



**Judul Buku** : Tips & Trik Melatih Pikiran & Daya Ingat

**Penulis** : Mulasih Tary & Devi Ardiyanti

**Penerbit** : Checklist

**Tahun Terbit** : 2019

**ISBN** : 978-623-7046-78-3

**Jumlah Halaman** : 182

Ketika usia bertambah, ada kemungkinan bahwa kemampuan kita untuk mengingat dan berkonsentrasi dapat mengalami penurunan. Meskipun demikian, ada upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ingat dan mempertahankan kemampuan berpikir yang optimal meskipun usia bertambah.

Pikiran memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan kita karena itulah yang mengatur segala tindakan dan keputusan yang kita buat. Pikiran tidak hanya memproses data, tetapi juga menjadi sumber semua tindakan dan keberhasilan kita.

Pikiran terdiri dari dua komponen utama: pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar seringkali berfungsi sebagai pengatur data untuk pikiran bawah sadar dan pikiran bawah sadar dapat mempengaruhi pikiran sadar melalui emosi, kebiasaan, dan keyakinan yang tersembunyi.

Pikiran memiliki kekuatan yang luar biasa. Dalam banyak hal, cara seseorang mengelola pikiran mereka dan mempertahankan daya ingat yang tajam dapat berkontribusi pada kesuksesan mereka.

Kemampuan untuk fokus, mengatur pikiran, dan mengendalikan emosi juga berperan penting dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, sangat penting untuk terus mengasah kekuatan pikiran kita.

Buku ” Tips & Trik Melatih Pikiran & Daya Ingat” oleh Mulasih Tary dan Devi Ardiyanti merupakan buku panduan yang dapat membantu meningkatkan daya ingat. Dalam buku ini juga memberikan tips untuk dapat menghilangkan gangguan dan dapat meningkatkan fokus.

Dengan banyak contoh dan ilustrasi, buku ini ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami. Ini menunjukkan bahwa itu adalah sumber daya yang berharga bagi mereka yang ingin meningkatkan kemampuan kognitif mereka.

Pada bagian I buku ini menjelaskan *The Power Of Mind* yaitu segala kinerja pikiran, mulai dari kekuatan pikiran bawah sadar, kekuatan pikiran untuk pendidikan, kekuatan pikiran untuk kesuksesan, kekuatan pikiran untuk pengembangan diri, hingga kekuatan pikiran untuk asmara.

Poin-poin diatas dijelaskan dalam buku ini dengan sangat baik dan mudah dipahami. Dalam bagian kekuatan pikiran untuk pengembangan diri yang meliputi beberapa hal seperti beberapa hal berikut yaitu meingkatkan kesadaran diri, meningkatkan pengetahuan, meningkatkan keterampilan.

Dalam pengembangan diri, kekuatan pikiran sangat penting karena dapat memberikan landasan yang kuat untuk mencapai potensi maksimal Anda. Dengan meningkatkan kekuatan pikiran kita, kita dapat mencapai potensi terbaik kita dan mencapai pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Lebih dalam terdapat bagian III yaitu *The Power Of Positive Thinking*. Pada bagian tersebut terdapat beberapa poin sehingga kita dapat meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kualitas daya tahan, dan dapat memberikan energi positif.

Pemikiran positif memiliki efek besar pada kehidupan seseorang; itu bukan hanya memiliki perspektif yang positif, tetapi juga membangun sikap mental yang kuat dan membangun fondasi yang kokoh untuk kebahagiaan, keberhasilan, dan kesejahteraan umum.

Tidak hanya bagian melatih kekuatan pikiran, tetapi terdapat juga bagian melatih daya ingat. Pada bab ini memberikan kita tiga langkah-langkah yang dapat kita lakukan untuk mempertajam daya ingat.

Langkah pertama yaitu Senam Otak yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi otak, meningkatkan kreativitas dan daya pikir, dan mengurangi risiko pikun. Kedua, Meditasi dapat berperan penting dalam mencapai ketenangan dan keseimbangan mental serta fisik. Meditasi efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi, dan daya ingat.

Langkah terakhir yaitu Berlatih Konsentrasi dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian mereka pada aktivitas yang sedang mereka lakukan, sehingga mereka dapat mencapai tujuan mereka dengan lebih efisien.

Selain yang disebutkan diatas, terdapat bagian terakhir yaitu Emosi dan Evaluasi. Terdapat Beberapa Bagian Seperti Manajemen Emosi, Menilai Frekuensi Emosi Diri, Tersenyum Untuk Semua Keadaan, Dan Evaluasi Diri.

Buku ini ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami dan mudah dipahami. Dengan adanya langkah-langkah dan contoh pada setiap bagian, pembaca dapat dengan mudah memahami dan memahami isi buku ini. Oleh karena itu, buku ini merupakan sumber pembelajaran yang sangat berharga bagi mereka yang ingin memperdalam pemahaman tentang bagaimana melatih pikiran dan daya ingat.

Saya menyarankan Anda membaca buku ini jika Anda ingin meningkatkan kemampuan daya ingat dan melatih pikiran. Buku ini dapat membantu Anda meningkatkan kualitas hidup Anda.

**Oleh** : **Melly Anjani**

**NIM** : **2020041104**

**Prodi** : **Ilmu Komunikasi**