

After Work Hacks : Jurus Self-Healing setelah Bekerja

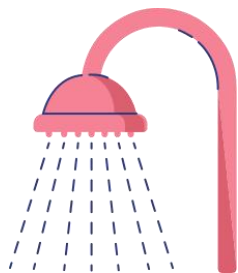
Setelah menggunakan waktu beberapa jam untuk bekerja di depan layar, berpacu dengan berbagai tugas dan *deadline*, dan menghadapi berbagai tugas yang penuh tantangan, maka tubuh dan pikiran kita tentunya membutuhkan waktu untuk beristirahat secara total setelah bekerja. Ini adalah saat bagi kita untuk mulai mempelajari dan menerapkan After Work Hacks, yakni serangkaian langkah-langkah yang dapat kita lakukan untuk memulai proses *self-healing* dan dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengembalikan keseimbangan fisik dan emosional kita. Berikut ini merupakan **3 Langkah After Work Hacks** yang bisa kamu terapkan setelah bekerja :

1. The Physical Reset

Pertama, yang bisa kita lakukan setelah bekerja adalah memulihkan kondisi fisik kita. Saat berada di kantor kita akan banyak bekerja dengan menggunakan fisik kita (duduk dalam waktu yang lama). Hal yang bisa dilakukan untuk memulihkan kondisi fisik kita :



- Mindful Bath



Yaitu **memberi perhatian terhadap setiap sensasi yang dirasakan oleh tubuh saat mandi**, untuk menenangkan diri kita. Hal yang dapat diperhatikan saat melakukan *mindful bath* adalah

memberi perhatian hangat) dan **aroma** Tetap fokus pada pemikiran yang *deadline* yang belum



pada suhu air (gunakan air **sabun yang digunakan**. aktivitas mandi dan abaikan muncul dalam diri (terkait selesai atau perasaan cemas

yang tiba-tiba muncul). Terus lakukan pernapasan yang teratur untuk

membantumu menenangkan diri dan fokus. Aktivitas ini apabila dilakukan secara rutin akan membantu untuk menenangkan pikiran, menurunkan ketegangan otot, serta dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

- **Aromatherapy Relaxation**

Ambil waktu untuk melakukan **relaksasi selama 30 hingga 60 menit** dan **siapkan *diffuser*** dengan **minyak aroma Lavender**, yang memiliki manfaat untuk membantu tubuh lebih rileks. Anda dapat



duduk dengan posisi nyaman mungkin atau dapat berbaring dengan nyaman di tempat tidur anda serta mengatur pernapasan anda secara perlahan saat melakukan kegiatan relaksasi ini.

2. **The Emotional Recharge**

Langkah ini akan berfokus untuk mengisi ulang energi emosionalmu yaitu dengan memberikan waktu bagi diri sendiri untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang bisa memberikan ketenangan secara emosional dan melepaskan energi atau pemikiran negatif yang ada dalam diri. Berikut ini merupakan cara-cara yang bisa kamu lakukan untuk memulihkan kondisi emosional :

- **Expressive Journaling**

Kegiatan ini **dapat dilakukan sebelum tidur**, yaitu kamu dapat menuliskan pemikiran dan perasaan terdalam mengenai hal yang sudah dilalui selama 1 hari. Kamu **bebas menuliskan apa saja tanpa sensor** dan dapat berfokus mengungkapkan hal yang terpendam dalam dirimu. Kegiatan ini akan membantu memberikan



kelegaan secara emosional membuat kita menjadi lebih tenang dan fokus, serta meningkatkan kemampuan *problem solving*.

Lakukan kegiatan ini selama 5-10 menit atau kamu bisa melakukannya lebih lama setelah terbiasa. Kalau kamu kebingungan tentang hal yang bisa kamu tulis, silahkan jawablah poin-poin berikut dan ceritakan dengan detail :

- a) Kegiatan apa saja yang kamu lakukan hari ini?
- b) Bagaimana perasaanmu hari ini? (ceritakan hal yang membuatmu senang, sedih, atau marah hari ini)
- c) Hal apa yang bisa kamu syukuri selama hari ini? (tuliskan 3 hal)

- **Art Activities**

Lakukanlah hal yang dapat membantumu menikmati waktu yang ada setelah bekerja dan pilihlah kegiatan yang dirasa dapat membantumu untuk bisa fokus dalam waktu yang lama. Beberapa pilihan aktivitas yang dapat kamu lakukan :

- a) **Membaca Buku**, pilihlah buku bacaan yang ringan (seperti novel / komik) atau buku *self-improvement* yang inspiratif (seperti terkait regulasi emosi atau tips-tips untuk pengembangan diri).



- b) **Menggambar atau Mewarnai**, kamu dapat **menggambar apa saja** untuk dapat mengungkapkan hal-hal yang kamu rasakan. Saat menggambar, kamu **tidak perlu memikirkan baik atau buruknya gambar**, tetapi fokus pada rasa tenang yang bisa dirasakan saat menggambar. Kegiatan selanjutnya yang dapat kamu lakukan adalah **mewarnai gambarmu** yang telah selesai atau memilih gambar lain untuk diwarnai. **Gunakan warna-warna yang dapat**

membantumu untuk melepaskan emosi yang dirasakan, seperti menggunakan warna yang kuat (seperti merah atau hitam) untuk meluapkan emosi marah atau kesal dan dapat menggunakan warna yang lebih lembut (seperti biru muda atau hijau muda) apabila ingin memperoleh ketenangan.

- c) **Merajut**, kamu dapat **memilih 1 bentuk mudah** untuk merajut, yaitu kamu dapat memilih untuk membuat alas gelas atau syal lurus. Kamu dapat memilih warna benang yang bisa menenangkan seperti warna-warna muda atau lembut. **Lakukan kegiatan ini secara perlahan dan fokus**, sambil mendengarkan lagu yang bisa menenangkan pikiran. **Apabila kamu melakukan kesalahan** saat merajut, kamu **tidak perlu panik atau marah**, tetapi **responi hal tersebut dengan sikap yang tenang** dan perbaiki secara perlahan.

- d) **Memasak atau Baking**, kamu dapat **memilih 1 menu yang mudah** untuk dimasak dan dapat **prosesnya dapat membuat anda merasa senang**. Kamu mungkin dapat memasak masakan sederhana seperti tumis sayur dengan menggunakan berbagai warna sayur. Nikmati kegiatan memasak menu tersebut mulai dari persiapan pemilihan sayur, memotong, hingga memasak (fokus pada aroma yang muncul). Menu lain yang bisa kamu buat adalah membuat cookies, brownies, atau donat. Setelah selesai membuatnya, gunakan bahan dekorasi kue warna warni seperti meses atau *sprinkle*. Lakukan kegiatan ini dengan mendengarkan musik klasik atau instrument yang menenangkan.



- **Social Connection**

Menjalin komunikasi dengan orang terdekat merupakan langkah yang juga penting untuk dapat memulihkan kondisi emosional kita.

Luangkan waktu selama 30 menit hingga 1 jam untuk terkoneksi dengan orang lain.

Minimalkan penggunaan handphone dan perbanyak komunikasi, seperti menceritakan keseharianmu pada orang terdekat.



3. The Preparation Hack

Langkah terakhir setelah memulihkan kondisi fisik dan emosionalmu, tutup harimu dengan mempersiapkan diri untuk menyambut hari yang baru. Kamu dapat melakukan persiapan sederhana seperti menyiapkan pakaian, barang, atau hal lain yang diperlukan untuk hari selanjutnya.

Langkah After Work Hack dapat dilakukan secara rutin setelah kamu pulang bekerja dan kamu bisa memilih 1 kegiatan dari tiap aspek untuk dilakukan. Kamu dapat menyesuaikan durasi dalam melakukan kegiatan tersebut dan yang terpenting adalah konsistensi dan kualitas dalam melakukan kegiatan self-healing tersebut. Selamat berproses dengan dirimu