Agar Hidupmu Lebih Bahagia

Di zaman sekarang ini, siapa yang hidupnya tak lepas dari beban?

Di balik senyum manis dan canda tawa terselip berjuta rasa luka kecewa yang sungkan untuk kita ungkapkan kepada orang, dengan satu alasan bahwa kita mampu bertahan. Entah pertahanan seperti apapun akan kita upayakan untuk mencapai puncak kemenangan. Meskipun, esensinya hidup adalah masalah, apakah itu berarti kita pasrah dan menyerah dengan masalah itu dan dengan tegas menyatakan bahwa ini adalah takdir Tuhan?

Kemudian kita mencari berbagai cara agar hidup lebih bahagia dengan pergi ke bioskop, shopping, makan di restoran dan sebagainya, yang semua itu bisa menguras isi dompet kita. Lalu kita menjadi bertanya-tanya, hal apa saja yang dapat membuat diri kita selalu bahagia tanpa mengeluarkan uang sepeser pun?

Berikut beberapa hal yang akan membuatmu lebih bahagia:

1. **Terapi tertawa**

Jangan hanya orang gila saja yang senang tertawa, kita pun sesekali harus mencoba tertawa meskipun tidak ada sesuatu yang lucu. Ibarat obat, tertawa bisa mengobati segala macam luka dalam hidup.

1. **Olahraga rutin**

Selain dapat menyehatkan tubuh, olahraga juga bisa merilekskan pikiran. Bagi kamu yang disibukkan tugas-tugas sehingga tidak sempat berolahraga, cukup olahraga ringan selepas bangun tidur atau joging pada pagi hari dijamin membuat harimu lebih segar.

1. **Tidur lebih awal dan bangun lebih cepat**

Sebanyak apapun tugas yang kamu punya bahkan hingga dikejar deadline, usahakan untuk tidur lebih awal tanpa toleransi. Karena terlalu sering tidur larut akan berdampak pada kesehatan dan kondisi psikis kita, bukannya segar malah akan membuat pikiran kurang konsentrasi sampai stres. Akhirnya rasa sesal pun menghampiri.

1. **Jangan lupakan kata “maaf, tolong, dan terima kasih”**

“Maaf, tolong, dan terima kasih”, tiga kata tersebut merupakan kunci agar hidup kita lebih bahagia. Kata-kata tersebut membuat kita menjadi sosok yang sopan santun dan rendah hati, juga membuat hati kita tenang.

1. **Selalu bersyukur dan berpikir positif**

Cara terakhir agar hidup lebih bahagia adalah dengan selalu bersyukur dan berpikir positif terhadap segala keadaan yang menimpa kita. Baik suka maupun duka. Karena selalu ada hal baik di setiap hal yang tidak baik. Selalu ada hikmah di setiap keadaan. Hingga akhirnya, segala hal yang membuat hidup kita menjadi lebih bahagia adalah dengan selalu mensyukuri hidup yang kita miliki.

Semoga kamu adalah orang yang selalu bersyukur dan bahagia atas hidup yang telah Tuhan berikan kepadamu. Selamat berbahagia :)

**Oleh : Devi Eka Farah Azizah**