INSPIRASI & SOLUSI
sugesti

Raih Kemenangan Sesungguhnya Di Hari Raya Idul Fitri Yang Penuh Kesucian

2 Syarat Wajib Untuk Menjadikan Diri Kita Menjadi "Suci" Kembali Sehabis Ramadhan

Berpikir Untuk Raih Kemenangan
DI HARI RAYA IDUL FITRI

www.kekuatansugesti.com Mei 2020

Pilihan
Sempurna
Banyak Kuota
dan Reward
Istimewa
Halo • Kick! GOLD
Paket mulai
100 ribu
Kuota hingga
50 GB
Halo • Kick! PLATINUM
Paket mulai
300 ribu
Kuota hingga
200 GB
Segera aktifkan di
GraPARI terdekat
kartuHalo
Just for you

Terluas
Tercepat
4G LTE
TELKOMSEL
ISI PULSA MINIMAL Rp 20.000
DAPAT KUOTA HINGGA
10 GB*
Buruan ikuti promo
PESTA KUOTA
Makin banyak isi pulsa,
makin banyak dapat kuota!
simPATI

Fakta #KuotaKeluarga

Tidak semua nomor telkomsel bisa menggunakan #KuotaKeluarga?

Faktanya, pelanggan **simPATI, KartuAS, LooP,dan KartuHalo** bisa gunakan #KuotaKeluarga

Pakai #KuotaKeluarga internet lambat karena dipakai bersamaan?

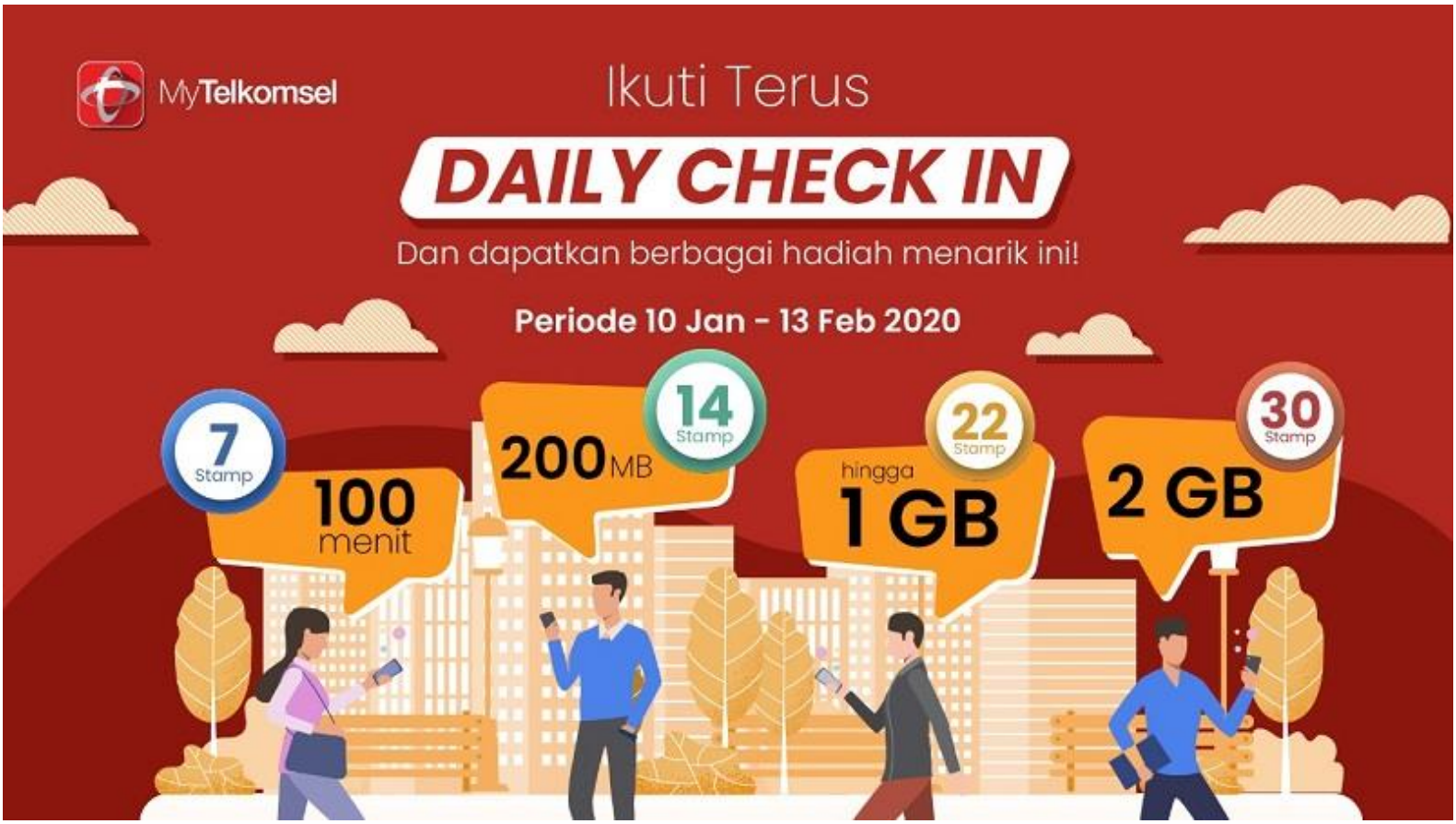
Faktanya, **kecepatan internet tetap stabil** karena bukan tethering #KuotaKeluarga

#Kuota Keluarga mahal?

Faktanya, Pakai #KuotaKeluarga **lebih hemat 30% dari** internet regular

#KuotaKeluarga sama dengan *tethering*?

Faktanya, Pakai #KuotaKeluarga **tidak harus bersama sama** di satu tempat


MyTelkomsel
Ikuti Terus
DAILY CHECK IN
Dan dapatkan berbagai hadiah menarik ini!
Periode 10 Jan - 13 Feb 2020
7 Stamp
100 menit
14 Stamp
200 MB
22 Stamp
hingga 1 GB
30 Stamp
2 GB

gopay
DICARI!
2 Top spender untuk diajak ke Korea
Beli produk Telkomsel di gopulsa sebanyak-banyaknya.
Periode 15 Januari - 15 Februari 2019
*S&K Berlaku
TELKOMSEL
by Telkom Indonesia

01

Redaksi

Raih Kemenangan Sesungguhnya Di Hari Raya Idul Fitri Yang Penuh Kesucian

04

Catatan Kecil

Jangan Ditiru! Cara Ibu Ini Agar Anaknya Tak Curi Makanan Ternyata Berisi Sugesti Negatif

07

Kekuatan Diri

2 Syarat Wajib Untuk Menjadikan Diri Kita Menjadi “Suci” Kembali Sehabis Ramadhan

10

Hipnosis

Cara Mudah Menghipnotis Orang Tanpa Persetujuan

14

Alpha Telepati

Alpha Telepati Itu Ilmu Hitam Atau Ilmu Putih?

19

Hipnoterapi

Bukan Terapis Yang Membuat Anda Sehat Tapi Sugesti Yang Diberikan

22

Inspirasi Tokoh

Edward Jenner

26

Motivasi

Simak! Ini 9 Tips Sehat WHO Buat Lawan COVID-19

32

Sugesti dalam Gambar

33

Metaphore

Kisah Elang Sombong Dan Lebah Bijaksana

36

Kolom Techno

Sejarah Masker Selama Lima Abad

42

Dokumentasi

43

Testimoni Peserta AMC

45

Curhat Pikiran

Raih Kemenangan Sesungguhnya

Di Hari Raya Idul Fitri Yang Penuh Kesucian

Ketika melihat kalender hari ini terlihat idul fitri 1441 H tinggal satu minggu lagi, itu artinya bulan Ramadhan hanya tersisa tujuh hari lagi. Hari cepat berganti, waktu cepat berubah, rasanya baru sebentar saja kita merasakan Ramadhan, baru sebentar melihat masjid ramai, baru sebentar mendegarkan alunan ayat suci Al-Quran di malam hari, baru sebentar menyaksikan tayangan-tayangan penuh makna di semua stasiun televise, baru sebentar menyaksikan ramainya orang membeli takjil dan makanan berbuka puasa di sore hari, baru sebentar mendengar banyak orang bicara “ayo kalau marah dan emosi nanti batal puasanya”. Baru sebentar rasanya menikmati “perbedaan” suasana dengan bulan-bulan lainnya. Baru sebentar rasanya bulan penuh kebaikan ini.

Bulan Ramadhan memang hanya ada satu diantara 12 bulan dalam satu tahun, bulan Ramadhan memang hanya 1/12 bagian dari seluruh perputaran hari dalam satu tahun. Memang, kalau kita merasakan istimewanya Ramadhan pastilah kita meminta setiap hari adalah Ramadhan, setiap bulan dalam satu tahun adalah bulan Ramadhan. Tetapi Tuhan Maha Adil, coba anda renungkan kalau saja semua bulan adalah bulan Ramadhan, kalau saja semua hari sama seperti hari di bulan Ramadhan maka predikat “istimewa dan spesial” tentulah hilang dari bulan Ramadhan, tidak ada lagi keistimewaan, tidak ada lagi kekhususan, tidak ada lagi kelebihan. Karena hanya satu-satunya diantara 12 bulan, maka melekatlah keistimewaaan, kekhususan dan kelebihan di bulan Ramadhan ini.

Begitu bulan Ramadhan ini berlalu, maka kita memasuki bulan yang baru, bulan yang sering dikatakan oleh banyak orang sebagai bulan kemenangan, bulan yang fitri, bulan yang penuh kesucian, bulan yang baik

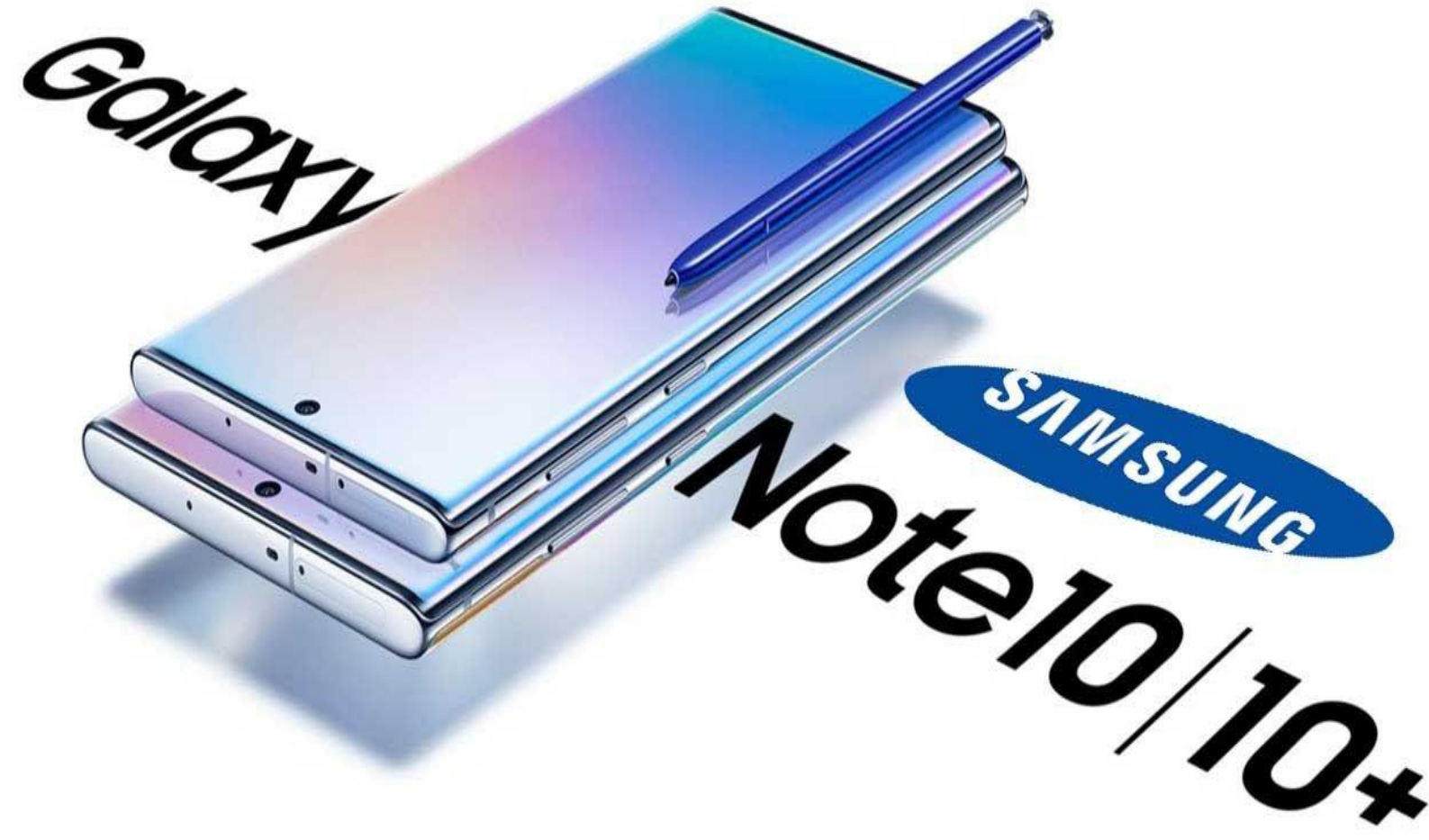
untuk silaturahmi, bulan syawal. Idul Fitri adalah sebuah momentum, sebuah situasi yang memang diberikan oleh Tuhan, dijadwalkan oleh Tuhan bagi semua orang yang sudah menjalankan "program pembelajaran diri" selama bulan Ramadhan ini. Karena selama Ramadhan sudah menjalankan berbagai "training" untuk mengenali diri, dengan berbagai aktivitas seperti puasa, mengontrol emosi, mengendalikan diri, berlatihan menjadi tuan atas diri kita seutuhnya, maka seharusnya orang yang telah melalui semua itu dengan baik dan dengan tuntas, sangat wajar untuk diberikan sebuah penghargaan, untuk diberikan sebuah hadiah, hadiah yang membuat manusia kembali kepada fitrahnya sebagi penguasa diri, sebagai pengontrol diri, sebagai pemimpin bagi seluruh anggota tubuhnya.

Selama Ramadhan, kita diberikan program-program untuk membiasakan diri mengontrol perut, mengontrol makan menunggu adzan, mengontrol mulut untuk menahan bicara yang merugikan, mengontrol tangan untuk melakukan hal yang baik saja, mengontrol kaki untuk rajin beribadah, rajin pergi ke masjid, mengontrol semua kehendak diri, semua latihan ini adalah sebuah program pembiasaan diri agar setiap orang menyadari bahwa masing-masing dirinya adalah pemimpin. Pemimpin bagi seluruh anggota dirinya. Jika selama ini tangan dan kaki sering berontak, jika selama ini semua makanan ingin dimakan, maka selama Ramadhan ini, kita belajar menjadi pemimpin yang arif untuk mengendalikan semua itu. Bukan melarang sama sekali, sebab semua keinginan adalah hal yang memang juga dari Tuhan, yang diharapkan adalah mengendalikan semua keinginan itu.

Dan sebentar lagi, program pembiasaan diri ini segera berakhir, kalau anda mampu membiasakan diri selama 1 bulan ini, itu artinya anda mampu menjadi pemimpin yang benar-benar memimpin, mengontrol dan mengendalikan penuh diri anda, itu makanya kita menjadi pemenang, menjadi seorang leader yang terlatih. Karena sudah menjadi pemimpin yang menang, menjadi seorang leader yang terlatih, maka diharapkan kita semua bisa menjalani 11 bulan kedepan dengan penuh kekuatan, penuh optimisme dan penuh dengan pengendalian untuk mencapai tujuan kita masing-masing. Itulah makna pemenang yang seharusnya kita semua dapatkan di tanggal 1 syawal nanti, di hari kemenangan, di hari Raya Idul Fitri.

"Selamat hari Raya Idul Fitri..Mohon Maaf Lahir dan Bathin"

SAMSUNG
Galaxy Note10 | 10+


Galaxy
SAMSUNG
Note10/10+

Jangan Ditiru !

Cara Ibu Ini Agar Anaknya Tak Curi Makanan Teryata Berisi Sugesti Negatif

Ada sebuah berita di detik.com tentang seorang ibu yang melakukan cara yang disebut "unik" agar anaknya tak curi makanan dikulkas. Untuk menghentikan sang anak mondar-mandir buka kulkas dan mencuri makanan. Ibu ini memasang foto hantu di dalam kulkas untuk menakuti anaknya.Ini bukan unik tapi berbahaya karena mengandung sugesti negatif. Sulit memang mengontrol anak-anak yang tak bisa berhenti buka tutup kulkas selama beberapa menit sekali untuk mengambil makanan dari dalam sana. Banyak ibu yang bingung untuk mengatasi hal ini. Akhirnya ibu-ibu mengambil jalan pintas dengan menakut-nakuti anak mereka dengan hantu. Hal ini seolah menjadi senjata pamungkas ketika anak-anak tidak menurut. "awas ada setan lho ya", seperti itu biasanya kalimat yang disampaikan.

Sugesti Negatif dari Sang Ibu

Kisah ini Diambil dari Newsflare, seorang ibu bernama Deen Bayican yang berasal dari Isabela, Filipina, punya cara yang unik sekaligus kocak untuk menghentikan anaknya mencuri makanan dari dalam kulkas. Sang anak bernama Audrielle Bayucan yang berusia dua tahun paling hobi membuka kulkas di rumah mereka. Ia sering mengambil makanan ringan di dalam sana meski sudah dilarang oleh sang ibu. Lewat video singkat yang direkam Deen, terlihat Audrielle berlari ke arah kulkas dan membuka pintu kulkas dengan semangat. Tapi bukannya makanan yang ia dapatkan, Audrielle justru kaget ketika disambut dengan kertas berisi foto sosok wanita menyeramkan yang ditempel sang ibu di dalam kulkas.

Audrielle langsung menjerit dan menangis ketakutan sambil berlari menjauh dari kulkas. Gelak tawa sang ibu bisa terdengar di sana. Bukan tanpa alasan Deen meletakkan foto hantu di dalam kulkas. Menurutnya Audrielle ini setiap kali merasa bosan ia akan membuka pintu kulkas untuk mencari snack bahkan ketika ia sudah kenyang. "Dengan cara ini, saya bisa mengajarkan anak saya untuk menahan dirinya. Saya rasa cara ini cukup efektif," jelas Deen

Usia anak-anak adalah masa emas perkembangan otak

Perhatikan usia sang anak yang masih dua tahun, usia dimana pikirannya masih sangat kosong sehingga apapun yang dilihat dan didengar sudah pasti masuk menjadi Sugesti ke dalam pikirannya.

Begitu dalam kulkas dipasang foto sosok wanita yang menyeramkan maka otomatis sang anak tadi ketakutan. Maka ketakutan yang dibuat ibu itulah yg masuk menjadi sugesti negatif ke dalam pikiran sang anak. Usia balita adalah usia emas pertumbuhan otak dan pikiran. Sangat disayangkan cara ibu ini agar anaknya tak curi makan berisi sugesti negatif. Jangan ditiru ya. Memang cara ini boleh dibilang efektif untuk membuat anak menjadi tidak membuka kulkas lagi tapi dampak jangka panjangnya begitu bahaya.

Kenapa sih harus dengan menakut-nakuti. Anak tidak mau makan ditakuti dengan setan, anak tidak mau mandi ditakuti dengan setan, anak tidak mau belajar ditakuti dengan setan, anak tidak mau beribadah ditakuti dengan setan. Wahai orang tua, tidak kasihankah anda ke anak-anak anda itu. Nantinya pikiran mereka berisi sugesti negatif yaitu ketakutan-ketakutan. Takut untuk bermimpi, takut untuk berkreasi dan ketakutan lainnya.

Sugestilah anak-anak dengan Benar !

Banyak cara untuk mendidik anak supaya menuruti anda. Bukan hanya dengan memberikan sugesti negatif berupa ketakutan. Coba anda baca di kitab 101 kalimat sugesti ajaib supaya mendapatkan pencerahan bagaimana melakukan sugesti yang benar terhadap anak dan sebagai orang tua. Ingat, anak anda itu adalah titipan Tuhan. Kalau anda mengisi pikiran anak anda dengan sugesti setan dan ketakutan berarti anda telah menyia-nyiakan titipan Tuhan itu.

BUMN
Hadir untuk negeri
Telkom Indonesia
OFFICIAL PRESTIGE TELCO PARTNER

Telkom Indonesia
the world in your hand
Mari Kita Sukseskan
Asian Games ke 18
Jakarta - Palembang 2018
18th ASIAN GAMES
Jakarta
Palembang
2018

Saatnya beralih ke fiber
IndiHome 100% fiber !
Cepat, Stabil, Andal, Canggih

Saatnya Menggunakan Aplikasi myIndiHome
Mudah & Pasti
Registrasi IndiHome
Gratis iflix dan HOOQ
Registrasi Fitur Tambahan
Lapor Gangguan
Cek Tagihan
Cek Point Reward
Info Penggunaan
Free Music & Free Movie
myIndiHome
Google Play
App Store
Info Detail
*Syarat dan ketentuan berlaku

Ingin registrasi IndiHome,
instal myIndiHome
Google Play
App Store

2 Syarat Wajib Untuk Menjadikan Diri Kita Menjadi

"Suci" Kembali Sehabis Ramadhan

Menjelang tengah malam, ketika suasana sudah hening yang terdengar hanya gemricik air. Nyaman sekali rasanya menikmati indahnya semesta, bersyukur atas semua nikmat Tuhan yang Maha Baik kepada diri ini. Saya mengetik artikel ini sambil duduk dipinggir kolam memandangi ikan-ikan yang dengan santainya tetap bergerak meskipun suasana gelap. Memang tidak selincah siang hari, mungkin ketika malam ikan-ikan ini juga istirahat ya. Air yang jernih membuat ikan hidup dengan nyaman, air yang bersih memberikan limpahan oksigen ke dalam kolam ini. Memang kejernihan dan kebersihan adalah dua hal yang sangat dibutuhkan oleh makhluk hidup didunia ini. Begitu juga dengan Kejernihan dan Kebersihan Pikiran.

Tetapi tidak semua orang MAU untuk melakukan Ikhtiar dalam mencapai hidup yang tenang, damai dan berlimpah. Padahal ikhtiarnya ya melakukan 2 hal tadi, yaitu menjernihkan dan membersihkan Pikiran. Beberapa hari yang lalu saya mengantar mama saya pergi ke rumah sakit untuk sekedar terapi otot, kebetulan saya mengantarnya dengan menggunakan mobil saya yang terios, kaca mobilnya cukup gelap. Waktu itu masih sekitar jam 3-an sore, tapi mama saya ketika dalam perjalanan mengatakan "ini mendung ya, kok sudah mau gelap, jam berapa ya". Saya jawab "masih jam 3.15 ma, bukan mendung ini ma, kaca mobilnya yang gelap, kalau dibuka kacanya ya jadinya terang".

Perhatikan peristiwa diatas, suasana yang masih terang diluar mobil menjadi terlihat gelap karena kaca mobilnya gelap. Yang membuat suasana terang menjadi terlihat gelap adalah kaca mobilnya, coba kalau kaca mobilnya bukan yang gelap pasti tetap terlihat terang. Apalagi jika kaca mobil itu penuh dengan lumpur pasti jadinya terlihat kotor dari dalam. Sama dengan ketika diri seseorang menganggap kejadian yang dialaminya adalah kejadian yang buruk, kejadian yang negatif, sesungguhnya yang membuat sebuah kejadian itu terlihat buruk dan negatif adalah Pikiran orang itu

Kejernihan dan kebersihan Pikiran adalah 2 syarat yang dibutuhkan untuk membuat hidup menjadi penuh ketenangan, kedamaian dan keberlimpahan. Tentu semua orang menginginkan hidup yang seperti itu ya, termasuk anda juga.

sendiri. Karena Pikirannya tidak jernih alias kotor maka yang terlihat selalu hal-hal yang buruk dan negatif aja. Jadi kalau begitu, sesungguhnya semua kejadian itu adalah kebaikan, tidak ada kejadaian yang jelek. Bukankah Tuhan itu Maha Baik sehingga setiap kejadian yang diberikan kepada diri kita pastilah kebaikan, tetapi Pikiran manusia itu sendiri yang menganggapnya menjadi jelek atau buruk.

Buat kamu yang membaca tulisan saya ini dan sedang beranggapan bahwa hidupmu tidak nyaman, hidupmu susah, hidupmu jelek maka sesungguhnya semua itu adalah anggapanmu sendiri, pikiranmu yang isinya kotor sehingga tidak bisa jernih melihat situasi. 3 hari kemarin saya memberikan kelas platinum AMC kepada seorang pejabat penting di kabupaten probolinggo, bapak ini cerita tentang pengalamannya yang menurutnya tidak nyaman, ada sikut-sikut jabatan dan sebagainya. Saya coba bantu untuk menjernihkan dan membersihkan pikirannya supaya bisa mendapatkan apa yang diinginkan, itulah kenapa untuk kelas Platinum AMC saya butuh 3 hari, karena memang untuk membantu membersihkan dan menjernihkan pikiran seseorang sehingga menjadi pribadi yang benar-benar siap untuk menikmati hidup yang damai, nyaman dan berlimpah.

Dan seharusnya momen bulan Ramadhan sambil menjalankan aktivitas ibadah puasa ini menjadi sarana untuk membersihkan dan menjernihkan pikiran untuk kembali suci sehingga dalam melihat semua kejadian yang ada hanyalah sebagai kebaikan. Seperti dalam surat Al-Quran ini:

"Kebaikan apa pun yang kamu peroleh adalah dari sisi Allah dan keburukan apa pun yang menimpamu, itu dari (kesalahan) dirimu sendiri". (QS. An-Nisa' 4: Ayat 79)

Makna pribadi yang suci adalah pribadi yang Pikirannya kembali bersih dan jernih, sehingga kebersihan dan kejernihan pikiran menjadi syarat wajib bagi setiap pribadi yang ingin menikmati Kemenangan sehabis melakukan puasa sebulan penuh. Dengan pikiran yang bersih dan jernih maka saya PASTIKAN hidup seseorang itu selalu dalam kedamaian, keselamatan dan kesuksesan baik di dunia maupun di akhirat.

SAMSUNG
Galaxy Note10
SAMSUNG
10
PhoneArena

CARA MUDAH MENGHIPNOTIS ORANG LAIN TANPA PERSETUJUAN

Belajar hipnotis benar Menghipnotis orang lain, kalimat ini kalau dibaca dengan pemahaman umum terlihat sakti, terlihat hebat, terlihat wow, apalagi ditambahi dengan kalimat "tanpa persetujuan", jadi kalau dibuat kalimat lengkapnya menjadi "menghipnotis orang lain tanpa persetujuan". Terlihat hebat ya hehe, bagi yang belum memahami hipnotis (hipnosis) dengan benar mungkin terlihat hebat, tapi bagi saya sebagai pakar pikiran maka itu biasa saja. Saya selasa kemarin ada seorang ibu yang menemui saya untuk mempelajari Alpha Mind Control (AMC) secara privat, ibu ini bercerita bahwa dia pernah belajar hipnotis 6 bulan yang lalu, beliau bercerita bahwa dikelas hipnotis diajarkan bahwa untuk menghipnotis orang butuh persetujuan dari orang , lalu ibu ini bertanya caranya menghipnotis tanpa persetujuan ke saya.Saya hanya tersenyum saja, ketika ibu ini bertanya tentang cara menghipnotis tanpa persetujuan, saya balik bertanya ke ibu ini, "apa yang ibu pahami tentang hipnotis setelah mengikuti pelatihan hipnotis dulu itu?", lalu ibu ini menjawab, "ya hipnotis membuat orang tidur lalu ditanya, kemarin yang belajar seperti itu, kan harus mau, lah kalau saya menghipnotis suami saya kan pasti susah kalau gitu caranya, nah pas saya cari-cari lagi diinternet ketemu dengan blognya mas firman yang tentang alpha telepati untuk mempengaruhi orang lain tanpa bertemu, tanpa bicara, saya pikir cocok ini buat mempengaruhi suami saya". Pemahaman ibu ini tentang hipnotis ternyata juga masih sempit, sebab masih membatasi hanya tertidur.

Saya jelaskan pelan-pelan tentang hipnosis kepada ibu ini, sambil saya mempraktekkan sebuah "eksperimen" kepada beliau, sampai ibu ini paham dan sadar bahwa yang namanya hipnotis itu bukan hanya tidur dan sebenarnya juga tidak butuh persetujuan, tapi butuh kemauan dari orangnya. Jadi kalau anda masih beranggapan hipnotis itu butuh persetujuan, maka itu masih belum paham, sebab mustahil anda menawarkan kepada seseorang untuk anda hipnotis hehe, pasti menolak dan tidak mau. Benar kan?

Hipnotis Massal

Saya ambil contoh, praktek dukun, ketika seseorang datang ke dukun, maka dukun langsung melakukan praktek penyembuhan kepada orang itu, disuruh duduk, disuruh pejam mata, disuruh macam-macam pasti menurut kan? bahkan ada yang sampai ke tahap pelecehan seksual juga menurut, dan baru protes setelah beberapa bulan dari peristiwa itu. Bukankah ini juga praktek hipnotis, dimana dukun membuat menurut para pasiennya. Bukan hanya dukun, tapi dokter juga, lalu bos kepada bawahannya, mereka bisa kan?

Caranya melakukan hipnotis tanpa persetujuan sangat mudah, yaitu hindari mengatakan kalau anda mau menghipnotis, tetapi ganti dengan mau mengobati, atau mau membantu hehe. Saya sering ketika di kelas AMC, tiba-tiba bermain membuat tangan peserta lengket, atau lekat seperti besi, atau membuat peserta hilang namanya, tentu tanpa persetujuan dong, kalau saya bilang dulu, alias minta ijin dulu tentu ngga mau hehe. Tapi kalau saya tidak menyebutkan kata "hipnotis" maka pasti bisa deh.

Hipnotis Langsung

Ya sama dengan para dukun, uztad2 di acara istighosah, pendeta di gereja dan spiritual lainnya yang membuat jemaahnya menangis, jemaahnya lega, pasiennya rilek. Semua itu adalah proses hipnotis, dimana mempengaruhi seseorang secara langsung, kalau secara tidak langsung bisa menggunakan teknik alpha telepati yang memang saya rancang untuk mengilmiahkan pelet, anda bisa klik di www.alphatelepati.com untuk informasi lebih jelasnya.

Jadi pahamilah hipnosis dengan benar, untuk memberikan pemahaman yang benar inilah saya membuat metode ALPHA MIND CONTROL (AMC), sebab di AMC kita belajar caranya mengenali,mengontrol dan memaksimalkan pikiran, sehingga ketika sudah memahami AMC otomatis sudah pasti bisa menghipnotis orang lain.

HONDA
The Power of Dreams

All-New
CR-V
Luxury 7-seater TURBO

www.honda-indonesia.com/model/cr-v

OPEN YOUR EYES WIDER
DISCOVER THE GREAT ALL NEW CR-V

Kemewahan SUV bertaraf Internasional dengan sentuhan terbaru pada desain eksterior All New Honda CR-V yang lebih tangguh dan berkarakter kuat.

1.5L PRESTIGE TURBO

- Tailgate Spoiler
- Shark Fin Antenna
- Rear Wiper
- Rear Combi Lamp with LED Light Bars
- Dual Exhaust Pipe + Finisher

18" Alloy Wheel Design

All New Honda CR-V kini tampil semakin menawan dengan desain *Alloy Wheel* berukuran 18" yang agresif.

Tonie & Co
Fusion Snack
Salmon
Salted Egg Yolk

Tonie & Co
Fusion Snack
Fish Skin
Salted Egg Yolk
100g

Alpha Telepati itu
Ilmu Hitam Atau Ilmu Putih?

Sudah banyak orang yang menikmati kemudahan dalam mempengaruhi orang lain ketika menggunakan buku alpha telepati. Sehingga muncul pertanyaan "alpha telepati itu ilmu hitam atau ilmu putih?". Pertanyaan ini sering saya terima dari mereka yang belum memiliki buku alpha telepati atau yang sudah mempraktekkan buku alpha telepati. Saya coba tanya lagi maksud dari ilmu hitam atau ilmu putih ini.

Dan jawabannya adalah, ilmu yang untuk kebaikan atau ilmu untuk kejelekan. Kalau dulu waktu masih ada di "zona jahiliyah" saya memang suka membeda-bedakan ilmu. Saya bedakan menjadi ilmu hitam dan ilmu putih. Kalau yang menggunakan mantra-mantra ngga jelas saya sebut ilmu hitam, tapi kalau menggunakan doa agama saya sebut ilmu putih.

Ilmu Hitam ?

Itu dulu waktu saya terjebak di zona jahiliyah. Tapi setelah saya melewati fase itu dan menemukan benang merah dari semua ilmu yang dulu disebut ilmu hitam atau putih maka saya bisa buat kesimpulan bahwa ilmu itu netral. Yang menjadikan hitam atau putih adalah dari pelakunya yaitu manusianya. Sebut saja ilmu di bangku perkuliahan, ilmu kebidanan. Sering kita membaca berita banyak kejahatan aborsi yang dilakukan oleh oknum bidan. Apakah lantas ilmu kebidanan yang salah? atau semua kampus yang mengajarkan kebidanan itu ditutup karena mengajarkan ilmu yang bisa menggugurkan kandungan sehingga membunuh janin yang tidak diinginkan. Tentu tidak kan?

Ilmu itu Netral

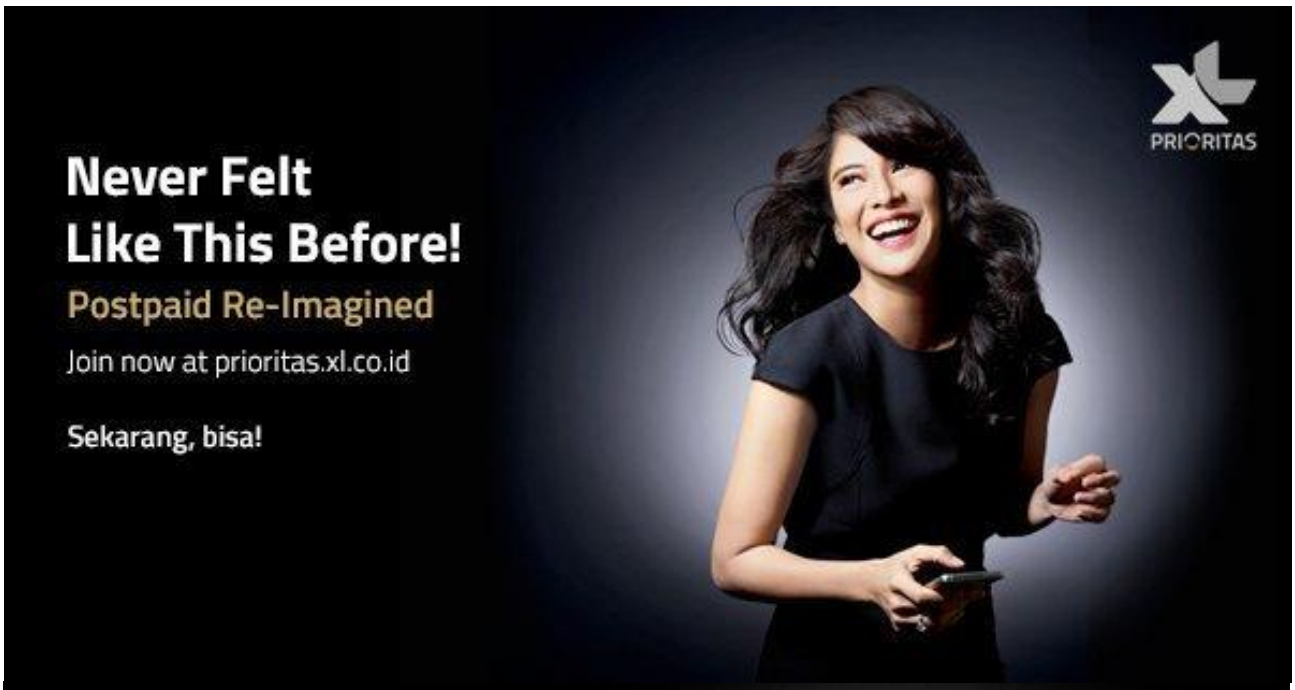
Yang salah bukan ilmunya, tapi oknum pelaku yang salah sehingga menjadikan ilmu itu memiliki dampak yang negatif. Sama juga dengan alpha telepati. Karena ilmu alpha telepati adalah ilmu untuk mempengaruhi orang lain tanpa bertatap muka maka tentu bisa digunakan untuk keperluan yang boleh dibilang negatif. Apa contohnya menggunakan alpha telepati untuk keperluan negatif? Ada seseorang perempuan yang suka dengan seorang pria dengan status masih suami orang lain, kemudian dia menggunakan alpha telepati untuk membuat pria tersebut menjadi suka dengan perempuan ini. Dan berhasil. Dari kasus ini terlihat bahwa alpha telepati itu ilmu netral, tergantung apa tujuan dari penggunanya.

Semua ilmu itu sejatinya baik, alias ilmu itu netral. Yang perlu diperhatikan adalah orang yang menggunakan ilmu tersebut

Jangan hanya karena yang mengajarkan menggunakan baju serba hitam lantas disebut ilmu hitam. Atau sebaliknya karena yang mengajarkan menggunakan baju putih lantas disebut ilmu putih ya. Jadi alpha telepati adalah ilmu yang netral, mau digunakan untuk hal yang baik bisa. Mau digunakan untuk hal yang bertujuan negatif juga bisa. Sebentar saya teringat banyak orang yang menggunakan ilmu alpha telepati untuk mempengaruhi bosnya agar menaikkan gaji. Nah kalau seperti ini negatif atau positif? hehe. Tergantung persepsi anda sendiri ya dalam menilai kasus seperti itu.

Buat anda yang bertanya ke saya apakah alpha telepati itu ilmu hitam atau ilmu putih, saya harap bisa memahami jawaban ini ya dan supaya membuat anda terbuka pikirannya agar tidak terjebak dalam pemahaman yang sempit tentang ilmu hitam atau ilmu putih.

Metode Komunikasi Non Verbal Pertama di Indonesia
Alpha Telepathy
Get Connected
Firman Pratama
Alpha Telepathy
Firman Pratama
ALPHA MIND CONTROL
Alpha Telepathy
FREEDOM
Wahana Sejati
Pusat Pelatihan dan Pengembangan Bawah Sadar
A M C
Alpha Mind Control
Alpha Telepathy
FREEDOM
WAHANA SEJATI SURABAYA
GIFT VOUCHER POTONGAN HARGA KELAS REGULER AMC
Rp.500.000,-
Untuk Mengikuti Kelas Reguler AMC
Buku ALPHA TELEPATI wajib di bawa
Alpha Telepathy
Wahana Sejati
Pusat Pelatihan dan Pengembangan Bawah Sadar


PRIORITAS
Never Felt
Like This Before!
Postpaid Re-Imagined
Join now at prioritas.xl.co.id
Sekarang, bisa!

Never Felt
Like This Before!
Postpaid Re-Imagined
Join now at prioritas.xl.co.id
Sekarang, bisa!
PRIORITAS

PRIORITAS
Raih Lebih. Jadi Lebih.
PRIORITAS
prioritas.xl.co.id
Daftar Sekarang!
xl axiata

Asri & Nino
in the morning
Senin
Jumat
06.00 -
10.00 WIB

Senin
16.00 -
20.00 WIB
Jumat
Sore Sore Seru
Bara __ Harsya __ Sarah

Bukan Terapis Yang Membuat Anda Sehat

Tapi Sugesti Yang Di Berikan

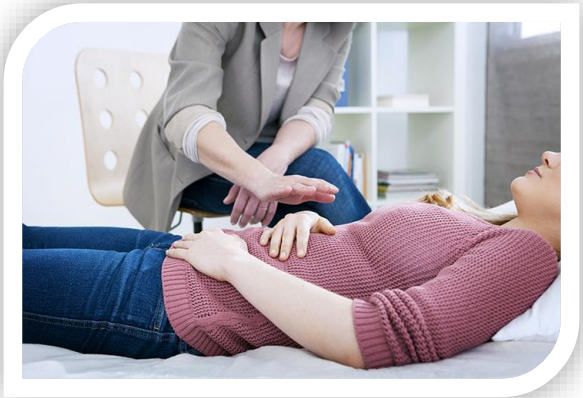
Sugesti badan sehat Kesehatan, adalah sesuatu kondisi yang memang sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Karena dengan kesehatan yang dimiliki maka saya, anda dan kita semua bisa beraktifitas dengan baik. Coba kalau anda sakit, tentu menjadi tidak bisa beraktifitas dengan sempurna ya. Kesehatan menjadi incaran semua orang untuk selalu dimiliki sehingga apapun yang berbau kesehatan pasti dilirik orang, coba saja lihat "air untuk kesehatan, gelang kesehatan, jam tangan kesehatan, apalagi ya..oh iya terapi kesehatan. Sehingga bermunculan banyak hal tentang kesehatan disekitar kita, lalu muncul juga terapi dan terapisnya" Apakah yang membuat sehat? Terapis, barangnya ataukah sugesti yang sebenarnya yang membuat kita sehat?

Saya menulis artikel ini di kekuatansugesti.com karena memang berhubungan dengan artikel lainnya di blog ini. Tadi malam, ada yang mengirim pesan melalui whatsapp ke saya dan baru saya balas tadi pagi. "mas firman, saya mengalami minder, sering sakit kepala juga, lalu sering susah tidur. Saya pernah tanya ke seorang terapi katanya ada yang salah di energi tubuh saya, sehingga harus diperbaiki. Lalu saya ketemu dengan nomor mas firman ini, apa iya ada energi yang perlu diperbaiki mas?"

Saya jawab pertanyaan itu, "sebenarnya sih bukan energinya, tapi karena pikiran anda sendiri. Minder, sering sakit kepala bahkan insomnia itu pasti kamu ada yang dipikirkan berat sehingga membuat seperti itu, kalau kamu sudah bisa mengelola pikiranmu maka pasti tidurmu enak".

Lalu dibalas lagi "iya mas bener, aku ada masalah dan sering kepikiran jadinya gini". Saya jawab lagi "nah bener kan, pasti ada yang mengganggu di pikiranmu, jadi bukan energinya yang perlu diperbaiki tapi pikiranmu. Kalau mau mengelola pikiran ya harus memahami bagaimana pikiran bekerja".

Sugesti terapi



Sebenarnya apa yang dilakukan oleh terapis kesehatan, baik itu yang katanya menggunakan energi, menggunakan hipnosis, menggunakan air dan yang lainnya itu sesungguhnya yang dilakukan adalah "meluruskan pikiran anda", jadi ingat ketika kelas reguler AMC bulan oktober lalu. Ada seorang peserta yang profesinya terapis bertanya "mas firman, kalau begitu yang membuat pasien saya sehat itu bukan karena energi dari saya ya, tapi karena pikirannya sendiri, juga bukan karena air yang sudah saya isi ya mas" . Anda mungkin juga pernah mendatangi terapis-terapis, atau meminum air kesehatan, atau menggunakan

gelang kesehatan. Sebenarnya yang berpengaruh utama adalah "sugesti" ke dalam Pikiran anda.

Baca Juga : Inilah Kalimat Sugesti Yang Selalu Membuat Anda Sehat

Kekuatan sugesti pikiran

Sugesti bekerja ke dalam Pikiran anda, dan Pikiran anda adalah sumber dari kehidupan anda termasuk kesehatan anda. Sehingga seharusnya ketika kita mampu mengelola pikiran dengan baik dan benar maka pasti hidup kita selalu nyaman.

Nyaman disini termasuk juga sehat. Banyak orang yang belum mempelajari AMC (Alpha Mind Control) pasti akan protes lalu mengatakan "sakit itu dari makanan, sakit itu dari virus, sakit itu dari Tuhan". Tetapi kalau kalau anda sudah memahami AMC dengan benar dan utuh maka pasti menyadari bahwa memang sugesti dalam pikiran kita yang membuat sehat, mau air apapun, mau gelang apapun, mau dari negeri antah berantah pun sebenarnya itu pikiran kita sendiri yang membuatnya.

Baca juga : Cerdaslah Memilih Sugesti

Sering saya katakan bahwa sudah seharusnya setiap manusia yang masih hidup mempelajari bagaimana pikiran bekerja, karena dengan memahami pikiran bekerja tentu bisa memanfaatkanya untuk digunakan di kehidupan kita. Sadarilah bahwa sehat itu berasal dari Pikiranmu sendiri maka mulai sekarang berpikirlah yang menyehatkan saja ya.

KEEP ON

Paket lengkap isi ulang untuk kebutuhan mobile lifestyle-mu.

Hanya Rp59rb/30hari, kamu bisa dapatkan:

- 8GB Semua Jaringan
- 100 (Menit + SMS ke semua operator)
- Ribuan Games Tri Xogo
- VIU/ Genflix/ Klikfilm (Pilih salah satu akses filmmu)

Aktifkan di *123# atau bima+

Dulu, mama minta pulsa. Sekarang, mama bagi kuota.

Nikmati kuota besar yang dapat kamu bagikan ke keluarga tersayang.

Perdana
Cinta. 70GB

LOVE, 3

Sekarang ada kuota setiap isi ulang pulsa Tri Rp100.000

6GB

Nikmati kuota 6 GB dengan isi ulang pulsa Tri minimal Rp 100.000 di BCA, BNI, BRI, Bank Mandiri, CIMB Niaga, Permata Bank dan Maybank.

Syarat dan ketentuan:
- Kuota berlaku selama 3 hari di semua jaringan pada pukul 00.00 - 09.00
- Periode promo 5 Februari - 30 April 2018

Berlaku di: BCA BNI BANK BRI mandiri CIMB NIAGA PermataBank Maybank

Edward Jenner M.D.

BIOGRAFI

Edward Jenner, Penemu Vaksin

“

Edward Jenner semasa hidupnya memberi kontribusi besar pada dunia. Dialah penemu vaksin cacar, yang kemudian menjadi landasan pembuatan vaksin-vaksin lainnya.

Di awal masa Jenner hidup tahun 1750-an, cacar membunuh sekitar 10 persen populasi Inggris. Di kota-kota, infeksinya malah cepat menyebar dengan menular ke sekitar 20 persen penduduk kota. Jumlah korban yang berjatuhan akibat penyakkit cacar mencapai jutaan orang selama berabad-abad. Hingga akhirnya melalui sebuah eksperimen, pria kelahiran Berkeley, Gloucestershire, Inggris, ini berhasil menemukan vaksin cacar. Atas keberhasilannya, Edward Jenner juga dinobatkan sebagai pelopor imunisasi, dan masuk ke daftar 100 orang Inggris terhebat versi BBC.

1. Masa kecil

17 Mei 1749 menjadi tanggal kelahiran Edward Jenner. Dia merupakan anak kedelapan dari sembilan bersaudara. Ayahnya, Stephen Jenner, adalah pendeta di Berkeley, sehingga Edward Jenner memiliki dasar pendidikan yang kuat. Di usia 14 tahun Jenner menjadi murid magang Daniel Ludlow, seorang ahli bedah di Chipping Sodbury, Gloucestershire Selatan. Dari situ dia mendapat banyak ilmu pembedahan. Lalu di usia 21 atau tahun 1770, Jenner berguru ke ahli bedah ternama lainnya, John Hunter di St George's Hospital. Salah satu saran terpopuler yang diberikan Hunter ke Jenner adalah, "Jangan (terlalu) berpikir, cobalah".

2. Cerita penemuan vaksin

Menurut rangkuman dari History, ketika Jenner masih menjadi mahasiswa kedokteran dia melihat sebuah fenomena menarik dari para pemerah susu sapi. Para pemerah yang

berkontak dengan cacar sapi, yang menyebabkan lecet pada ambing sapi, tidak tertular cacar manusia. Tidak seperti cacar manusia yang menyebabkan erupsi kulit parah dan demam tinggi, cacar sapi hanya menimbulkan sedikit gejala pada wanita-wanita pemerah susu sapi itu. Baca juga: Sukarelawan China Ceritakan Pengalaman Uji Coba Vaksin Virus Corona Pada 14 Mei 1796, Jenner mengambil cairan dari lepuhan cacar sapi dan mengolesnya ke kulit James Phipps, bocah 8 tahun. Satu lepuhan muncul di tempat olesan itu, tapi Phipps segera pulih. Pada 1 Juli, Jenner menginokulasi bocah itu lagi, kali ini dengan penyakit cacar manusia, dan tidak ditemukan gejala yang muncul. Vaksin ini terbukti sukses. Dokter di seluruh Eropa langsung mengadopsi teknik inovatif Jenner, yang berdampak positif pada penurunan jumlah penderita cacar.

Pada 14 Mei 1796, Jenner mengambil cairan dari lepuhan cacar sapi dan mengolesnya ke kulit James Phipps, bocah 8 tahun. Satu lepuhan muncul di tempat olesan itu, tapi Phipps segera pulih. Pada 1 Juli, Jenner menginokulasi bocah itu lagi, kali ini dengan penyakit cacar manusia, dan tidak ditemukan gejala yang muncul. Vaksin ini terbukti sukses. Dokter di seluruh Eropa langsung mengadopsi teknik inovatif Jenner, yang berdampak positif pada penurunan jumlah penderita cacar.

Istilah vaksin sendiri berasal dari Variolae vaccinae, istilah yang dipakai Jenner untuk menyebut cacar sapi. Dia memakainya dalam judul panjang Penelitian dalam Variolae vaccinae alias Cacar Sapi, di mana dia menggambarkan efek perlindungan cacar sapi terhadap cacar.

3. Beragam penobatan dan kematian

Berkat temuannya yang berjasa besar menyelamatkan banyak nyawa itu, Edward Jenner dibanjiri banyak penobatan. Tahun 1802 dia dipilih sebagai anggota asing kehormatan di American Academy of Arts and Sciences. Lalu di tahun 1806 pria yang juga menekuni bidang zoologi ini menjadi anggota asing di Royal Swedish Academy of Science

Tahun 1821, Edward Jenner diangkat jadi dokter khusus untuk Raja George IV, dan diangkat jadi Wali Kota Berkeley. Meski sudah bertabur penghargaan, Jenner tidak berhenti melakukan penelitian. Di tahun terakhir hidupnya pada 1823, dia menyelesaikan studi tentang "Migrasi Burung", yang dipersembahkan ke Anggota Kerajaan Inggris. 25 Januari 1823 Jenner mendapat serangan stroke berat, sampai sisi kanan badannya lumpuh. Suami Catherine Kingscote dan bapak tiga anak ini tidak pernah sepenuhnya pulih, hingga akhirnya meninggal pada 26 Januari 1823 di usia 73 tahun. Selama sakit dia dirawat oleh tiga anaknya, Edward, Robert Fitzharding, dan Catherine. Sebab, istrinya telah meninggal lebih dulu pada 1815 karena tuberkulosis.

Jenazah Edward Jenner lalu dimakamkan di ruang keluarga Jenner di Gereja St Mary, Berkeley. Meski sosoknya telah tiada, penelitian Jenner terus berinovasi menjadi landasan penting bagi penemuan vaksin-vaksin lainnya. Pada abad 19 dan 20, para ilmuwan yang mengikuti model Jenner mengembangkan vaksin baru untuk memerangi berbagai penyakit mematikan. Di antaranya polio, batuk rejan, campak, tetanus, demam kuning, tifus, hepatitis B, dan lainnya. Vaksin cacar yang lebih canggih juga dikembangkan pada 1970 dalam program vaksinasi internasional. Badan Organisasi Dunia (WHO) yang melakukannya, dan telah mengobati cacar di seluruh dunia.

tokopedia 9th

Terima Kasih Toppers

Untuk merayakan
9 tahun kebersamaan kita,
kami sudah menyiapkan
kejutan spesial buat kamu.

#9Tahun**Bersama**

tokopedia

Lebih Update Bersama

Tokopedia Blog

Blog **Tokopedia**

Simak! Ini 9 Tips Sehat

WHO Buat Lawan COVID-19

Jakarta, CNBC Indonesia - Jangan merokok, batasi minum alkohol, olahraga, dan cobalah untuk tidak terlalu banyak mengkonsumsi berita.

Demikian tiga dari beberapa rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) agar seseorang bisa tetap sehat secara fisik dan mental saat tinggal di bawah karantina, termasuk karantina mandiri di rumah. Virus corona baru (COVID-19) yang berasal dari Wuhan, China kurang dari 3 bulan lalu telah menjangkiti lebih dari 300.000 orang di hampir setiap negara di dunia.

Lebih dari 100 juta orang di seluruh dunia hidup di bawah ketentuan pengurungan atau isolasi sosial ketika para pejabat publik berjuang untuk menahan meluasnya wabah COVID-19 yang telah merenggut lebih dari 12.000 jiwa.

"Kita semua kini berada dalam berbagai tingkat karantina dan itu hal yang sulit," kata Gubernur New York Andrew Cuomo, dikutip CNBC International, Minggu (22/3/2020).

Cuomo juga memerintahkan perusahaan-perusahaan di New York membuat kebijakan agar semua karyawan bisa bekerja di rumah kecuali ada satu dua hal yang menjadi keharusan, seperti mencari stok makanan, obat-obatan, dan ke dokter, bank atau mengurusi binatang peliharaan.

Direktur Jenderal WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus mengatakan ada potensi stres ketika seseorang tetap tinggal di dalam rumah dan fokus mengawasi kasus-kasus dan jumlah korban jiwa dari virus corona yang terus meningkat di seluruh dunia, dan itu bisa berdampak buruk.

Oleh sebab itu, WHO akan merilis rekomendasi dalam beberapa minggu ke depan tentang bagaimana agar tetap sehat di tengah krisis corona.

"Selama masa sulit ini, penting untuk terus menjaga kesehatan fisik dan mental Anda. Ini tidak hanya akan membantu Anda dalam jangka panjang, itu juga akan membantu Anda melawan COVID-19, "kata Tedros.

Berikut beberapa saran WHO:

Makan makanan sehat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda. Batasi alkohol dan minuman manis. Jangan merokok. Ini dapat memperburuk gejala COVID-19 dan meningkatkan risiko sakit parah. Berolahraga setidaknya selama 30 menit sehari untuk orang dewasa dan satu jam sehari untuk anak-anak. Jika Anda diizinkan pergi ke luar, berjalan-jalan, berlari, atau bersepeda sambil menjaga jarak aman dari orang lain. Jika Anda tidak dapat meninggalkan rumah, Anda bisa melakukan aktivitas lain misal berdansa, yoga atau berjalan naik dan turun tangga. Orang yang bekerja dari rumah tidak boleh duduk terlalu lama di posisi yang sama.Beristirahat 3 menit setiap 30 menit. Jauhkan pikiran Anda dari krisis. Dengarkan musik, baca buku, atau main game.

"Adalah normal untuk merasa stres, bingung dan takut selama krisis corona. Tapi ngobrol dengan orang yang Anda kenal dan percaya dapat membantu meredakan stres," kata Tedros.

"Dan cobalah untuk tidak membaca atau terlalu banyak menonton berita [soal corona] jika itu membuatmu cemas. Dapatkan informasi soal corona dari sumber terpercaya sekali atau dua kali sehari," katanya.

4 Tips Sehat Baik Fisik dan Mental saat Pandemi Covid-19

Suara.com - Selama pandemi corona Covid-19, menjaga fisik dan mental menjadi hal yang penting. Sayangnya, menjaga kesehatan saat pandemi mengharuskan Anda tetap di rumah.

Berikut saran beberapa ahli yang dilansir dari Time untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental saat pandemi.

1. Nutrisi

Carmen Byker Shanks, seorang profesor sistem pangan, nutrisi dan pangan berkelanjutan di Universitas Negeri Montana, mengatakan untuk memiliki rencana sebelum membeli bahan makan. Hal tersebut akan menghindari membeli terlalu banyak dan menimbulkan kelangkaan. Rencanakan barang-barang ini untuk membuat makanan yang terdiri dari pati, protein dan produk kemasan.

Sementara kebanyakan orang akan langsung membeli biji-bijian dan barang-barang kaleng, Byker Shanks lebih merekomendasikan untuk membeli makanan segar.

"Beli buah-buahan dan sayuran segar, potong-potong dan masukkan ke dalam freezer, itu bisa digunakan selama berbulan-bulan mendatang," Dia merekomendaskan sayuran tahan lama, seperti brokoli, kubis Brussel, dan ubi. "Jika Anda membeli makanan kaleng, kering, atau beku, pilih yang rendah lemak jenuh, garam, dan gula tambahan," tambahnya.

2. Jaga Kebugaran

Anda mungkin tidak dapat pergi ke gym, tetapi Dr. Jennifer Lee, asisten profesor klinis kedokteran keluarga dan kesehatan masyarakat di Penn Medicine merekomendasikan untuk keluar sesekali. "Tidak apa-apa untuk berjalan, berlari atau bersepeda di luar, selama Anda menjaga jarak" kata Dr. Jennifer Lee.

Jika Anda berolahraga di rumah, pelatih pribadi dan instruktur kebugaran Amanda Brabec yang berpusat di Boston menyarankan untuk berkreasi dengan hal-hal yang ada di rumah. "Gunakan botol anggur untuk pemberat, handuk piring untuk penggeser (untuk olahraga seperti lunges) atau kursi yang kokoh untuk jadi tangga," kata Amanda Brabec. Menurut Brabec, ada juga latihan tanpa peralatan yang dibutuhkan, seperti squat, burpee, sit-up, papan dan push-up.

3. Kelola Stres dan Tidur

Mengelola stres dan kecemasan sangat penting agar Anda memiliki tidur yang cukup. Bagaimanapun tidur cukup juga sangat penting untuk setiap aspek kesehatan Anda. Yoga dan meditasi adalah media yang tepat untuk mengelola stres. Selain itu, yoga dan meditasi juga bisa dilakukan di ruang kecil.

Jamie Gold, konsultan desain kesehatan dan penulis buku Wellness juga menyarankan untuk menyisihkan area tertentu di rumah Anda yang bebas teknologi, kecuali untuk menyalakan musik. Dia merekomendasikan untuk mengisi area ini dengan hal-hal yang menenangkan, seperti selimut, bantal favorit, lilin beraroma dan tanaman rumah.

"Paparan berita berlebihan menciptakan banyak kecemasan," kata Gold. "Jika Anda bisa menciptakan ruang yang tenang untuk berefleksi, coba membuat catatan akan membantu untuk menenangkan," tambahnya.

4. Bersih-bersih

Saat pandemi, Dr. Lee merekomendasikan untuk sering mencuci handuk tangan Anda serta segera lepaskan sepatu dan mantel Anda usai dari luar. Anjuran bersih-bersih merujuk pada penelitian yang menunjukkan SARS-CoV-2 penyebab Covid-19, dapat hidup di permukaan plastik dan stainless steel selama 72 jam. Pada kardus bisa bertahan selama 24 jam dan tembaga selama empat jam.

Tips Berolahraga di Rumah dan Menjaga Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19

Kewajiban untuk bekerja dari rumah hingga pusat kebugaran yang berhenti beroperasi akibat pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB berpotensi menyebabkan kecenderungan gaya hidup yang lebih pasif; tubuh lebih jarang digerakkan dibandingkan saat Covid-19 belum menyebar luas. Ketika bekerja dari rumah, tentu tidak perlu berjalan kaki beberapa ratus meter dari halte transjakarta ataupun stasiun KRL menuju kantor setiap hari, bukan?

Namun, di tengah pandemi ini, kebutuhan untuk menjaga kebugaran justru semakin penting, terlebih lagi ketika orang cenderung hanya duduk diam di rumah untuk melakukan seluruh kegiatan; dari rapat kantor hingga menonton film di depan layar komputer.

"Duduk terlalu lama dapat mengarah pada gaya hidup yang kurang aktif, alias sedentary lifestyle.

Ini bisa menyebabkan meningkatnya lemak tubuh dan mengarah ke penyakit degenerative. Jadi usahakan tetap berolahraga selama work from home," ujar pelatih kebugaran yang juga pemilik gym Infinite Fit Camp Jakarta FX Mario saat dihubungi Kompas pada Sabtu (11/4/2020) sore dari Jakarta.

Jaga rutinitas

Mario, yang dikenal di Twitter melalui akun @fxmario, mengatakan bagaimanapun olahraga merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh manusia. Selain itu Mario mengingatkan bahwa olahraga bisa dilakukan di mana saja, tidak perlu di gym ataupun keluar ruangan.

"Di saat WFH (work from home) seperti ini, karena pilihan kita cuma olahraga di rumah ya jalankan saja di rumah. Olahraga bisa meningkatkan imun system dan memperbaiki mood karena terus-terusan di rumah," kata Mario. Paling tidak dilakukan rutin 150 menit per pekan, tambahnya, 30 hingga 60 menit per sesi sebanyak 3–4 hari dalam sepekan.

Rutinitas menjadi kunci dalam berolahraga dari rumah selama masa pandemi ini. Psikolog klinis Mayo Clinic Amerika Serikat, Craig Sawchuk mengatakan, di masa pandemi ini akan sangat mudah bagi masyarakat jatuh ke dalam gaya hidup rebahan tiada henti. "Untuk itu, perlu membuat rutinitas harian di mana latihan fisik menjadi salah satu hal yang harus dilakukan setiap hari. Berolahraga setiap hari dapat memberikan perasaan terapeutik dan mengembalikan kehidupan menjadi lebih normal," kata Sawchuk kepada Wall Street Journal.

Di saat work from home seperti ini, karena pilihan kita cuma olahraga di rumah ya jalankan saja di rumah. Olahraga bisa meningkatkan imun system dan memperbaiki mood karena terus-terusan di rumah. Bagi mereka yang terbiasa menggunakan alat-alat kebugaran di gym, tentu berolahraga di rumah menjadi tantangan tersendiri. Terlebih lagi, apabila sebulan tidak mengolah tubuh maka massa otot menyusut dan lemak meningkat. Untuk itu, kata Mario, perlu daya kreativitas untuk memanfaatkan barang di sekitar kita sebagai alat bantu berolahraga; dari mengisi tas dengan beban hingga menggunakan galon air.

Selain berolahraga, Mario juga mengingatkan untuk mengonsumsi makanan dengan nutrisi yang seimbang setiap hari untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh ketika masa pandemi Covid-19 ini masih mewabah. “Hindari gorengan. Konsumsi gula maksimal 25 gram per hari menurut WHO. Perbanyak konsumsi sayur dan buah,” kata Mario.

Pelatihan kebugaran daring

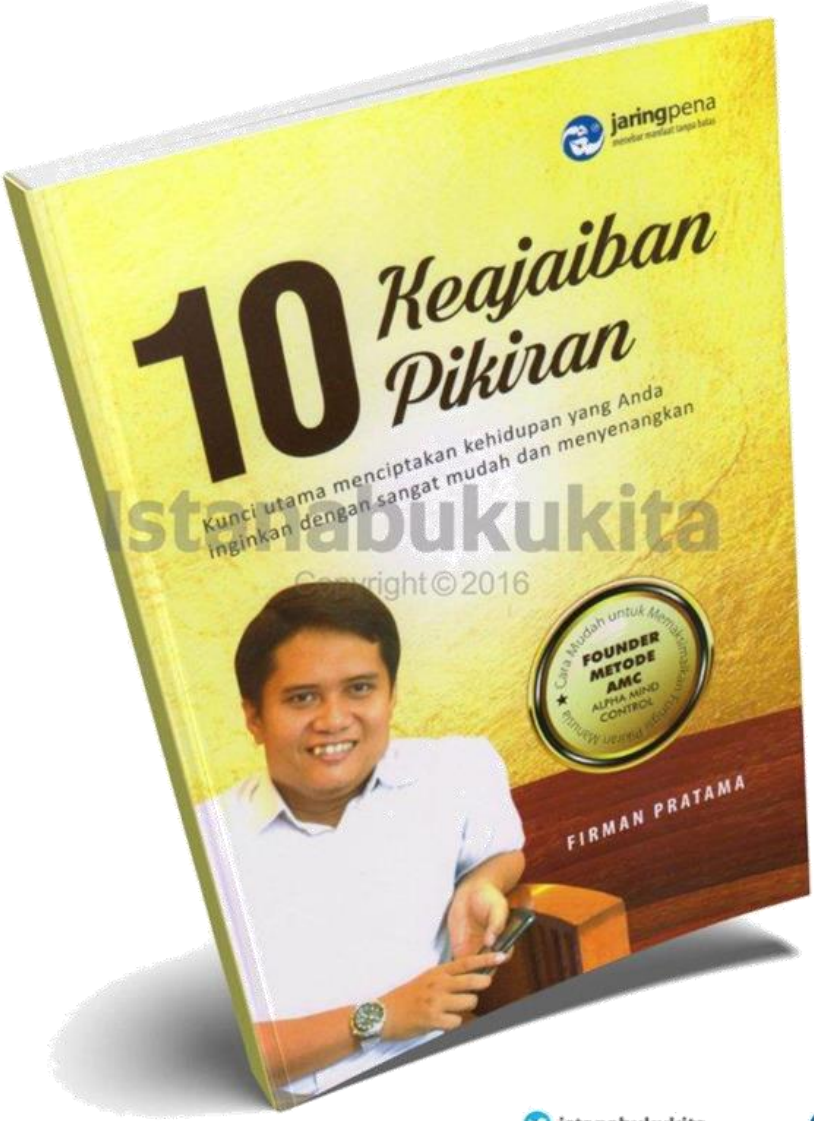
Sebagai seorang pemilik gym dan instruktur kebugaran, keseharian Mario pun berubah drastis akibat menyebarnya Covid-19. Untuk itu, ia menawarkan konten hidup sehat di platform Karya Karsa. Karya Karsa adalah ‘platform apresiasi kreator’, sebuah layanan yang memungkinkan penggemar dapat mendukung kreator langsung secara finansial. Akun Karya Karsa milik Mario dapat ditemukan di https://karyakarsa.com/fxmario.

“Di situ ada video latihan yang lebih detail dibandingkan yang saya post di Twitter. Tujuan saya membuat akun di Karya Karsa adalah untuk memberikan layanan pelatihan kebugaran bagi mereka yang mau olahraga untuk hidup sehat selama masa pandemi ini namun tidak bisa tatap muka langsung,” kata Mario.

Berikut adalah resep berolahraga di rumah a la Mario untuk empat hari, seperti yang telah ia bagikan melalui Twitter dengan tagar #MarioLahragaDiRumah, selamat mencoba. Rangkaian tips ini sudah dirituit ulang sedikitnya 2.800 kali dan mendapat lebih dari 9.400 likes.

Sumber :
https://www.suara.com/health/2020/04/18/080000/4-tips-sehat-baik-fisik-dan-mental-saat-pandemi-covid-19?page=2

https://bebas.kompas.id/baca/gaya-hidup/2020/04/12/tips-berolah-raga-di-rumah-dan-menjaga-kesehatan-di-masa-pandemi-covid-19/

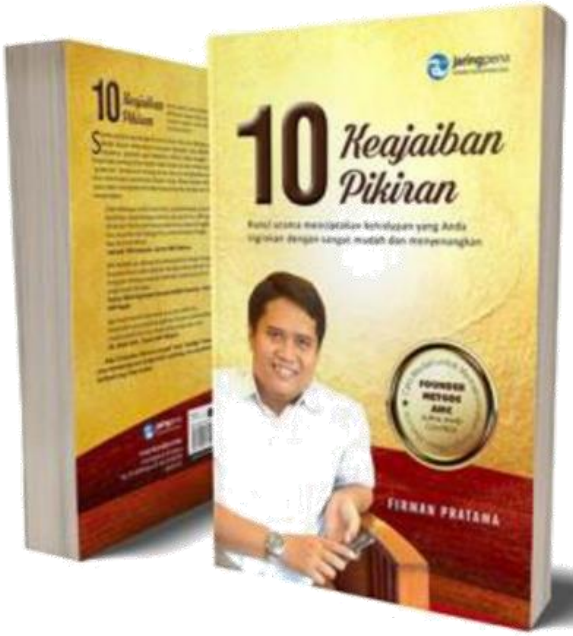


Istanabukukita
Copyright © 2016

BUKU kita

istanabukukita

Istana Bukukita



TELAH TERBIT!

Hanya Rp.99ribu

10 BUKU KEAJAIBAN PIKIRAN

Temukan RAHASIA Menggunakan KEAJAIBAN Kekuatan Pikiran dengan Cara yang Mudah, Sederhana dan Penuh Pencerahan DISINI !

Tersedia di :

JP BOOKS Store — baca itu asyik...

TOKO BUKU DISKON TOGAMAS

Gramedia

tokopedia

BukalaPak.com

Shopee

Atas Nama
Firman Pratama Sekeluarga
Mengucapkan
"Selamat Hari Raya Idul Fitri"
1 Syawal 1441 H
Sāatnya Kembali kepada kesucian, kembali menjadi Manusia seutuhnya yaitu Manusia yang mampu Menggunakan Pikirannya untuk kebaikan Hidup Dunia dan Akhirat

Kisah Elang Sombong Dan Lebah Bijaksana

Di sebuah hutan, hidup berbagai hewan. Mereka tinggal sebagaimana layaknya siklus kehidupan. Ada yang saling menolong, ada yang saling memangsa. Semua dilakukan karena itulah pola kehidupan, sehingga kehidupan terus bergulir dan menciptakan keharmonisan. Tinggallah sekelompok lebah di sebuah pohon tua. Lebah terkenal sebagai makhluk yang giat bekerja. Mereka membentuk koloni-koloni untuk mengumpulkan serbuk bunga dan menjadikannya jelly dan madu untuk menghidupi sang ratu dan cadangan makanan bagi bayi-bayi lebah. Lebah mengenal sistem, ratu, pejantan dan pekerja dengan tugas yang berbeda. Para lebah pekerja menjadi pasukan pencari serbuk bunga tidak pernah lelah bekerja. Mereka mencari bunga-bunga di berbagai pelosok hutan. Hingga pada suatu waktu, seekor lebah pekerja bertemu dengan seekor burung elang yang sedang mencari makan untuk anak-anaknya yang baru menetas.

“Hai lebah kecil, sedang apa kau di pinggir hutan?” tanya sang elang.

“Aku sedang mencari serbuk bunga dan menghisap madu, persediaan madu kami hampir habis,” ujar sang lebah pekerja.

Sang elang terbahak-bahak dengan suara sombong, “Sudahlah, kenapa harus capek-capek bekerja dengan tubuhmu yang kecil itu. Apa kau tidak sayang dengan tubuhmu? Kalian para lebah tidak seperti kami. Elang adalah makhluk yang kuat dan tangguh walaupun hidup seorang diri,”

Mendengar hal itu, sang lebah pekerja tersenyum, “Justru karena tubuh kami kecil, kami harus hidup bersama lebah yang lain untuk saling bekerja sama. Kami jadi mengerti arti sebuah kerja sama, dan kami bersyukur,” Sang elang tidak mau kalah, “Lalu kenapa kamu mau menjadi lebah pekerja? Kenapa kamu tidak hidup sendiri saja. Ratumu pasti malas dan hanya diam di sarang, disuapi setiap saat oleh lebah pekerja, bukankah itu tidak adil? Kami para elang selalu mandiri dan mencari makan untuk diri kami sendiri, tidak pernah menyusahkan elang lain,”

Sang lebah kembali tersenyum, “Kami para lebah pekerja tidak pernah merasa kesusahan atau dimanfaatkan. Kami ikhlas bekerja untuk ratu kami dan para pejantan. Mungkin mereka terlihat malas, tetapi tanggung jawab untuk meneruskan keturunan para lebah ada di tangan mereka, itu adalah tanggung jawab yang berat,” ujar sang lebah bijaksana. “Kami percaya bahwa Tuhan itu adil, dia menciptakan kami dengan sistem seperti ini pasti ada manfaatnya. Dan Tuhan menciptakan elang yang mandiri juga pasti ada manfaatnya. Benar kan?”

Sang elang hanya mengangguk dan menyadari betapa bijak sang lebah.

Karena matahari sudah makin tinggi, sang lebah berpamitan agar bisa kembali bekerja dan mendapatkan serbuk bunga untuk di bawa ke sarangnya.

***

Tuhan menciptakan makhluknya berbeda-beda. Semua dengan tugas, kelebihan dan kekurangan yang berbeda. Karena itu, jangan membuat sebuah perbedaan sebagai faktor untuk menyombongkan diri atau tidak mau menerima makhluk yang lain. Jadilah makhluk yang berguna untuk diri sendiri dan orang lain :)

KUMPULKAN POINNYA DAN NIKMATI SEDERET KEUNTUNGAN EKSKLUSIF BLIBLI.COM REWARDS!

MELAKUKAN TRANSAKSI

Belanja & dapatkan poin sesuai yang tertera di product detail

LOGIN MEMBER

Login akun Blibli.com
50 Poin

SOCIAL SHARING

Share melalui tombol social media di product detail
50 poin

ULASAN PRODUK

Tulis ulasan produk yang sudah dibeli di product detail
200 poin

blibli.com

KAMIS GANTENG
HANYA DI BLIBLI.COM

DISKON HINGGA

62%*

KEJUTAN BERAGAM PRODUK PILIHAN DI ULANG TAHUN BLIBLI.COM

0% CICILAN 0% SEMUA PRODUK

GRATIS PENGIRIMAN SELURUH INDONESIA

*Syarat dan ketentuan berlaku

Sejarah

Sejarah Masker Selama Lima Abad: Dari Model Paruh Burung Sampai N95

Seiring mewabahnya COVID-19 di seluruh penjuru dunia, meningkat pula permintaan akan masker. Alat penyaring udara ini jadi benda yang kini langka di pasaran karena dua hal: penggunaan semakin meningkat dan ditimbun oleh orang-orang tak bertanggung jawab. Ada dua jenis masker yang paling dicari yakni masker bedah dan masker N95. Semuanya sukar diperoleh, termasuk jenis N95 yang memang sudah sejak lama tergolong barang langka. Dengan besarnya permintaan di masa darurat, berbagai perusahaan mulai memperbanyak produksi masker. Hal serupa juga dilakukan oleh beberapa pihak secara mandiri.

Namun, masker memiliki sejarah panjang hingga akhirnya menjadi bagian tak terpisahkan dari upaya melindungi kesehatan.

1. Dulu, orang-orang hanya melilit kain untuk menutup hidung dan mulut

Untuk memahami kebiasaan tenaga medis memakai alat pelindung ini, kita harus kembali jauh ke era Renaissance Eropa abad ke-16. Sebuah lukisan karya Michel Serre menggambarkan kondisi kota Marseille, Prancis, yang menjadi pusat wabah pes bubo pada tahun 1720. Dalam lukisan tersebut, para penggali kubur melilitkan kain di wajah mereka.

"Itu tidak dimaksudkan untuk mencegah penularan," tulis Christos Lynteris dosen di Jurusan Antropologi Sosial di Universitas St. Andrews Inggris yang seorang ahli dalam sejarah topeng medis, dalam jurnal berjudul Plague Masks: The Visual Emergence of Anti-Epidemic Personal Protection Equipment (2018).

"Alasan orang-orang ini mengenakan kain di sekitar mulut dan hidung mereka adalah waktu itu, mereka percaya bahwa penyakit seperti wabah adalah racun, atau gas yang berasal dari tanah. Itu bukan sebagai pelindung dari orang lain, mereka percaya wabah ada berada di udara yang kotor," lanjut Lynteris. Nah, kepercayaan udara kotor sebagai sumber wabah kolera, chlamydia dan Maut Hitam disebut sebagai teori miasma.

2. Penutup kepala dokter Eropa pada masa Black Death abad ke-17 jadi cikal bakal masker

Teori miasma ini pula yang akhirnya melahirkan desain topeng dokter wabah terkenal di Eropa pada tahun 1600-an, saat Maut Hitam menyapu setengah populasi di benua Eropa dan Asia. Topeng tersebut memiliki bagian yang menyerupai paruh burung, dan dilengkapi dua lubang hidung pada ujung "paruh".

Ruang bagian dalam paruh ini diisi oleh dupa atau aneka bunga-bunga. Mereka berpikir bahwa bau busuk adalah asal muasal penyakit. Menurut Lynteris, pemikiran ini terus dipegang hingga awal abad ke-19. Padahal, wabah pes bubo penyebab Maut Hitam berasal dari bakteri ganas Yersinia pestis yang menginfeksi kutu.

Sekitar 200 tahun kemudian, seorang dokter Prancis bernama Antoine Barthélemy Clot-Bey berpendapat bahwa topeng wabah tersebut bertanggung jawab atas penyebaran wabah karena mereka membuat orang-orang takut. Antoine menyebut rasa takut dalam tubuh membuat tubuh yang mengidap penyakit kian berisiko.

3. Paul Berger, seorang dokter bedah asal Prancis, jadi dokter bedah pertama yang menggunakan "masker"

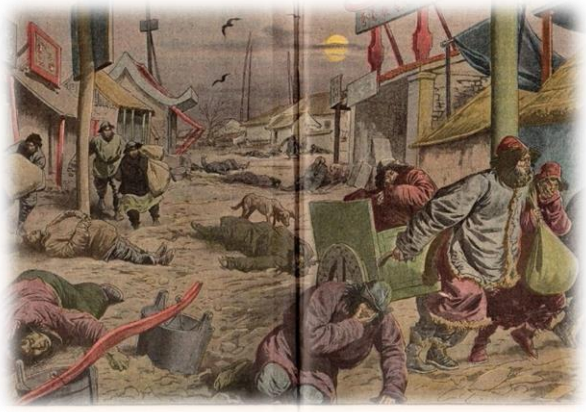
Seiring meningkatnya bidang mikrobiologi, teori miasma pun dianggap tak relevan. Menurut catatan, seorang dokter bedah di Paris bernama Paul Berger mulai mengenakan prototipe masker bedah pertama pada tahun 1897. Namun, masker ini tak lebih dari saputangan yang diikatkan pada wajah. Ini digunakan untuk mencegah agar droplet batuk atau bersin dokter tak jatuh selama operasi.

Dari Eropa kita bergeser ke bagian utara China (dulu bernama Manchuria). Pada musim gugur 1910, wabah pes bubo melanda wilayah tersebut. Efeknya sangat mematikan.

Tak ada satupun yang selamat. Tingkat mortalitasnya mencapai 100%. Pes bubo langsung merenggut nyawa orang dalam waktu 24 sampai 48 jam setelah terinfeksi. Dalam dua tahun wabah, sebanyak 80 ribu orang meninggal.

Selanjutnya? Pemerintah Kekaisaran China dan Kerajaan Rusia saling berlomba menyimpulkan apa yang menjadi penyebab wabah demi klaim wilayah. "Baik Rusia dan China ingin membuktikan diri mereka cukup layak dan ilmiah, karena itu akan mengarah pada klaim kedaulatan," jelas Lynteris.

4. Wabah pes bubo di Manchuria (China utara) pada 1910 diiringi lahirnya purwarupa masker modern



Wabah pes bubo di Manchuria menarik perhatian internasional. Dokter dari seluruh dunia pun berdatangan untuk meneliti. Kekaisaran China sendiri mengirim seorang dokter muda bernama Wu Lien-teh, pria kelahiran Penang (Malaysia) dan lulusan University of Cambridge. Pendek cerita, setelah melakukan autopsi, Wu menyimpulkan bahwa udara jadi medium wabah menyebar dan bukan kutu.

Dokter Wu pun memodifikasi masker yang ia lihat semasa kuliah. Bahan utamanya adalah kain kasa dan kapas, serta ditambah lapis kain lagi demi menambah kemampuan menyaring udara. Penemuan Wu jadi sebuah terobosan, tetapi beberapa dokter masih ragu apakah masker ini manjur atau malah sebaliknya. Ada yang malah meremehkannya dengan sentimen rasial.

Lynteri menceritakan, Wu bertemu dengan dokter senior yang terkenal di wilayah itu, seorang dokter Prancis bernama Gérald Mesny. Wu menjelaskan kepada Gerald bahwa ia yakin wabah ini menyebabkan pneumonia dan menyebar lewat udara.

"Namun orang Prancis itu mempermalukannya, dan dalam istilah yang sangat rasis. Dan mengatakan, 'Apa yang bisa kita harapkan dari orang Cina?'", tutur Lynteri. Untuk menantang klaim Wu, Mesny mendatangi langsung pasien pes bubo di rumah sakit tanpa masker. Mesny meninggal dua hari kemudian akibat wabah.

5. Purwarupa masker modern buatan Wu Lien-teh digunakan oleh petugas medis hingga warga biasa

Geger mendengar kabar tersebut, dokter-dokter lain dengan cepat mengembangkan desain masker sendiri. Namun purwarupa masker modern buatan dokter Wu menang dalam uji empiris. Bahan-bahannya pun mudah ditemui sehingga siap dibuat. Pada Januari dan Februari 1911, produksi masker Wu meningkat puluhan kali lipat. Semua orang memakainya, mulai dari petugas medis, tentara hingga warga biasa.

Saat wabah Flu Spanyol tiba pada tahun 1918 melanda Amerika Serikat, masker Wu sangat populer di kalangan ilmuwan dan masyarakat. Perusahaan di seluruh dunia meningkatkan produksi masker untuk membantu mengurangi penyebaran flu.

Masker N95 sendiri adalah pengembangan dari desain Wu. Selama dua Perang Dunia, para ilmuwan mengembangkan topeng gas penyaring udara yang membungkus seluruh kepala. Lantaran sarat dengan filter fiberglass, masker tersebut mulai digunakan dalam industri pertambangan demi mencegah paru-paru menghitam.

"Semua alat bantu pernapasan adalah benda-benda raksasa yang terlihat seperti topeng gas," ungkap Nikki McCullough, pemimpin bagan kesehatan dan keselamatan kerja di 3M, pabrik yang memproduksi masker N95. Topeng gas bisa dicuci dan tahan lama.

6. Tentara pada masa Perang Dunia I memperkenalkan topeng gas, alat yang juga melindungi sistem pernapasan

Topeng gas terbukti manjur, namun orang akan merasa kepanasan saat mengenakannya. Pada dekade 1950-an, para ilmuwan memperingatkan pekerja tambang akan bahaya menghirup asbes. Namun usul mengenakan topeng gas ditolak lantaran tidak ideal dengan suhu tempat kerja mereka yang mencapai 85 derajat Celcius.

Pada dekade 1970-an, dua badan di Amerika Serikat yakni Biro Pertambangan dan Institut Nasional untuk Keselamatan dan Kesehatan berkolaborasi menciptakan "alat bantu pernapasan sekali pakai." Jenis N95 buatan 3M rampung pada 25 Mei 1972. Alih-alih fiberglass, 3M menggunakan polimer yang meleleh untuk lapisan serat penyaring. Muatan elektrostatik pun membuat partikel akan melekat pada serat.

Masker N95 memang efektif menyaring partikel, namun penggunanya kian sulit bernapas. Lama kelamaan, lubang-lubang di lapisan serat akan tersumbat oleh partikel. Karenanya, para ahli menyimpulkan N95 tak bisa dipakai lebih dari delapan jam.

7. Masker N95 jadi salah satu bagian tak terpisahkan dari Alat Pelindung Diri (APD) tenaga medis di garis depan perang melawan wabah COVID-19

Masker N95 pun diperbarui seiring waktu, serta dipakai oleh tenaga kesehatan saat menangani pasien penyakit tuberkulosis. Kendati demikian, masker tersebut jarang digunakan di rumah sakit hingga wabah COVID-19 merebak lantaran tim medis membutuhkan alat pelindung diri yang sangat banyak. Wu, sang bapak masker modern, masuk dalam nominasi Nobel Prize bidang kesehatan pada tahun 1935. Ia meninggal di kampung halamannya pada 21 Januari 1960, di usia 80 tahun. Saat SARS mewabah pada medio 2002-2004, banyak orang Tiongkok yang mengenakan masker. Benda penyaring tersebut kian populer di masyarakat seiring memburuknya kualitas udara di kota-kota besar.

Jenis N95 masih jauh dari kata sempurna. Masker tersebut diakui tak cocok untuk anak-anak dan mereka yang memiliki janggut lantaran tak menutup alat pernapasan dengan sempurna. Belum lagi rasa panas lantaran tak ada katup pernapasan. Namun, 3M selaku pihak produsen selalu siap mengevaluasi rancangan, mulai dari filter hingga konturnya. "Kami selalu meningkatkan teknologi. Kami punya ribuan ilmuwan di 3M yang selalu melakukannya," ungkap McCullogh, seperti dikutip dari laman Fast Company.

BUKA TABUNGANNYA DAN DAPATKAN BERAGAM HADIAH MENARIK GRATIS!

Info lebih lanjut

BUKA TABUNGAN AUS STUDENT DAN NIKMATI:

Potongan harga tiket QANTAS AIRLINES hingga Rp1,5 juta** ke semua destinasi di Australia sampai dengan 31 JAN 2016

Info lebih lanjut

GIRO LENGKAP

Rekening yang melengkapi kebutuhan bisnis Anda agar tumbuh lebih optimal.

Info lebih lanjut

Referensikan teman Anda untuk ikut program InstaGift dan dapatkan *e-voucher* Rp100.000 dari Blibli.com

Info lebih lanjut

CommonwealthBank

CommonwealthBank

make it happen

pristine
Life is simple.
Just add water.
pristine
NAY'S
MART

pristine
#detoxsetiaphari
pristine

pristine
JAPAN TECHNOLOGY
pH 8+
NIHON TRIM
Sehat itu Mudah
Detox setiap hari
Air Minum Alkaline dengan teknologi Nihon Trim Jepang
Agen Resmi : Toko TIRTA ADI Mobile/WA : 0819 0636 4148

Workshop AMC Online

Bulan Mei 2020

Jenny-platinumAMC
last seen today at 8:43 PM
YESTERDAY
Pesanan bisnis makananku tambah makin banyak mas firman😄😄
12:33 PM
👍👍👍👍👍👍👍 12:34 PM
Alhamdulillah 12:34 PM
😄alhamdulillah🙏 12:34 PM
TODAY
Keuntungan bisnis makanan per hari ini, yg kmrin ga sempat difoto sibuk layani pemesanan. Pkoknya aku ga banyak komentar deh hnya bersyukur dan bersyukur saja😄😄
5:05 PM
alhamdulillah.. 5:08 PM
👍 5:10 PM
Type a message

Rosalina-amc
online
Ass mas firman.. hehee masih ingat saya?
Alhamdulillah Mas skrg sy sudah menikah yaitu bln april kmrn
Benar2 sesuai request, th 2017 lalu..
wkt itu sy bilang bahwa sy mau menikah setelah 3th... pas 3th tiba2 jodoh dtg dg cepat dan kami menikah 👍👍
11:12 AM
Ingat lah 11:14 AM
Alhamdulillah 11:14 AM
Ini suami sy skrg 11:14 AM
Dijaga ya suaminya..😄 11:14 AM
Type a message

Firman Pratama - Pakar Pikiran
KITAB
101
KALIMAT SUGESTI
AJAIB
Kumpulan Kalimat Sugesti Yang
Terbukti Ajaib untuk Mengubah Kehidupan
Dengan Cepat dan Mudah
www.kekuatansugesti.com

KALIMAT SUGESTI
AJAIB

Curhat Pikiran

Pertanyaan:
Terima kasih atas majalah sugesti yang selalu memberikan materi-materi yang bermutu. Semua isinya mencerahkan saya sekeluarga. Saya ada pertanyaan untuk pak firman, begini pak. Saya punya anak laki-laki, usia 16 tahun, tapi dia sepertinya tidak ada semangat untuk hidup, seperti tidak punya motivasi untuk menjalani hidup, saya jadi bingung pak harus bersikap seperti apa?
Sugiman - Jambi (sugi_34@xxxx.com)

Jawaban :
Terima kasih pak sugiman atas atensinya buat majalah sugesti, bapak juga bisa menyebarkan majalah digital ini buat teman-teman bapak lainnya ya. Masalah tentang anak memang membuat orang tua agak bingung ya, tapi sebenarnya kebingungan pada diri orang tua seharusnya tidak terjadi jika orang tua memahami ilmu untuk mempengaruhi pikiran anak. Karena hidup seorang anak itu tergantung dari sugesti-sugesti yang masuk ke dalam pikiran anak sejak kecil, bagaimana sikap seorang anak, bagaimana kehidupan seorang anak di usia dewasa itu akibat dari sugesti yang masuk sejak anak masih dalam kandungan sampai saat ini.
Untuk kasus anak bapak, maka sekarang cobalah berikan sugesti yang positif kepada anak bapak, cobalah bapak memasang gambar-gambar tentang kesuksesan figur yang dia suka dikamarnya. Dengan anak bapak melihat poster-poster tentang kesuksesan maka pasti mempengaruhi isi pikirannya

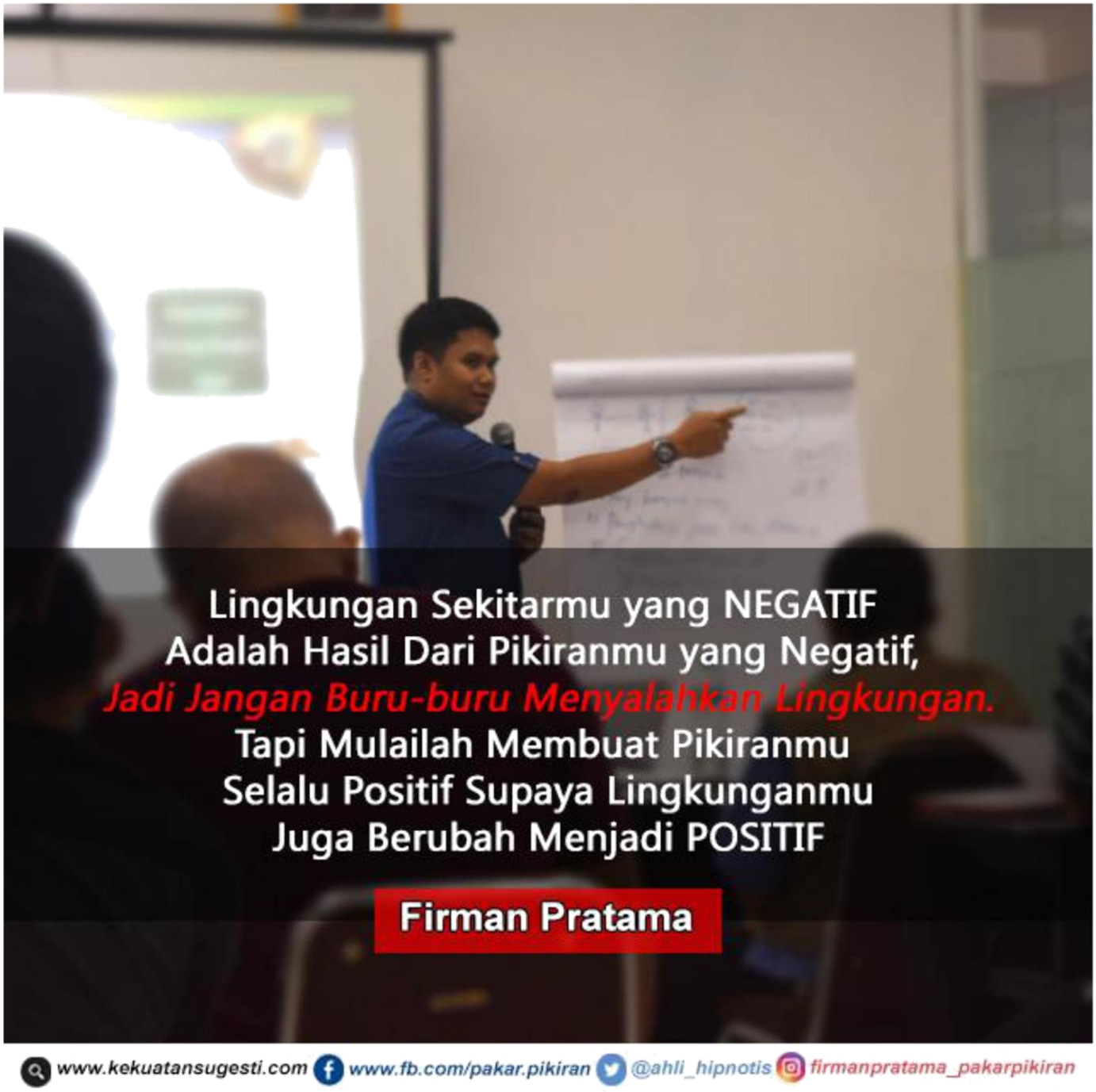
Pertanyaan :
Saya adalah seorang ibu single parent 2 anak, dari manado, sudah 7 bulanan ini saya menjadi pembaca setia majalah sugesti. Suami saya meninggal karena sakit. Jujur artikel-artikel dimajalah sugesti menjadi saya semangat menjalani hidup ini. Bagaimana caranya saya lebih tegar dan lebih semangat untuk menjalani hidup ini, karena saya merasa hidup saya selepas suami meninggal menjadi lebih berat.?
Dianawati-manado , 08133xxxx

Jawaban:
Terima kasih ibu diana, yang sudah 7 bulan menjadi pembaca setia majalah sugesti. Saya harapkan ibu selalu membaca majalah sugesti ini dan membagikannya kepada orang-orang lain, kepada sahabat dan teman-teman ibu supaya makin banyak orang yang mendapat inspirasi positif dari majalah sugesti ini.
Saya coba untuk menjawab pertanyaan ibu ya, sebagai single parent yang memiliki 2 anak memang bisa membuat seseorang menjadi merasa berat, karena selama ini terbiasa menggantungkan kepada suami, begitu suami mengalami takdir untuk meninggal dunia maka pasti muncul kekagetan dalam hidup. Yang biasanya ada suami tempat bergantung semua urusan, lalu berganti harus sendirian dalam mengurusi semuanya. Maka solusinya adalah : Segera untuk MOVE ON.
Ibu harus menyadari bahwa suami sudah meninggal, sehingga ibu harus segera menatap masa depan. Ibu pikirkan kebahagiaan diri ibu dan anak-anak ibu dimasa depan. Melangkahlah untuk masa depan ibu. Kalau ibu masih mengingat-ingat tentang suami maka itu tidak akan memberikan dampak yang positif bagi hidup ibu justru yang ada dampak negatif. Tentu ibu tidak mau kan hidup masa depan menjadi negatif?
Jika tidak mau, maka saatnya ibu dan mengambil sikap bahwa masa lalu sudah berlalu dan siap untuk melanjutkan langkah ke masa depan yang semakin indah.

Pertanyaan :
Majalah sugesti selalu saya download setiap bulan untuk menemani hari-hari saya, isinya berbeda dengan bacaan yang lain. Dan asiknya saya bisa dapat GRATIS. Terima kasih buat tim majalah sugesti dan mas firman. Ada pertanyaan saya berikut ini : Apakah Tuhan itu pilih kasih? Karena terkadang saya melihat beberapa orang yang kelihatannya rajin beribadah, tapi hidupnya kok susah ya, rumahnya ngontrak digang kecil, pekerjaannya tidak jelas. Padahal kan ibadahya rajin? bagaimana menurut mas firman penjelasannya?
Ikhsan - Jakarta (085732xxxx)

Jawaban :
Terima kasih untuk selalu mendownload dan membaca majalah sugesti, anda bisa membaginya kepada orang lain sehingga semakin banyak orang tersadar atas kekuatan sugesti yang sesungguhnya.
Saya jawab ya pertanyaan anda? Apakah Tuhan itu Pilih kasih?
maka jawabannya TIDAK, Tuhan itu Maha Adil, kenapa saya katakan Maha Adil? karena apa yang terjadi dalam kehidupan seseorang itu sepenuhnya akibat dari keinginannya sendiri, dan keinginan itu ada di pikiran masing-masing orang. Sehingga bukan Tuhan marah kepada seseorang lalu hidupnya tidak nyaman, tapi yang membuat hidup seseorang itu tidak nyaman adalah adalah hasil dari pikirannya sendiri. Ketika seseorang mengalami situasi tidak nyaman maka itu adalah hasil dari pikirannya sendiri, bukan TUHAN.
Ketika seseorang memahami ilmu AMC, maka seharusnya menyadari bahwa Tuhan itu Maha Adil.

Bagi anda yang memiliki pertanyaan seputar kehidupan, bisa mengirimkan melalui sms,whatsapp/line di 0856.46.000.981 atau acc facebook di facebook.com/wahana.sejati



Hotel
BIDAKARA
FANCY TUNJUNGAN SURABAYA
PAKET
PERNIKAHAN
Harga mulai.
IDR 27.000.000 nett

Hotel
BIDAKARA
FANCY TUNJUNGAN SURABAYA
Relax & Fun @ Swimming Pool
SPECIAL PROMO
ONLY
RP 15.000 NETT (*)
* Terms and conditions apply
BIDAKARA FANCY TUNJUNGAN
@bidakarafancytunjungan
www.bidakarafancytunjungan.com

Hotel
BIDAKARA
FANCY TUNJUNGAN SURABAYA
SOUP
PINDANG
PATIN
Rp 35.000 ++

YAKIN KAMU & 10 TEMEN KAMU BISA ABISIN INI ????

MONSTER PIZZA

IDR 398,000 / Pan

Termasuk 1 Pitcher Cordial Juice

Reservasi 4 Jam sebelumnya

harrismalang | harrissimomalang | harrismalang

HARRIS Hotel & Conventions Malang | HARRIS Malang

TAUZIA HOTELS

Solusi Tepat Beriklan di Majalah Digital Terbaik

www.kekuatansugesti.com

7 Alasan Mengapa beriklan di Majalah Kekuatan Sugesti 10x lebih cepat menaikkan omzet bisnis anda

Didownload lebih dari 2.500x/ hari, lebih 50.000/bulan

Iklan anda dilihat dari lebih dari 60.000 pembaca setia majalah kekuatan sugesti. Bayangkan jika setiap pembaca tadi membagikan majalah kekuatan sugesti ke satu teman temannya, maka sudah menjadi 60.000 x 2 = 120.000 pembaca tadi membaginya lagi. Luar biasa kan potensi pembaca iklan yang ada.

Desain iklan anda sendiri sesuai kebutuhan

Majalah kekuatan sugesti memberikan berbagai ukuran iklan dari full 1 halaman, 1/2 halaman, 1/4 halaman, sampai 1/6 halaman. Sesuai dengankebutuhan anda.

Iklan sekali untuk selamanya

Iklan anda terus terpasang di majalah kekuatan sugesti begitu anda memasang iklan di halaman majalah kekuatan sugesti edisi bulan A maka iklan anda tetap bertahan di edisi bulan A tersebut, dan karena bentuk majalah kekuatan sugesti adalah pdf (digital) maka otomatis iklan anda pun tetap di majalah kekuatan sugesti sampai kapanpun.

Iklan pasti terbaca dan tersimpan

Ketika iklan anda terpasang di salah satu halaman majalah kekuatan sugesti maka pasti terbaca sebab layout iklan didesain menyatu dengan artikel, dan ketika majalah kekuatan sugesti disimpan di PC (notebook, laptop), memori flashdisk/ hard disk maka otomatis iklan anda pun juga tersimpan.

Dapat dibaca dimanapun

Majalah kekuatan sugesti bisa dibaca di desktop/ laptop dan juga tablet serta perangkat mobile lainnya karena berbentuk digital maka bisa di unduh dan dibaca dikantor, dirumah, dimobil, dicafe bahkan di kamar mandi. itu juga artinya iklan anda lebih luas masuk ke pikiran pembaca.

Tidak ada penjadwalan

Jika anda memasang iklan di media digital lainnya, anda pasti dibatasi oleh waktu. Iklan di situs internet media berita, maka pasti harus bergantian sesuai durasi waktu. Tetapi, di majalah kekuatan sugesti, iklan anda pasti berumur selamanya. Karena begitu sudah terpasang di satu edisi maka sampai selamanya tetap ada di edisi itu

Iklan awet dan bisa menjadi viral

Karena bentuk digital maka iklan anda di majalah tidak akan hancur, tidak akan sobek, tidak akan rusak. Dan terdapat potensi besar menjadi viral tersebar dengan sendirinya melalui media sosial. Karena dengan ukuran majalah kekuatan sugesti yang cukup kecil sehingga menjadi sangat mudah untuk di sebarkan melalui whatsapp, bbm, line, facebook dan media sosial lainnya.

Demografi Pembaca Majalah Kekuatan Sugesti

Pria 78%

Wanita 22%

18 - 24 tahun	-	18%
25 - 34 tahun	-	35%
35 - 40 tahun	-	28%
41 - 49 tahun	-	12%
50 - 59 tahun	-	4%
60 >	-	3%

50 Ribu Pembaca Majalah Kekuatan Sugesti/ bulan

75% Mendownload langsung dari www.kekuatansugesti.com

Rata-rata membagikan majalah kekuatan sugesti ke 2 orang lainnya (teman atau keluarga)

100% pembaca mengatakan puas dan senang terhadap materi majalah kekuatan sugesti

87% selalu menantikan edisi terbaru setiap bulannya

91% selalu membaca majalah kekuatan sugesti sampai halaman terakhir