Maxwell,
pakar perkembangan pribadi dan kepemimpinan

“Salah satu hal yang saya sukai dari Caroline adalah bantuannya dalam memahami perbedaan dalam ‘otak’ dan ‘pikiran’ kita. Dalam buku ini, ia membawa kita ke langkah berikutnya untuk membuat keduanya bekerja lebih baik, membimbing kita untuk merasakan dan memiliki kinerja yang lebih baik. Terima kasih, Caroline.”

—Dr. Henry Cloud,
penulis terlaris versi *New York Times* dan psikolog klinik

“*Cleaning Up Your Mental Mess* adalah buku baru yang luar biasa dan dapat mengubah kehidupan Anda. Belajar bagaimana mengelola pikiran Anda adalah suatu keterampilan penting yang seharusnya diajarkan di sekolah, namun itu hal yang jarang. Buku ini dapat membantu mengurangi penderitaan serta membantu pandangan dan suasana hati Anda secara keseluruhan. Saya sangat merekomendasikannya.”

—Daniel G. Amen, MD,
pendiri Amen Clinics dan penulis *The End of Mental Illness*

“Sebagai seseorang yang mengapresiasi otak manusia dan kapasitasnya yang tidak terbatas untuk pertumbuhan dan perubahan, saya sangat antusias membaca buku baru Dr. Leaf. Dalam *Cleaning Up Your Mental Mess*, dia mengajar Anda bagaimana memanfaatkan pikiran Anda yang luar biasa dan mengambil kembali kendali atas pikiran Anda untuk menjalani kehidupan terbaik Anda dan mencapai potensi penuh Anda.”

—Jim Kwik,
CEO of Kwik Learning, penulis *Limitless*, terlaris versi *New York Times*,
dan pemandu podcast *Kwik Brain*; www.JimKwik.com

“*Cleaning Up Your Mental Mess* adalah buku baru yang menakjubkan yang akan mengajarkan kepada Anda cara mengubah pikiran Anda, dan kehidupan Anda, untuk menjadi lebih baik. Ini menawarkan langkah-langkah berbasis ilmiah yang mudah diikuti yang akan membantu Anda mendapatkan kembali kendali atas pikiran dan kesehatan mental Anda, sehingga Anda akan dapat mengambil alih kendali dan membereskan keruwetan mental itu!”

—Dr. Josh Axe,
pendiri Ancient Nutrition dan DrAxe.com,
Penulis buku terlaris *Keto Diet* dan *Collagen Diet*
dan *Ancient Remedies* yang akan segera terbit,
dan pemandu acara *The Dr. Axe Show*

“Kesehatan mental kita sedang terancam seperti yang belum pernah terjadi. Sayangnya, perbaikan farmasi yang mewakili perangkat-perangkat utama dalam pengobatan modern gagal dalam isu-isu yang meluas seperti kecemasan, depresi, dan berbagai tantangan lain terhadap suasana hati dan kesehatan mental. Tetapi ada satu ‘bintang utara.’² Dalam *Membersihkan Kekacauan Mental Anda Cleaning Up Your Mental Mess*, Dr. Caroline Leaf memanfaatkan pengalaman klinis yang sudah lebih dari 30 tahun untuk menawarkan kepada kita panduan yang memberdayakan, efektif, dan teruji waktu untuk mengurangi stres toksik dan mendapatkan kembali kendali atas keadaan mental kita, membuka jalan bagi kebahagiaan, kepuasan, dan kepuasan. Dari perspektif pencegahan dan penanganan, buku ini memenuhi janjinya.”

—David Perlmutter, MD,
penulis #1 terlaris versi New York Times *Grain Brain* dan *Brain Wash*

“Masyarakat kita adalah masyarakat yang diganggu oleh kurangnya perenungan dan melimpah ruahnya jawaban yang cepat dan destruktif. Dalam buku barunya, Dr. Caroline Leaf menawarkan suatu penangkal pola-pola pikir korosif ini. Dengan berfokus pada lima langkah praktis untuk perubahan

² Zaman dulu, sebelum ada GPS, **bintang utara** menjadi titik acuan untuk memastikan Anda tetap berada di jalur yang benar

otak, Dr. Leaf memberikan suatu pendekatan pragmatis untuk kesehatan yang berkelanjutan.”

—Austin Perlmutter, MD,
rekan-penulis *Brain Wash*, buku terlaris versi New York Times

“Pada saat-saat seperti ini, *Cleaning Up Your Mental Mess* adalah hadiah sejati. Dengan meningkatnya kecemasan, depresi, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, Dr. Caroline Leaf memberikan suatu sistem yang teruji secara ilmiah untuk menavigasi dunia yang tidak pasti pada zaman ini. Buku ini memberi Anda wawasan yang mengubah paradigma tentang otak, cara kerjanya, dan bagaimana Anda dapat menjadi partisipan yang berdaya dalam menciptakan jalur-jalur saraf baru. Dr. Leaf adalah pelopor dalam neurosains dan kesehatan mental, dan saya merekomendasikan buku ini untuk semua orang yang berminat dalam menciptakan takdir mereka sendiri.”

—Dr. Nicole LePera,
The Holistic Psychologist;
yourholisticpsychologist.com; [@the.holistic.psychologist](https://www.instagram.com/the.holistic.psychologist)

“*Cleaning Up Your Mental Mess* adalah buku baru yang luar biasa yang akan mengajari Anda bagaimana mengambil kembali kendali atas pikiran Anda. Dengan menggunakan riset dan pengalaman klinisnya selama beberapa dekade, Dr. Leaf menunjukkan kepada pembaca bagaimana mereka dapat, di mana pun mereka berada dalam kehidupan, memanfaatkan kekuatan dalam pikiran mereka untuk mengubah kesehatan mental dan kehidupan mereka.”

—Frank Lipman, MD,
Integrative Medicine

“Dalam *Cleaning Up Your Mental Mess*, Dr. Caroline Leaf dengan piawai menjalin sains otak terbaru dan tips praktis untuk membantu Anda mengambil kembali kendali atas kesehatan dan kehidupan Anda. Buku ini tidak hanya akan membantu Anda membereskan keruwetan dalam pikiran Anda, tetapi

juga membantu Anda mulai menjalani kehidupan terbaik Anda—sehingga Anda dapat mulai menjadi segalanya yang Anda inginkan.”

—Jason Wachob,
pendiri dan rekan-CEO, mindbodygreen

“Betapapun pentingnya manajemen waktu, seni Manajemen Pikiran adalah kemampuan yang hilang yang sedikit sekali dipelajari, dan bahkan lebih sedikit lagi yang mampu mengajar. Dr. Leaf adalah salah satu dari segelintir orang yang mampu mengajarkan seni yang hilang ini.”

—Patrick Bet-David,
penulis *Your Next Five Moves*, terlaris #1 Wall Street Journal

“*Cleaning Up Your Mental Mess* dari Dr. Caroline Leaf, teman dan kolega saya yang terhormat, adalah sumber daya pemecah paradigma yang akan mendefinisikan kembali cara kita memandang dan menangani kesehatan mental. Begitu banyak di antara kita terus-menerus stres dan gelisah, dan itu berdampak negatif dalam semua bidang kehidupan kita, termasuk hubungan dan kesehatan fisik kita. Dengan memanfaatkan pengalaman klinis yang sudah lebih dari 30 tahun, Dr. Leaf memberi kita suatu panduan komprehensif namun praktis untuk akhirnya mengelola keruwetan dalam pikiran kita dengan sarana-sarana berbasis sains yang benar-benar berfungsi. Ini untuk membereskan semua keruwetan mental kita!”

—Dr. Will Cole,
pakar kedokteran fungsional terkemuka dan
penulis terlaris *The Inflammation Spectrum and Ketotarian*

“Dr. Caroline Leaf sungguh berdampak dalam kehidupan saya, membantu saya mengubah kehidupan saya, satu pikiran dalam satu waktu!”

—Michelle Williams,
penyanyi, aktris, penulis

“Selama masa-masa emosional yang sulit ini, Dr. Caroline Leaf menawarkan suatu program Manajemen Pikiran yang bermanfaat dan berkelanjutan yang

melampaui swadaya standar. Bukunya menawarkan rencana lima langkah untuk membedakan dan menghalau kecemasan dan depresi kita untuk meningkatkan kesehatan kita secara menyeluruh. Dia adalah pemimpin pemikiran yang perlu diperhatikan.”

—Dr. Lisa Mosconi,
Penulis *The XX Brain*, terlaris versi New York Times

“Buku baru Caroline adalah suatu kesempatan indah bagi kita untuk mempelajari suatu modalitas baru dalam penyembuhan. Teknik-teknik yang diajarkan dalam karya Caroline ini telah membantu saya untuk menggarap diri saya sendiri dalam cara-cara baru yang membuat saya menjadi lebih tenang, jernih, dan penuh belas kasih.”

—Jonathan Van Ness,
tokoh pertelevisian nominasi Emmy Award, penata rambut, guru perawatan diri,
Penulis buku terlaris versi New York Times, dan
pemandu podcast *Getting Curious with Jonathan Van Ness*

“Dalam *Cleaning Up Your Mental Mess*, Dr. Leaf mendiskusikan pencariannya akan berbagai jawaban atas pertanyaan-pertanyaan membingungkan tentang kesehatan mental—dan menunjukkan bagaimana jiwa dan emosi-emosi kita melepaskan zat-zat kimia fisiologis yang membawa pengaruh negatif pada kita secara kognitif, perilaku, dan emosional. Dia bertekad untuk membuktikan bahwa meskipun kita harus hidup dalam sebuah dunia yang penuh dengan stresor yang membuat kita terus-menerus cemas, kita dapat mengurangi efek-efek negatif ini melalui kesadaran diri dan praktik-praktik sederhana. Dengan memahami sifat stressor-stresor semacam itu, yang merupakan faktor utama yang berkontribusi dalam penyakit mental, kita akan menemukan suatu penawar yang lebih kuat daripada obat apa pun—suatu strategi yang saya sebut ‘mind over matter.’”³

—Dr. Cindy Trimm,
mantan senator Bermuda, psikoterapis, penulis, dan humanitarian

³ *Mind over matter*—menggunakan tekad untuk mengatasi masalah-masalah fisik

“Kesehatan mental dan penyakit ada pada suatu kontinum. Kita semua bergerak bolak-balik antara keduanya, terkadang dari hari ke hari. Menyadari pikiran kita untuk meningkatkan dan melindungi kesehatan mental kita itu sangat penting. Beberapa penyakit mental dapat dicegah, jadi upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran akan kesejahteraan psikologis kita memang layak dilakukan! Tak terhitung banyaknya pembaca yang memercayai panduan Dr. Leaf dalam membantu mereka melakukan hal itu, dan Dr. Leaf melakukannya lagi dengan *Cleaning Up Your Mental Mess*. Inilah buku yang sangat kita nantikan dari karya Dr. Leaf dan banyak lagi!”

–Dr. Anita Phillips,
terapis trauma, pelayan Tuhan, dan penasihat kesehatan mental

“Dr. Caroline Leaf memberikan jawaban-jawaban konkret dan terbukti secara ilmiah untuk pertanyaan umum, Dapatkah saya menguasai pikiran saya? Jika Anda siap untuk mengambil alih kendali dalam area kehidupan Anda yang mana pun, buku ini akan mendukung perjalanan Anda. Ini buku wajib bagi siapa saja yang siap untuk berubah!”

–Vienna Pharaon,
terapis pernikahan dan keluarga dan
pendiri Mindful Marriage & Family Therapy

MEMBERESKAN KERUWETAN MENTAL ANDA

5 Langkah Sederhana
yang telah terbukti secara Ilmiah
untuk Mengurangi Kecemasan, Stres,
dan Pemikiran Toksik

DR. CAROLINE LEAF

LIGHT
PUBLISHING
Menerangi dan Memberkati

Buku ini didedikasikan untuk *Anda*—
untuk membantu Anda mendapatkan manfaat dari penelitian
yang telah saya lakukan selama tiga puluh delapan tahun terakhir ini;
berbagai uji klinis yang baru-baru ini dilakukan bersama tim saya
yang luar biasa yang terdiri dari para pakar neurosains, ahli bedah saraf,
dan neurolog; *dan* apa yang saya telah saya observasi dalam praktik
pribadi saya dan di seluruh dunia.

Saya ingin membantu Anda mempelajari cara memanfaatkan pikiran
dan otak Anda sebaik mungkin, membawa pikiran Anda ke tingkat-tingkat
yang baru dan mengubah pandangan mental Anda melalui Manajemen
Pikiran. Buku ini tidak hanya akan mengajarkan Anda cara mengelola
kecemasan, depresi, stres, dan ketakutan-ketakutan Anda,
tetapi juga mengajarkan Anda cara mengelola kehidupan Anda—
dari saat-saat sedih hingga saat-saat bahagia hingga saat-saat traumatis
hingga saat-saat ketika Anda bahkan tidak tahu siapa Anda.

Selama lebih dari tiga dekade, tujuan saya adalah mengajar para individu,
perusahaan, dan institusi tentang apakah itu Manajemen Pikiran
dan menciptakan alat-alat yang mudah digunakan
dan yang dapat diakses yang akan membantu orang-orang
mengelola pikiran dan gaya hidup mereka dalam
cara-cara yang lebih efektif yang membawa kedamaian
dan kemampuan untuk menjalani kehidupan sepenuhnya.

Saya harap Anda akan mendapati bahwa alat-alat ini
bermanfaat dalam kehidupan Anda sendiri dan menyadari bahwa
di dalam diri Anda ada kemampuan untuk mengambil alih kendali
atas kesehatan mental dan kehidupan Anda!



DAFTAR ISI

Prakata | xix

Ucapan Terima Kasih | xxiii

BAGIAN SATU — MENGAPA DAN BAGAIMANA | xxv

Bab 1 — Apa yang Terjadi Ketika Kita Tidak Menggunakan
Pikiran Kita dengan Benar | 1

Bab 2 — Apakah Manajemen Pikiran dan Mengapa
Kita Membutuhkannya? | 21

Bab 3 — Mengapa Neurocycle adalah Solusi untuk
Membereskan Keruwetan Mental Anda | 41

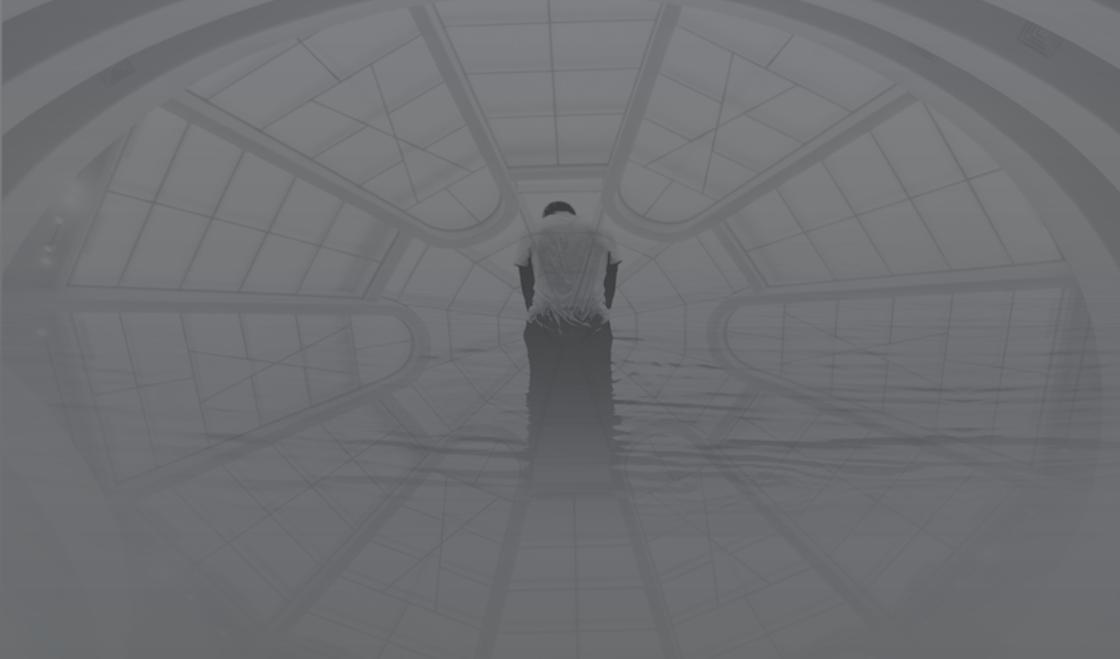
Bab 4 — Riset | 61

Bab 5 — Bagaimana Semua Ilmu Ini Dapat Membantu Anda? | 89

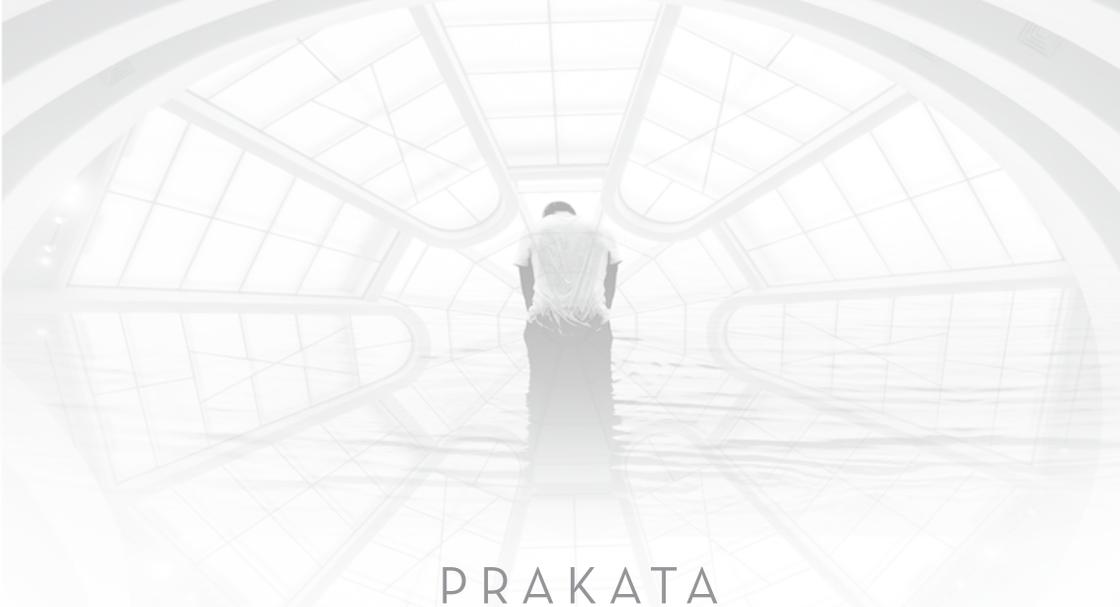
Bab 6 — Apakah Pikiran Itu? | 119

Bab 7 — Pikiran yang Saling Terhubung | 133

BAGIAN DUA — APLIKASI PRAKTIS NEUROCYCLE	151
Bab 8 — 5 Langkah Neurocycle	153
Bab 9 — Mengarahkan Otak Anda untuk Berubah	181
Bab 10 — Mengapa Diperlukan 63 Hari Neurocycling untuk Membentuk kebiasaan	203
Bab 11 — Neurocycling untuk Membangun Otak Anda dan Mengembangkan Ketangguhan Mental	223
Bab 12 — Neurocycling untuk Detoksifikasi Trauma	233
Bab 13 — Neurocycling untuk Menghentikan Kebiasaan Buruk dan Membangun Kebiasaan Gaya Hidup yang Baik	253
Bab 14 — Neurocycling sebagai Rutinitas Manajemen Pikiran Harian untuk Membereskan Keruwetan Mental	285
Lampiran A — Teori Pemrosesan Informasi Geodesik	297
Lampiran B — Metacog	299
Catatan	303
Tentang Penulis	313
Glosarium	315



Kita bisa bertahan hidup
tiga minggu tanpa makanan,
tiga hari tanpa air,
tiga menit tanpa oksigen—
tetapi kita bahkan tidak bisa bertahan hidup
selama tiga detik tanpa berpikir.



P R A K A T A

*Pernahkah Anda merasa seakan otak Anda baru saja “dimatikan”?
Pernahkah Anda merasa putus asa, tidak fokus, atau kewalahan?
Adakah pola-pola tidak sehat dalam kehidupan Anda atau keluarga Anda
yang Anda yang sepertinya tidak dapat Anda hentikan?
Apakah Anda memulai hari Anda dengan kelelahan dan depresi?
Apakah Anda cemas tentang masa depan?
Apakah Anda dihantui oleh masa lalu Anda?
Apakah Anda merasa terhilang dan tidak pasti?*

Jika Anda menjawab ya untuk yang mana pun dari pertanyaan ini, Anda tidak sendirian. Semakin banyak dari kita yang menderita kecemasan, depresi, dan *burn out*.¹

Tetapi ini tidak berarti bahwa ada sesuatu yang salah dengan Anda atau bahwa Anda terkena penyakit mental. Kecemasan, depresi, dan stres pasca-trauma adalah cara untuk mendeskripsikan respons alami manusia terhadap kesulitan dan berbagai pengalaman hidup. Dan kita semua menghadapi kesulitan dalam banyak cara yang berbeda: berbagai peristiwa dan keadaan

¹ *Burnout*—kondisi kelelahan mental atau emosional yang terjadi akibat *stres* berkepanjangan yang dipicu oleh pekerjaan.

yang menantang adalah suatu bagian dari eksistensi modern seperti halnya itu juga bagian dari sejarah manusia.

Menyebut ini *penyakit* respons mental dan emosional ini adalah sama sekali tidak benar. Kecemasan, depresi, *burnout*, frustrasi, kecemasan, kemarahan, kesedihan, dan sebagainya adalah sinyal-sinyal peringatan emosional dan fisik yang memberi tahu kita bahwa kita perlu menghadapi dan berurusan dengan sesuatu yang telah terjadi atau sedang terjadi dalam kehidupan kita. Penderitaan ini, yang *sangat nyata*, adalah tanda bahwa ada sesuatu yang salah: Anda berada dalam keadaan tidak seimbang.

Itu bukan tanda otak yang rusak. Pengalaman Anda tidak perlu divalidasi oleh suatu label medis. Perjuangan untuk kesehatan mental bukanlah identitas Anda. Mereka normal dan perlu ditangani, bukan dipendam, atau segalanya akan menjadi lebih buruk.

Namun inilah yang sering terjadi. Pendekatan psikiatri dan psikologis modern terhadap kesehatan mental, khususnya penggunaan obat-obatan seperti antidepresan dan antipsikotik, tidak berurusan dengan kompleksitas pikiran manusia. Memang, mereka belum mengurangi prevalensi masalah kesehatan mental—depresi berat, misalnya, tetap sekitar 4 persen antara 1990 dan 2010.

Studi populasi menunjukkan bahwa ada sesuatu yang sangat salah: orang yang berusia 24 hingga 65 tahun meninggal 8 hingga 15 tahun lebih muda dari generasi-generasi sebelumnya karena penyakit terkait gaya hidup yang sebenarnya dapat dicegah. Ada suatu kebutuhan mendesak untuk mengubah cara pendekatan kita terhadap perawatan kesehatan, termasuk kesehatan mental.

Kita harus mengalihkan fokus kita dari pendekatan yang berpusat pada gejala menjadi pendekatan yang berpusat di sekitar kisah kompleks dan pengalaman unik setiap orang. Ini adalah pendekatan yang saya bahas dalam buku ini.

Anda adalah pribadi yang unik dan luar biasa—pencarian Anda untuk kesehatan dan kesejahteraan optimal seharusnya sama uniknya dengan Anda.

Jika ada satu hal yang saya pelajari dari pekerjaan saya dalam bidang ini, yaitu bahwa kita semua harus belajar bagaimana menangkap dan mengubah pikiran-pikiran dan reaksi-reaksi kita sebelum itu menjadi jaringan saraf dan kebiasaan toksik. Bagaimana? Itulah yang akan diajarkan buku ini kepada Anda. Dalam buku ini, saya akan menunjukkan kepada Anda *bagaimana* menjadi desainer interior pikiran dan otak Anda dalam lima langkah sederhana, menggunakan prinsip-prinsip neuroplastisitas. Dalam praktik dan penelitian klinis saya, saya mengembangkan *Switch On Your Brain 5-Step Learning Process* (Proses Pembelajaran 5 Langkah untuk Menyalakan Otak Anda) saya, dan pada tahun-tahun berikutnya, saya terus meneliti dan menyempurnakan langkah-langkah efektif menuju Manajemen Pikiran yang sehat ini, yang sekarang saya sebut Neurocycle.

Dalam buku ini, kita akan menerapkan 5 Langkah proses Neurocycle yang sederhana, praktis, dan diteliti secara ilmiah serta diterapkan secara klinis untuk isu-isu seperti kecemasan, stres, dan pemikiran toksik. Kita juga akan belajar bagaimana membangun kesehatan dan ketahanan otak dan pikiran. Anda akan mendapati bahwa 5 Langkah ini berkelanjutan karena mereka akan membantu Anda mempelajari cara menggunakan pikiran dan otak Anda dalam suatu cara yang mengarahkan neuroplastisitas otak Anda untuk kebaikan Anda, meningkatkan kesehatan mental dan fisik Anda dalam prosesnya.

Keruwetan mental adalah sesuatu yang sering kita alami, dan itu bukan sesuatu yang harus membuat kita malu. Ini profesi saya, dan saya masih harus menata pikiran saya setiap hari—neurocycling adalah suatu gaya hidup! Berbagai peristiwa dan keadaan hidup tidak akan ke mana-mana; setiap hari orang membuat banyak keputusan yang mempengaruhi kita semua, dan sampai tingkat tertentu, Anda dan orang-orang yang Anda kasihi tidak dapat menghindari penderitaan. Namun demikian, saya percaya dengan sepenuh hati bahwa meskipun peristiwa dan keadaan tidak dapat dikendalikan, kita dapat mengontrol reaksi-reaksi kita terhadap berbagai peristiwa dan keadaan ini. Ini adalah tindakan berdasarkan Manajemen Pikiran.

Faktanya, mengelola pikiran lebih dari sekadar gaya hidup—itu suatu keharusan karena Anda bahkan tak bisa melewati tiga detik tanpa berpikir.

Jika kita tidak melakukan Manajemen Pikiran terhadap keruwetan mental kita, kehidupan kita akan terasa kacau berantakan. Kita dapat menghabiskan banyak uang dan waktu untuk berbagai seminar dan buku *'self help'*,² menjamurnya berbagai antusiasme kesehatan populer, ajaran hebat, dan podcast. Tetapi semua ini hanya akan menjadi informasi yang bagus untuk diketahui jika kita tidak dapat menerapkannya—menambah prestasi kita, menambah pengetahuan yang hanya akan diselimuti debu.

Di sisi lain, Manajemen Pikiran melalui penggunaan 5 Langkah proses Neurocycle dapat mengubah semua informasi hebat ini menjadi informasi *terapan*. Ketika kita menerapkan Manajemen Pikiran, kita akan belajar bagaimana menggunakan saran dan informasi yang kita kumpulkan saat kita menjalani kehidupan. Ketika kita belajar bagaimana mengelola pikiran kita, kita dapat beralih dari memposting kutipan inspiratif di media sosial menjadi menginspirasi orang-orang lain lewat cara kita menjalani kehidupan kita sendiri.

o o o o

Bagian 1 buku ini mendiskusikan apakah itu pikiran, apa yang terjadi jika kita tidak menggunakan pikiran kita dengan benar, dan mengapa Manajemen Pikiran menggunakan 5 Langkah proses Neurocycle adalah solusi untuk *membereskan keruwetan mental kita*, termasuk hasil-hasil riset saya baru-baru ini. Bagian 2 memberikan rencana Manajemen Pikiran saya yang diterapkan secara klinis dan diteliti secara ilmiah: Neurocycle.

Jika pikiran kita berantakan, gaya hidup kita ikut keruwetan, dan ketika gaya hidup kita berantakan, kesehatan mental dan fisik kita terganggu. 5 Langkah ini adalah cara untuk memanfaatkan kekuatan berpikir kita—tugas apa pun yang membutuhkan pikiran bisa menggunakan *neurocycle*, yang artinya segala sesuatu bisa menggunakan *neurocycle* karena kita selalu berpikir! Jadi, siapkah Anda untuk mulai membereskan keruwetan mental Anda?

² *Self-help*—penggunaan upaya dan sumber daya sendiri untuk mencapai sesuatu tanpa bergantung pada orang lain, dirancang untuk membantu orang dalam mencapai sesuatu untuk diri mereka sendiri.



UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada dua orang yang sangat istimewa yang telah sangat berperan dalam setiap level dalam penulisan buku ini: putri saya Jessica dan Dominique. Dominique adalah produser saya dan mengurus media sosial dan pemasaran saya; Jessica adalah asisten peneliti dan editor internal saya dan mengurus layanan pelanggan. Mereka telah membenamkan diri dalam proyek ini sejak fase penciptaan sampai ke tahap-tahap akhir—mereka brilian, suportif, dan jujur, dan saya tidak bisa menyelesaikan ini tanpa mereka.

Banyak inspirasi, dorongan, dan wawasan saya untuk pekerjaan dan penelitian yang saya lakukan juga berasal dari dua anak saya yang lain, Jeffrey dan Alexandria, yang telah menghadapi banyak tantangan dengan tangguh dan penuh sukacita.

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada suami saya, Mac, jangkar saya adalah cintanya yang tak berujung.

Tim peneliti saya luar biasa, dan tanpa mereka penelitian ini tidak akan berjalan seperti yang sekarang ini, juga tidak akan berhasil seperti sekarang. Dr Robert Turner, neurolog dan pakar neurosains, memberi tahu saya beberapa tahun yang lalu tentang dampak pekerjaan saya dengan para pasiennya. Kami melakukan penelitian di klinik neurologinya, dan dia mengawasi detail-detail teknis dan praktisnya, bersama Charlie Wasserman, teknolog

qEEG-nya. Dengan luar biasa, Charlie menangani begitu banyak hal praktis dan langsung di lokasi, yang muncul dalam suatu studi penelitian seperti ini. Dr. Jason Littleton, seorang dokter layanan primer, melakukan pekerjaan yang luar biasa dengan memberikan nasihat tentang berbagai tindakan fisiologis dan kepraktisan terkait. Nick, seorang ahli flebotomi,¹ mengemudi bolak-balik tanpa lelah antara Florida dan Carolina Utara beberapa kali di setiap titik pengujian penelitian untuk memastikan pemeriksaan darah dilakukan dengan benar. Darlene Mayo, seorang ahli bedah saraf, membantu dalam analisis hasil, khususnya dengan analisis qEEG dan tampilan grafis, dan sangat membantu dalam proses rumit ini. Elite Research menangani sisi teknis proposal dan studi, menyediakan analisis statistik dan membantu persiapan publikasi. Dr. Rene Paulson, pemilik Elite, menghabiskan waktu berjam-jam untuk memandu saya melalui detail-detail yang lebih halus dari analisis statistik yang kompleks dan aplikasinya dalam penelitian ini dengan wawasan dan kearifan yang luar biasa.

Dan akhirnya, saya ingin berterima kasih kepada tim yang luar biasa di Baker Books, yang telah bekerja bersama saya selama delapan tahun! Dari editor saya yang luar biasa, Brian Vos, hingga tim yang dipimpin oleh Mark Rice dan Lindsey Spoolstra yang mewujudkan segalanya—terima kasih!

¹ Flebotomi—istilah medis untuk prosedur pengambilan darah dari pembuluh darah vena



BAGIAN SATU

MENGAPA DAN
BAGAIMANA



B A B 1

Apa yang Terjadi Ketika Kita Tidak Menggunakan Pikiran Kita dengan Benar

Apa pun yang kita tanam dalam pikiran kita dan kita pelihara repetisi dan emosi suatu hari akan menjadi kenyataan.

–Earl Nightingale

Tinjauan

- Jika pikiran kita kacau, gaya hidup kita kacau, dan ketika gaya hidup kita kacau, kesehatan mental dan fisik kita terpengaruh.
- Manajemen Pikiran adalah suatu keterampilan yang perlu *dipelajari dan terus ditingkatkan* saat kita bertumbuh dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Untuk setiap pengalaman baru, kita membutuhkan seperangkat sarana Manajemen Pikiran yang baru.

- Tidak ada perbaikan cepat rahasia atau formula seragam untuk kesembuhan dan kebahagiaan.
- Merasa bersalah karena Anda “gagal berpikir secara positif,” “tidak memiliki cukup keyakinan,” atau tidak mencapai “ideal” tertentu akan merusak jiwa dan tubuh fisik Anda.
- Untuk pertama kalinya dalam beberapa dekade, tren orang yang hidup lebih lama telah menjadi *sebaliknya* karena penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup. Ya, kita mengendalikan pilihan-pilihan gaya hidup kita, tetapi sepertinya yang kita lakukan dalam hal ini tidak terlalu bagus!
- Segala sesuatu dalam masyarakat kita tampaknya menyampaikan pesan “sekarang!” Kita seakan-akan nyaris telah memasuki suatu era di mana kita telah mengorbankan pemrosesan pengetahuan untuk pengumpulan data.
- Tekanan mental dan kesehatan yang buruk bukan hal baru. Manusia selalu berjuang melawan masalah kesehatan mental.
- Kesehatan mental telah dimasukkan ke dalam model biomedis. Itu telah menjadi sesuatu yang kita takuti dan stigmatisasi, dan ketakutan itu sendiri merusak otak dan tubuh. Cerita kita bukanlah suatu “itu” untuk didiagnosis dan diberi label. Depresi dan kecemasan bukan label melainkan sinyal peringatan.
- Kita tidak dapat mengendalikan peristiwa dan keadaan hidup tetapi kita dapat belajar mengendalikan reaksi kita, yang membantu kita menghadapi dan mengelola banyak tantangan yang kita hadapi.

Terkadang rasanya kita seperti hidup dalam dunia yang ditandai dengan ketakutan. Orang-orang takut tentang kesehatan, ekonomi, pekerjaan, masa depan, korupsi, kejahatan, dan rasa ketidakberdayaan mereka. Ketakutan ini memicu pikiran toksik, stres toksik, kecemasan, dan depresi, yang pada gilirannya meningkatkan kerentanan kita terhadap penyakit. Hasil akhir dari siklus ketakutan, kecemasan, dan penyakit ini, jika kita tidak mengelolanya dengan pikiran kita, adalah masyarakat yang bergantung pada faktor-faktor eksternal seperti obat penghilang rasa sakit, obat-obatan,

menjamurnya berbagai antusiasme kesehatan populer, dan meroketnya biaya kesehatan yang untuk memperbaiki kita.

Tetapi bagaimana jika ada cara lain? Bagaimana jika jawabannya ada di dalam diri Anda? Bagaimana jika Anda memegang kuncinya?

Kebanyakan orang mengerti perlunya menjalani gaya hidup sehat, meskipun mungkin mereka tidak sepenuhnya mengerti dampak dari pilihan gaya hidup mereka terhadap proses penyakit. Banyak orang tidak menyadari perlunya Manajemen Pikiran yang tepat dan bagaimana hal itu mendukung dan menopang gaya hidup sehat.

Ketika pikiran kita toksik, itu dapat mengacaukan respons stres, yang kemudian mulai menghasilkan efek yang merugikan kita, bukan mendatangkan manfaat untuk kita. Ujung-ujungnya, ini dapat membuat kita lebih rentan terhadap penyakit, itulah sebabnya sekarang banyak peneliti percaya bahwa stres toksik bertanggung jawab atas sekitar 90 persen penyakit, termasuk penyakit jantung, kanker, dan diabetes. Hanya 5-10 persen penyakit yang dikatakan berasal hanya dari faktor genetik.¹

Mengapa? Ketika seseorang dalam keadaan pikiran yang toksik, pelepasan hormon stres seperti kortisol dan homosistein dapat berpengaruh secara signifikan terhadap sistem kekebalan tubuh, sistem kardiovaskular, dan sistem persarafan. Faktanya, hormon stres yang berlebihan sangat efektif dalam merusak sistem kekebalan sehingga dokter memberikan terapi transplantasi organ kepada penerimanya dengan hormon stres untuk mencegah sistem kekebalan tubuh mereka menolak implan asing.

Terlepas dari pemahaman yang lebih menyebar luas tentang pentingnya pilihan gaya hidup sehat, dan di luar sana banyak sumber luar biasa untuk menentukan pilihan gaya hidup yang baik, banyak orang tidak memiliki keterampilan Manajemen Pikiran yang diperlukan untuk menerapkan pengetahuan ini ke dalam kehidupan sehari-hari. Ini bukan hal yang 'sekali-

Banyak orang tidak menyadari perlunya Manajemen Pikiran yang tepat dan bagaimana hal itu mendukung dan menopang gaya hidup sehat.

beres' saja. Manajemen Pikiran adalah keterampilan yang perlu dipelajari; digunakan sepanjang hari, setiap hari; dan terus ditingkatkan sementara kita bertumbuh dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Untuk setiap pengalaman baru, kita membutuhkan seperangkat alat Manajemen Pikiran yang baru.

Sekarang, sebelum Anda mulai panik dan berpikir bahwa itu mustahil, berhentilah sejenak, atur napas, dan bacalah terus. Saya tidak ingin Anda terjebak dalam pemikiran bahwa itu tidak ada harapan, bahwa Anda telah menyebabkan semua masalah Anda sendiri, dan bahwa Anda tidak dapat berubah. Ini hanya akan membuat Anda merasa lebih buruk tentang diri Anda sendiri, dan sebenarnya itu tidak demikian. Anda tidak dapat menyalahkan diri sendiri untuk sesuatu yang tidak Anda ketahui—tetapi Anda dapat memberdayakan diri dan beralih ke mode perubahan ketika Anda belajar bagaimana mengelola pikiran Anda. Ini adalah keterampilan yang perlu dipelajari dan terus ditingkatkan—saya melakukannya setiap hari, dan akan terus melakukannya sampai saya meninggal dunia.

Sebagian besar dari apa yang saya bagikan dalam buku ini belum pernah diajarkan kepada Anda sebelumnya karena ini adalah area yang tidak dipahami dengan baik. Kita baru mulai memahami pikiran dan kesadaran, yang sangat menggairahkan. Jika kita sudah sejauh ini tanpa keterampilan Manajemen Pikiran yang baik, bayangkan kita bisa pergi ke mana ketika kita sudah belajar bagaimana mengendalikan pemikiran kita.

Manajemen Pikiran Harus Menjadi Prioritas

Anda adalah pikiran Anda, Anda selalu menggunakan pikiran Anda, dan pikiran Anda selalu bersama Anda. Anda dapat hidup tiga minggu tanpa makanan, tiga hari tanpa air, dan tiga menit tanpa udara, tetapi Anda tidak dapat melewati tiga detik tanpa berpikir. Jadi, memahami cara kerja pikiran dan apakah itu Manajemen Pikiran seharusnya menjadi yang prioritas utama Anda. Melakukan Manajemen Pikiran terhadap pemikiran Anda adalah suatu keterampilan yang perlu dipelajari dan dijadikan kebiasaan, atau,

untuk lebih tepatnya secara ilmiah, *diotomatisasi*, seperti halnya Anda belajar berenang atau mengendarai sepeda.

Inilah yang akan Anda pelajari dalam buku ini. Manajemen Pikiran adalah kunci untuk jenis kedamaian mental yang menopang kita melalui masa-masa sulit dan masa-masa bahagia. Ini adalah tempat di mana Anda dapat menemukan ukuran kesuksesan Anda *sendiri*, daripada membandingkan diri Anda dengan “standar industri” yang tidak realistis yang sering disajikan oleh industri kesehatan populer dan gerakan iman.

Dengan apa dan siapa Anda membandingkan diri Anda? Siapa yang mendefinisikan kesuksesan dan mengatakan seperti apakah kesuksesan itu bagi Anda? *Anda sendiri*. Tidak ada orang lain yang berhak menentukan tujuan Anda. Kita sering menetapkan diri untuk kegagalan ketika kita mencoba meniru perjalanan kesembuhan orang lain atau ketika kita diberitahu bahwa proses kesembuhan itu linier dan standar. Itulah salah satu alasan mengapa industri kesehatan bisa menjadi sangat berbahaya: industry tersebut menegaskan bahwa kesembuhan dan kesehatan hanya datang ketika aturan-aturan tertentu (dibuat oleh orang lain) diikuti.

Melekatkan diri pada mentalitas kompetitif yang dipupuk oleh para *influencer* di media sosial atau oleh seseorang yang menawarkan ramuan tren kesehatan membebankan tuntutan yang mustahil pada jiwa kita dan bisa menjadi destruktif, tidak hanya merusak cara kita memandang citra tubuh kita, tetapi juga bagaimana kita menilai kelayakan kita sendiri. Jika kita tidak mendefinisikan kesehatan kita dalam narasi menerima bahwa kehidupan akan selalu menyimpan misteri, kita akan membuat diri kita membunyah dengan rasa bersalah dan malu setiap kali tubuh kita mengalami kegagalan atau pikiran kita ‘kacau.’ Kita akan selalu merasa perlu untuk memenuhi kualifikasi tertentu. Alih-alih, kita perlu memvalidasi apa yang kita alami dengan ‘*self-compassion*’¹ dengan mengelola pikiran kita *melalui*

¹ *Self-compassion* (‘mengasihi diri’)—sikap hangat dan pengertian terhadap diri sendiri ketika kita menderita, gagal, atau merasa tidak mampu, tanpa mengabaikan kepedihan kita atau menyalahkan/mengkritik diri.

proses rasa bersalah, malu, dan sakit, membiarkan ini menjadi batu loncatan, bukan beban berat yang menekan.

Tentu saja, ada begitu banyak informasi bagus yang berbasis bukti dalam bidang psikologi positif, gerakan kesehatan, dan pengobatan integratif terkait koneksi pikiran-otak, dan saya senang karena sekarang itu sudah lebih banyak dibicarakan daripada sekian tahun sebelumnya di sepanjang pengalaman saya. Dibandingkan sebelumnya, sekarang kita lebih mengetahui bahwa apa yang kita pikirkan, rasakan, dan pilih itu berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap otak dan tubuh kita.

Bagaimanapun juga, saya memiliki kekhawatiran tentang bagaimana beberapa penelitian ditafsirkan, dan bagaimana perasaan yang ditimbulkannya terhadap beberapa orang. Misalnya, beberapa orang berpendapat bahwa “Orang baik tidak akan sakit,” atau “Jika saya cukup memikirkan pikiran baik atau afirmasi positif atau mengubah sikap saya, saya akan membuat semua hal buruk menghilang.” Yang sering tak terhindarkan, hal ini diikuti oleh serangkaian rasa bersalah yang toksik atau pikiran-pikiran yang membuat kita malu dan merasa lebih buruk ketika masalah kita tidak kunjung hilang. *Seharusnya ini efektif! Mengapa tidak efektif? Apa yang salah dengan saya? Mengapa mereka bisa membereskannya dan saya tidak?*

Merasa bersalah atau malu karena tidak segera sembuh atau merasa payah karena Anda masih merasa tak enak atau tertekan itu tidak sehat dan dapat memperburuk situasi yang sudah buruk. Tidak ada rahasia untuk perbaikan cepat atau formula seragam untuk kesembuhan dan kebahagiaan. Marilah kita menghadapinya: hidup memang kacau.

Pola pikir yang lebih baik dan lebih sehat untuk dimiliki ketika membaca tentang tren kesehatan dan kebugaran adalah bertanya pada diri sendiri, *Mengapa ide yang satu ini beresonansi dengan saya? atau Mengapa saya membaca tentang ini dan mengapa saya ingin tahu lebih banyak? Masalah mendasar apa yang sebenarnya saya coba atasi?* dan gunakan jawaban Anda untuk mengumpulkan data dan kesadaran.

Saya tidak mengatakan bahwa melakukan satu atau lebih hal “sehat” yang populer itu tidak baik untuk Anda. Saya suka yoga dan makanan organik, misalnya. Namun, menggunakannya sebagai formula ajaib dijamin akan

mengecewakan. Merasa bersalah karena Anda gagal berpikir cukup positif, tidak memiliki “cukup” iman, atau tidak mencapai “ideal” tertentu itu merusak jiwa mental dan tubuh fisik Anda, dan rasa malu serta rasa bersalah yang datang seiring pola pikir ini memiliki cara buruk untuk menjadi lepas kendali kecuali jika itu dikelola dengan manajemen pikiran.

Gagasan toksik “Jika saya hanya melakukan x maka y akan terjadi” lahir dari pandangan yang menyimpang terkait meritokrasi dan neurosentrisitas, di mana kita percaya y akan terjadi secara alami jika x dilakukan, dan x adalah standar untuk semua orang. Keyakinan ini mengabaikan dampak keadaan eksternal individu (lingkungan, budaya, keluarga) dan internal (kepribadian, identitas), menempatkan Anda untuk gagal sejak awal.

Jenis pemikiran ini juga dapat membuat Anda menginternalisasi kegagalan, seolah-olah ada sesuatu yang salah dengan diri Anda. Mungkin Anda berpikir sesuatu seperti *saya telah mengikuti nasihat atau jalan atau cara itu; mengapa saya belum “beres?”* Tetapi apa artinya “beres”? Apakah itu semacam persepsi menyimpang tentang kesembuhan cepat yang 100 persen? Apakah itu memiliki suatu pandangan tertentu? Atau memiliki sejumlah uang? Atau mungkin merasa bahagia sepanjang waktu? Standar apa yang Anda gunakan untuk mengukur diri Anda?

Jika Anda tidak membentuk kehidupan Anda, itu akan terbentuk untuk Anda.

Satu hal yang pasti: jika Anda tidak membentuk kehidupan Anda, itu akan terbentuk untuk Anda. Dan untuk membentuk kehidupan Anda, Anda perlu tahu bagaimana membentuk pikiran Anda—Anda membutuhkan manajemen pikiran.

Kita Memiliki Masalah

Kita tidak bisa terus membuat keputusan Manajemen Pikiran yang buruk dan berpikir tidak akan terjadi apa-apa. Jika kita melakukan ini, kita akan persis seperti ngengat yang terus kembali pada nyala api lilin dan akhirnya terbakar. Kadang-kadang kita bahkan tidak sadar bahwa kita membuat

keputusan Manajemen Pikiran yang buruk karena itu terasa sangat alami atau itu hanya “cara orang lain melakukannya”.

Saya percaya kita hidup dalam zaman di mana salah mengelola pikiran telah mencapai puncaknya. Untuk pertama kalinya dalam beberapa dekade, tren orang-orang yang hidup lebih lama telah *terbalik*. Orang-orang lebih sakit dan meninggal lebih muda, terlepas dari semua kemajuan yang telah kita capai dalam kedokteran dan teknologi. Untuk pertama kalinya dalam sejarah manusia modern, orang-orang meninggal lebih muda dari para pendahulunya karena—dan ini adalah bagian gilanya—penyakit terkait gaya hidup, yang sebenarnya *dapat dicegah*.² Kita tidak hanya mengalami pandemi, perubahan iklim, dan paparan polusi yang berbahaya bagi kesehatan kita, tetapi semakin banyak orang yang meninggal karena putus asa.³

Ya, kita yang mengendalikan pilihan gaya hidup kita, tetapi sepertinya kita tidak begitu baik dalam melakukannya. Mengapa? Mengapa, dengan begitu banyaknya informasi dan teknologi bagus di luar sana, kita tertinggal jauh?

Selama lebih dari enam puluh tahun terakhir, kita telah menghabiskan begitu banyak uang dan waktu untuk komponen fisik dari memperbaiki otak dan tubuh sehingga pikiran benar-benar terabaikan. Mengingat hubungan yang kompleks dan tak terpisahkan antara pikiran kita dan tubuh kita,

Untuk pertama kalinya dalam beberapa dekade, tren orang-orang yang hidup lebih lama telah *terbalik*.

mengabaikan aspek yang begitu penting dari kemanusiaan kita tidak bisa dilakukan tanpa membayar harga apa pun.

Kita mulai memerhatikan harga ini pada tahun 80-an, tetapi itu menjadi sangat jelas pada tahun 2014, ketika untuk pertama kalinya dalam beberapa decade, data federal menunjukkan bahwa tren orang-orang hidup lebih lama telah terbalik, dengan orang-orang berusia antara usia 25 dan 64 tahunlah yang terkena dampak terburuk.⁴

Ya, Amerika Serikat adalah negara yang sangat kaya dalam banyak hal. Namun, tingkat mortalitas kita *naik*, tidak turun, yang tampaknya tidak masuk akal mengingat banyaknya kemajuan yang telah kita capai dan akses

pada pengetahuan yang lebih banyak dari yang pernah kita miliki sebelumnya. Suatu hal serius sedang terjadi.

Banyak orang yang hancur dan tanpa harapan. Tidak mengejutkan jika laporan Brookings pada Oktober 2019 mencatat bagaimana “kematian karena putus asa” memengaruhi banyak sektor masyarakat, terutama di wilayah pusat Amerika.⁵ Carol Graham, rekan senior Brookings Institution, melakukan pengamatan yang sangat mengejutkan ini: “Metrik yang benar-benar menonjol bukanlah hal bahagia, atau tidak bahagia. Sekarang, bahagia tidak terlalu berarti. *Harapan* untuk masa depan atau kurangnya harapan itulah yang benar-benar terkait dengan mortalitas dini.”⁶

Semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa ketiadaan harapan dan kurangnya sumber-sumber daya untuk menangani kebutuhan-kebutuhan fisik dan emosional kita yang paling mendasar itu datang dengan harga mahal. Ketakutan, keterasingan, penderitaan, merasa tidak berguna, keputusan ... ini adalah gejala-gejala masyarakat yang rusak dan terluka, dan hal-hal tersebut dapat menyebabkan kematian dini tidak hanya karena bunuh diri tetapi dari kerusakan yang sangat nyata pada jantung, sistem kekebalan, sistem GI, dan otak—seluruh tubuh masuk ke dalam keadaan peradangan tingkat rendah yang dapat meningkatkan kerentanan kita terhadap penyakit hingga 75-95 persen ketika kita terus-menerus berada dalam keadaan kacau.⁷

Lihat saja pernyataan dari studi riset 2019 ini:

Suatu analisis baru pada lebih dari setengah abad data mortalitas federal ... mendapati bahwa peningkatan angka kematian di antara orang-orang dalam rentang usia 25-64 meluas ke semua kelompok ras dan etnis dan ke kota-kota dan daerah-daerah pinggiran kota—dari bunuh diri, alkohol, over dosis obat-obatan dan penyakit terkait gaya hidup—anak-anak kehilangan orangtua dan tenaga kerja lebih sakit.⁸

Itu tidak bisa dibiarkan begitu saja.

Tingkat kematian akibat kondisi-kondisi kronis yang melemahkan telah meningkat 20,7 persen antara tahun 2011 dan 2017, dan kemungkinan besar akan terus meningkat tajam.⁹ Tren ini sangat buruk bagi orang-orang Amerika paruh baya, yang sekarang—dibanding 2011—memiliki kemungkinan lebih

besar untuk meninggal karena penyakit kardiovaskular, membalikkan beberapa dekade perbaikan.¹⁰

Sebagai masyarakat, kita sudah tidak bisa berpuas diri dengan pencapaian kita dan mengatakan pada diri sendiri bahwa segala sesuatunya sedang membaik atau bahwa kita hebat. Kasusnya sama sekali tidak demikian, untuk Amerika maupun untuk dunia yang lebih luas. Harapan hidup juga telah turun di Inggris, misalnya, dan penyebab utama kematian juga tampaknya terkait dengan gaya hidup, termasuk penggunaan narkoba, tekanan keuangan, depresi, dan keterasingan.¹¹

Kita tidak bisa lagi menghindari ironi yang begitu mudah dilihat. *Feed*² media sosial kita penuh dengan nasihat bagus tentang makanan sehat, berbagai kutipan bagus dan tip untuk mengelola stres, kisah-kisah inspiratif, berbagai tren kesehatan untuk umur panjang dan peningkatan kualitas hidup—dan kita masih sakit dan sekarat. Tingkat bunuh diri meningkat, adiksi yang toksik terus meningkat, orang-orang lebih tertekan dan cemas daripada sebelumnya, dan anak-anak kita adalah generasi yang paling banyak menerima pengobatan dalam sejarah.

Apa yang sedang terjadi?

Sebagian besar masalahnya adalah bahwa kita telah kehilangan banyak kemampuan untuk berpikir secara mendalam. Kita telah melupakan seni Manajemen Pikiran yang mendalam dan terfokus. Kita ingin segala sesuatunya cepat, instan, *sekarang*. Kita sering tidak ingin melakukan kerja keras yang mengarah pada perubahan sejati, atau kita tidak pernah diajari tentang bagaimana bekerja keras.

Kemajuan memasuki era informasi dengan akses mudah pada aliran pengetahuan yang tak ada habisnya telah mengubah cara orang berpikir, merasakan, dan membuat pilihan. Kita nyaris seperti telah memasuki era di mana kita telah mengorbankan pemrosesan pengetahuan untuk pengumpulan data. Tanpa kita sadari, kita sedang melatih diri untuk tidak berproses tetapi

² Feed—deretan konten yang dapat Anda *scroll*