



Belajar Membentuk Hidup Seimbang

Pelangi » Jurnal | Sabtu, 27 Juli 2013 20:20

Penulis : Arry Rahmawan

Membentuk hidup seimbang memang memerlukan tantangan tersendiri. Berbagai macam aktivitas yang ada seringkali membuat kita merasa kekurangan waktu untuk bisa hidup dengan seimbang. Dulu, pada waktu awal menjadi seorang trainer, saya justru lupa untuk fokus menjaga kesehatan fisik yang akhirnya fisik jadi ringkih dan mudah sakit. Waktu itu yang dipikirkan hanyalah bagaimana memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya, dan justru malah menjadi lupa untuk berolahraga. Namun untungnya sekarang sudah jauh lebih baik.

Setidaknya ada 6 aktivitas (paling sedikit) yang perlu kita lakukan agar hidup kita menjadi seimbang. Aktivitas tersebut antara lain adalah,

Aktivitas Spiritual : Aktivitas pencarian makna hidup dan mendekatkan diri dengan sang Pencipta, seperti mengaji, berdo'a, beribadah secara khusus, dan lain sebagainya.

Aktivitas Intelektual : Aktivitas untuk meningkatkan kapasitas berpikir, menganalisis, dan bertindak. Seperti belajar untuk meningkatkan expertise (apa expertise Anda?), membaca buku, ikut kursus atau kuliah, belajar ilmu bisnis, menciptakan karya, dan lain sebagainya.

Aktivitas Sosial : Aktivitas untuk meningkatkan rasa kebersamaan hidup dengan lingkungan dan orang lain, seperti berorganisasi, bergaul, mengikuti aktivitas networking, menghadiri undangan atau acara tertentu, dan beramal (menolong orang lain).

Aktivitas Fisik : Aktivitas untuk meningkatkan kesehatan, daya tahan, dan produktivitas tubuh, seperti berolahraga, makan-makanan yang sehat, minum multivitamin, dan lain sebagainya.

Aktivitas Keluarga : Aktivitas untuk meningkatkan kualitas hubungan dengan keluarga, seperti silaturahmi, berlibur bersama, bercengkrama, dan sebagainya.

Aktivitas Keuangan : Aktivitas untuk menyehatkan kondisi keuangan Anda, seperti berbisnis atau bekerja.

Nah, keenam aktivitas ini adalah seminimal-minimalnya aktivitas agar kita bisa hidup seimbang. Saya sendiri sampai saat ini masih terus berjuang agar keseimbangan hidup bisa tercapai.