

DEWI HUGHES

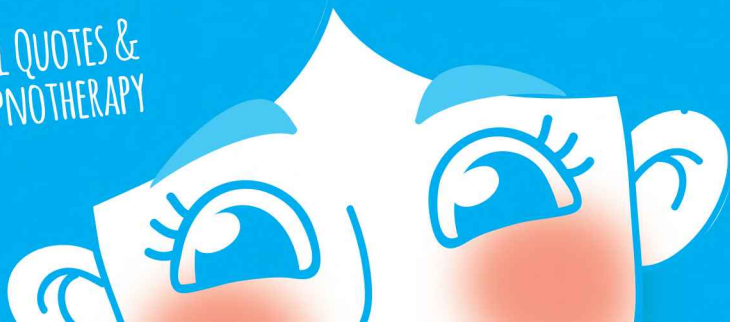


99+

WON
DERFUL

Mind

MOTIVATIONAL QUOTES &
COLORING HYPNOTHERAPY



99⁺ WONDERFUL Mind

Motivational Quotes & Coloring Hypnotherapy

DEWI HUGHES

 GRASINDO

Penerbit PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta

99+ WONDERFUL Mind

©Dewi Hughes

Editor: Anin Patrajuangga & Cicilia Prima

Desainer Kover: Dyndha Hanjani Putri

Ilustrator: Dyndha Hanjani Putri

Penata isi: Dyndha Hanjani Putri

Hak cipta dilindungi undang-undang
Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Grasindo,
anggota Ikapi, Jakarta 2016.

ISBN: 978-602-375-416-8

Cetakan pertama: April 2016

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, mikrofilm, VCD, CD-Rom, dan rekaman suara) tanpa izin penulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Isi di luar tanggung jawab Percetakan PT Gramedia, Jakarta



UCAPAN TERIMA KASIH :)

Ibu dan Ajik Dewa Made Sumertha, semoga senantiasa berbahagia dan damai di alam nirwana. Terimakasih untuk ajaran " *I choose to be happy*".

Para Guru dan *Mind Opener*: Sahabat hidupku - Roy Immanuel dan Putri kecilku - Nadia Davina, Kakakku yang hening Romel Trubee, yang telah menjadi guru dan suri tauladan ajaran welas asih dan kemerdekaan berfikir.

Team PT Grasindo. Untuk semua yang sudah bekerjasama mencipta buku indah ini, terutama Mas Argobimo dan Mbak Anin Patrojuangga, yang telah membubuhkan ide kreatif yang segar dan selalu bersemangat dan konsisten mendukung saya menyelesaikan buku ini. Mba Dyndha Hanjani Putri dan team yang menghidupkan quote saya lewat ilustrasi yang sangat "rich", gambarnya sangat indah dan unik... Mba Yagi Dewintya Murni dan Mba Cicilia Prima yang selalu menebar senyum bahagia dan *energy* positif.

You, wonderful people out there, semoga buku ini memerdekakan pikiran dan perasaan. Membuka jalan bagi kehidupan yang lebih bahagia...Selamat menyelami keindahan pikiran dan warna - warni kehidupan.

Experience the coloring that influence your mind and your way of looking at life...

Enjoy the journey of The Wonderful
Mind!

≡ DAFTAR ISI ≡

IV

Ucapan Terima Kasih

#1

The Motivational Quotes

#116

Coloring Hypnotherapy

#130

tentang penulis



indah dan tidaknya hidup,
bergantung pada
pikiran
dan keinginan
kita sendiri.

semakin kita yakin
hidup ini indah,
semakin mudah kita melihat
keindahan yang
tersembunyi.

Jika hidup adalah
pilihan gratis,
mana yang kau pilih?



Tentukan sekarang,
dan rasakan keinginanmu
menjadi kenyataan,
sekarang!



Ketika kau bercermin,
ubahlah kebiasaan bertanya,

*"what is wrong
with me?"*

dengan pertanyaan:



Banyak
kebahagiaan
yang
lewat
sia-sia

Di hari ini dengan sukacita dan kesadaran penuh,

Berhenti
mencemaskan
hari esok

Dan lihatlah bagaimana kehidupanmu
berubah menjadi

lebih indah
& nyata.





Melangkahlah dengan perlahan,
berhentilah sejenak,
tatap saksama sekitarmu...
Maka kau akan melihat

sesuatu yang
tidak pernah
terlihat sebelumnya :)

Semakin sering kau
mengeluh, semakin
dalam penderitaan itu
terukir dalam
sanubari.

Berhentilah mengeluh,
alihkan perhatian
pada **hal baik**
yang terjadi dalam
hidup.



Seperti
orang buta
menuntun
orang buta.



Orang yang merasa benar
memaksakan konsep berpikirnya
pada orang lain. Padahal dalam hidup
tidak ada yang absolut benar dan
absolut salah. Semuanya berubah
bersama waktu.



★ KEBAHAGIAAN ★

★ ADALAH KETIKA

ANDA MENGANTUK

★ DAN ANDA BISA

★ LANGSUNG TIDUR ★

★ TANPA SYARAT. ★



Orang yang paling bahagia
adalah orang yang selalu mengajak
dirinya untuk mengatakan;

It's
Okay!





Orang yang munafik
melakukan apa yang menjadi
khayalan orang lain.

bukan keinginannya
sendiri.



*Hidup adalah seni
keseimbangan.*

*Pelajari sisi hitam dan
sisi putih, agar kita
menemukan
kebijaksanaan*

**SAKIT
DAN SEHAT
DATANG
SILIH
BERGANTI.**

**JIKA SAKIT
DATANG,
PASTILAH
SEHAT MENANTI.**

**DEMIKIANLAH
SETERUSNYA.**



The background of the entire page is decorated with a repeating pattern of stylized eyes. Each eye is drawn with a simple black outline for the eye itself and several long, straight black lines for the eyelashes. The eyes are arranged in a grid-like fashion, with some eyes looking forward and others slightly angled.

Hidup adalah
**SENI
KESEIMBANGAN**

bagaimana kita
tahu itu

TERANG
jika kita tak
pernah melihat
GELAP.



SEMUA ORANG SENANG BILARA.
SEMUA ORANG SENANG DIDENGAR.

LALU SIAPA YANG
MAU JADI
PENDENGAR?

Yang mau,
pasti jadi
pemenang!

Tak satu
manusia pun bisa
memengaruhi
apa yang
menjadi
keputusan Anda.
kecuali Anda
mengizinkannya
terjadi.

Berdansalah dengan
orang yang mencintaimu,

bukan hanya dengan
orang yang kau cintai.





Menarilah
dengan
musikmu
sendiri.

Never dance
with
somebody
else's
music.

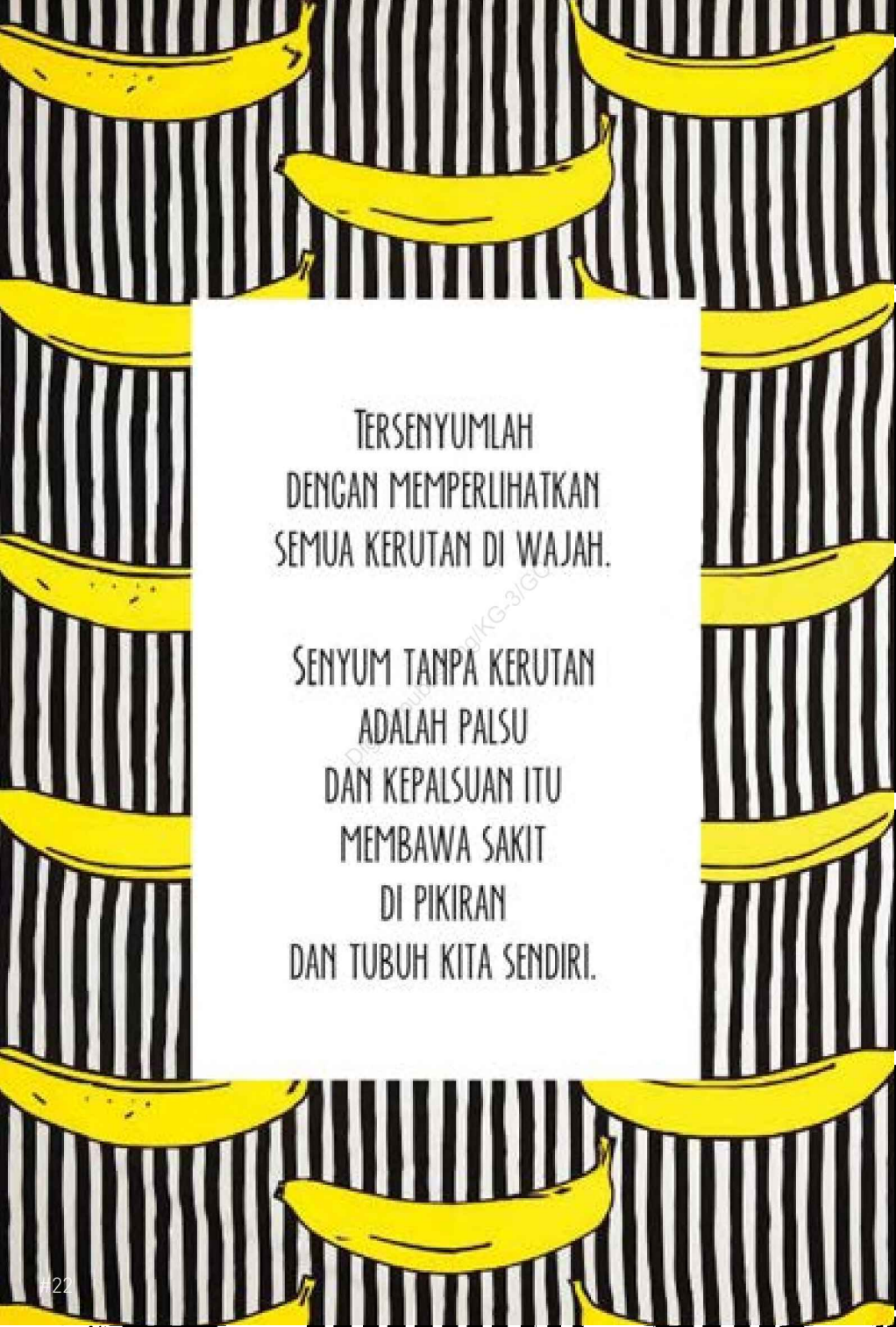




Izinkan
hidup
berjalan
seperti apa
adanya,
tak ada
rekayasa.

Semuanya
berlaku
sesuai
perannya.





TERSENYUMLAH
DENGAN MEMPERLIHATKAN
SEMUA KERUTAN DI WAJAH.

SENYUM TANPA KERUTAN
ADALAH PALSU
DAN KEPALSUAN ITU
MEMBAWA SAKIT
DI PIKIRAN
DAN TUBUH KITA SENDIRI.



TERSENYUM DENGAN TULUS,
MEMBUKA PINTU KEBAHAGIAAN DAN REZEKI



TIDAK PERCAYA?



GOBA SAJA TERSENYUM PADA BOS ANDA
SAAT DIA MARAH.





∴

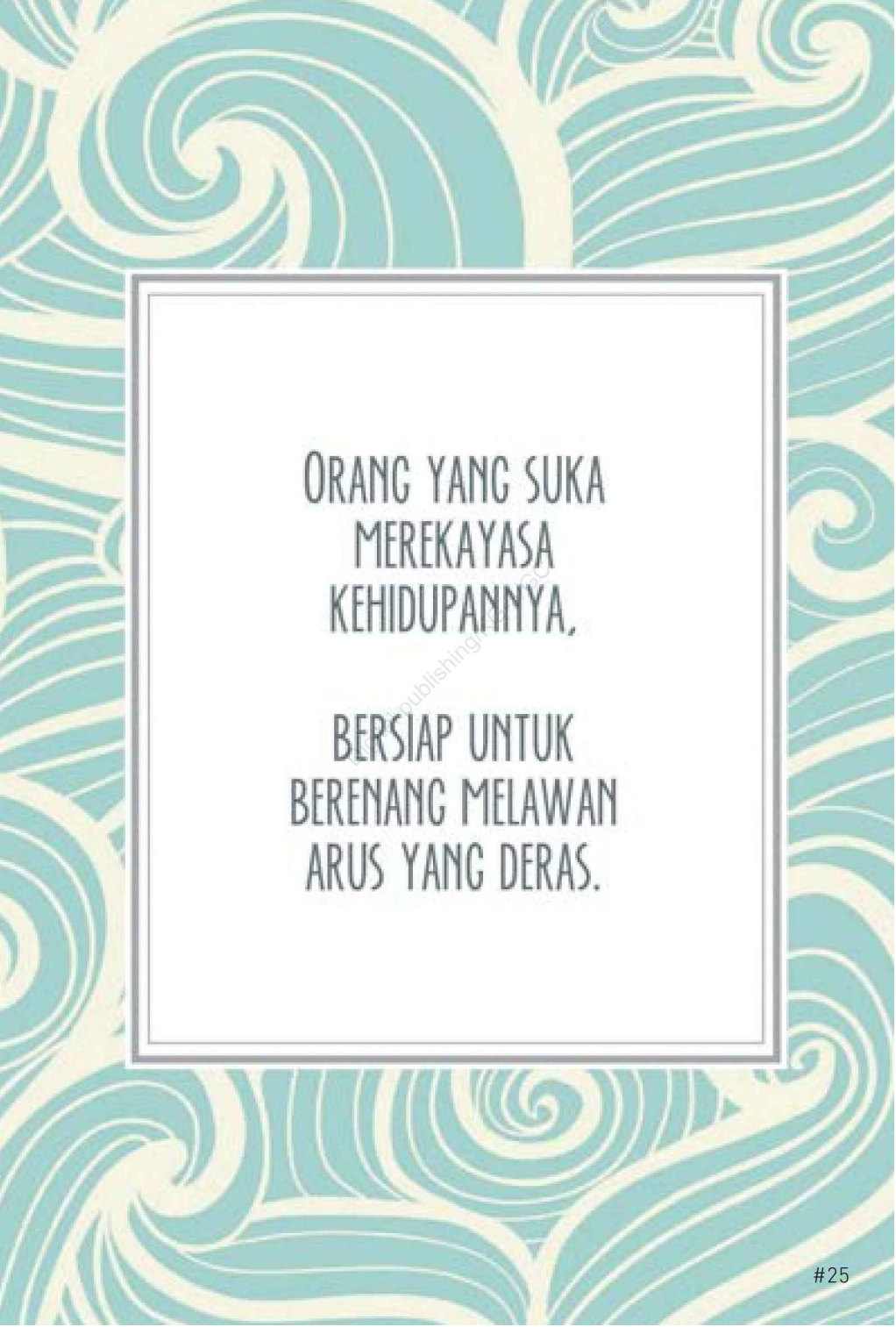
lir hujan jatuh menuju laut,
air sungai menuju laut ∴
air tanah menuju laut,
semua mengalir,
mencampur dan menjadi satu.

∴

lalu mengapa kita sibuk
••• mengelakkan diri?

∴





ORANG YANG SUKA
MEREKAYASA
KEHIDUPANNYA,

BERSIAP UNTUK
BERENANG MELAWAN
ARUS YANG DERAS.



Digital Art by KG-3



KETIKA ANDA MERASA
ADA YANG SALAH
DALAM KEHIDUPAN
YANG MEMBUAT ANDA MERASA
TIDAK BERTARAF,

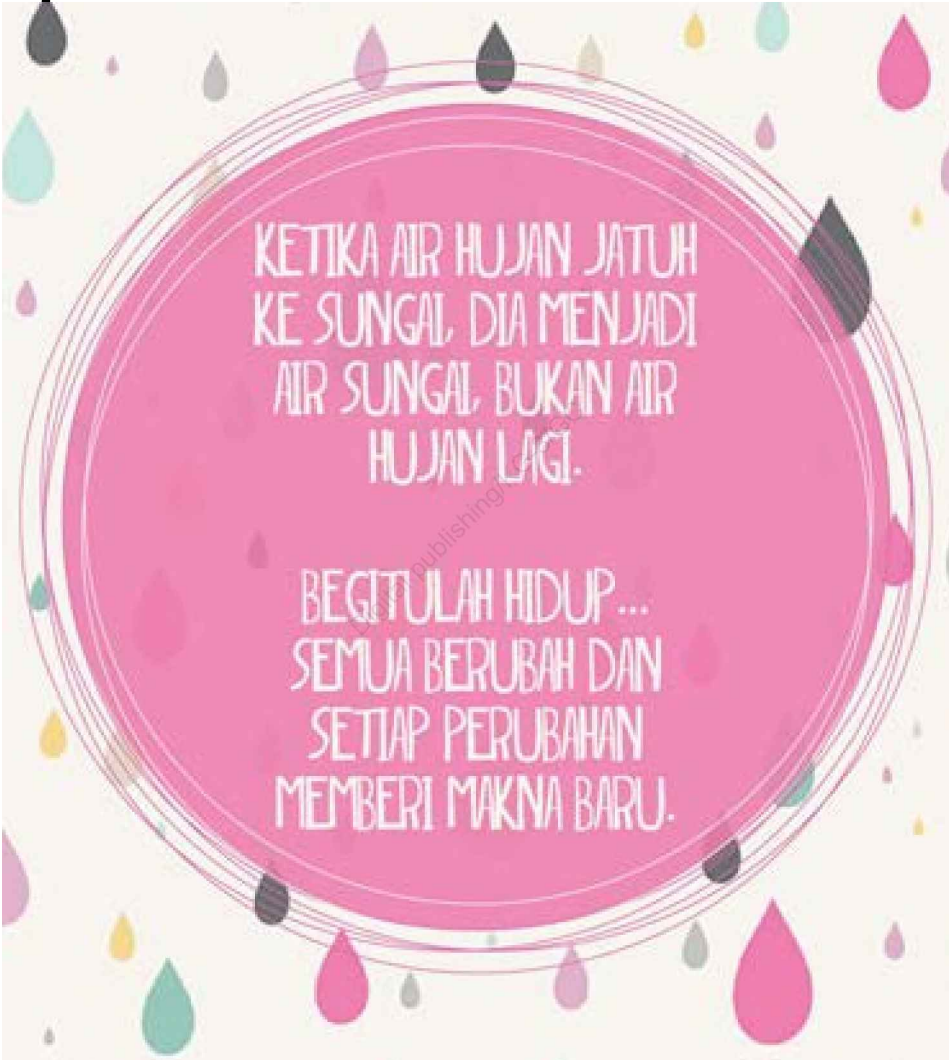
SEBELUM MEYAKININYA,
TANYAKAN PADA DIRI ANDA SENDIRI
SEBANYAK **3X** :

IT'S THAT TRUE?

IT'S THAT TRUE?

IT'S THAT TRUE?





KETIKA AIR HUJAN JATUH
KE SUNGAI, DIA MENJADI
AIR SUNGAI, BUKAN AIR
HUJAN LAGI.

BEGITULAH HIDUP...
SEMUA BERUBAH DAN
SETIAP PERUBAHAN
MEMBERI MAKNA BARU.

Luka karena Patah Hati
hanya bisa disembuhkan dengan
pengampunan

Digital publishing/KG-3100





Tak usah
banyak bicara.
bahasa tubuhmu sudah
bocorkan
isi hatimu

CINTAILAH KEKASIH ANDA
SEPERTI ANDA MENCINTAI

Bayi Kecil

Digitally published by Makara Siro

YANG MENOCEMASKAN

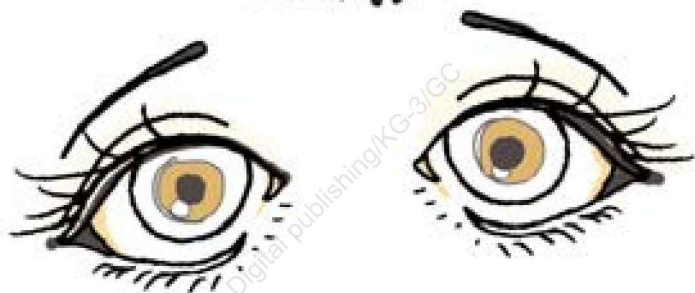
Seiring waktu,
dia akan menjadi
seorang kekasih
yang begitu lembut
dan manja.

**SEORANG BIJAK
TIDAK AKAN
MENGATAKAN
APA YANG DIA
MILIKI
LEBIH BAIK
DARI YANG LAIN.**

**JIKA
PENJAJAHAN
DI ATAS
MUKA BUMI
HARUS
DIHAPUSKAN,**

**MENGAPA
PENJAJAHAN
TERHADAP
KEMERDEKAAN
DIRI
MALAH
DIPUPUK?**

**MEMANDANG
ADALAH SEBUAH
SENI**



**JIKA ANDA MENYAMAKAN
CARA ANDA MEMANDANG
SEORANG GADIS
DENGAN CARA ANDA MEMANDANG
BOS GALAK ANDA DI KANTOR,
ANDA AKAN BERAKHIR
HIDUP SENDIRIAN...**



Jadilah kekasih yang lentur seperti
pemain sirkus, bergelayutan, dan
melompat dari satu tali ke tali lain
di langit-langit tenda sirkus.

Kekasih yang memukau,
menjadi penghubung lara. Namun
selalu ingat untuk fokus meraih tali
pegangan berikutnya agar tidak
lerjaluh.



Mencintai
bukan
mengorbankan
diri, mencintai
adalah memberi
suri teladan
tentang bagaimana mencintai
itu sendiri.



Belajarlah
memberi tanpa syarat:
memberi dengan tidak memposting
foto serah terima pemberian



di semua
sosial media Anda

Bagaimana memenangkan hati
kekasih yang senang bicara?
dengarkan dananggapi
hanya dengan kalimat pendek,





Cemas hadir karena kita
mengundangnya duduk di
dalam pikiran kita.
Cemas tak bisa hadir jika
kita tak melihat dia dan
tak mengundangnya masuk.





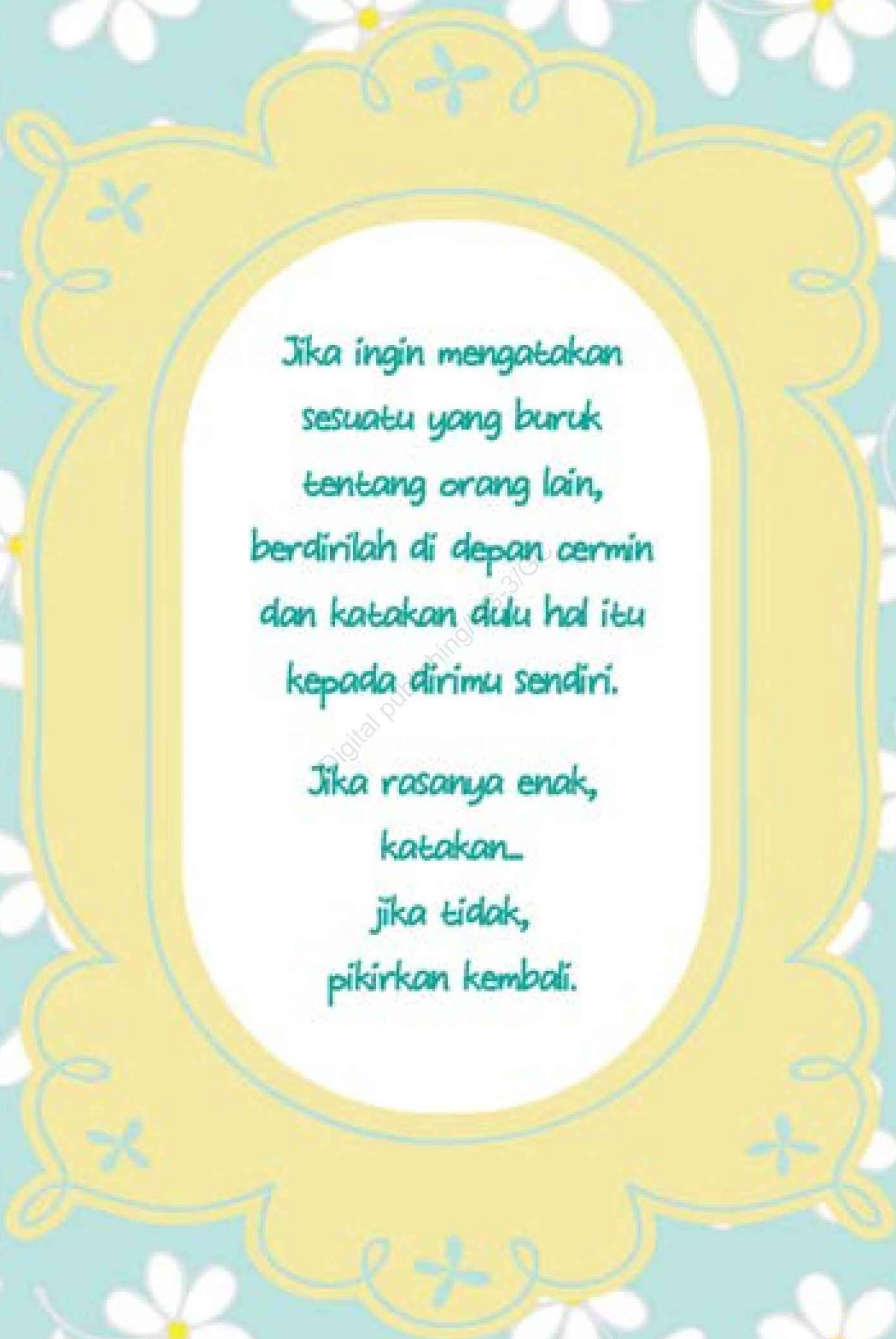
Lakukan kebaikan sebelum
Anda menasihati orang lain
melakukan kebaikan.



Berbahagialah sebelum Anda
menasihati orang lain untuk bahagia.

Dengan demikian, Anda tidak
menabur bibit kemunafikan yang
menyakiti diri Anda sendiri.





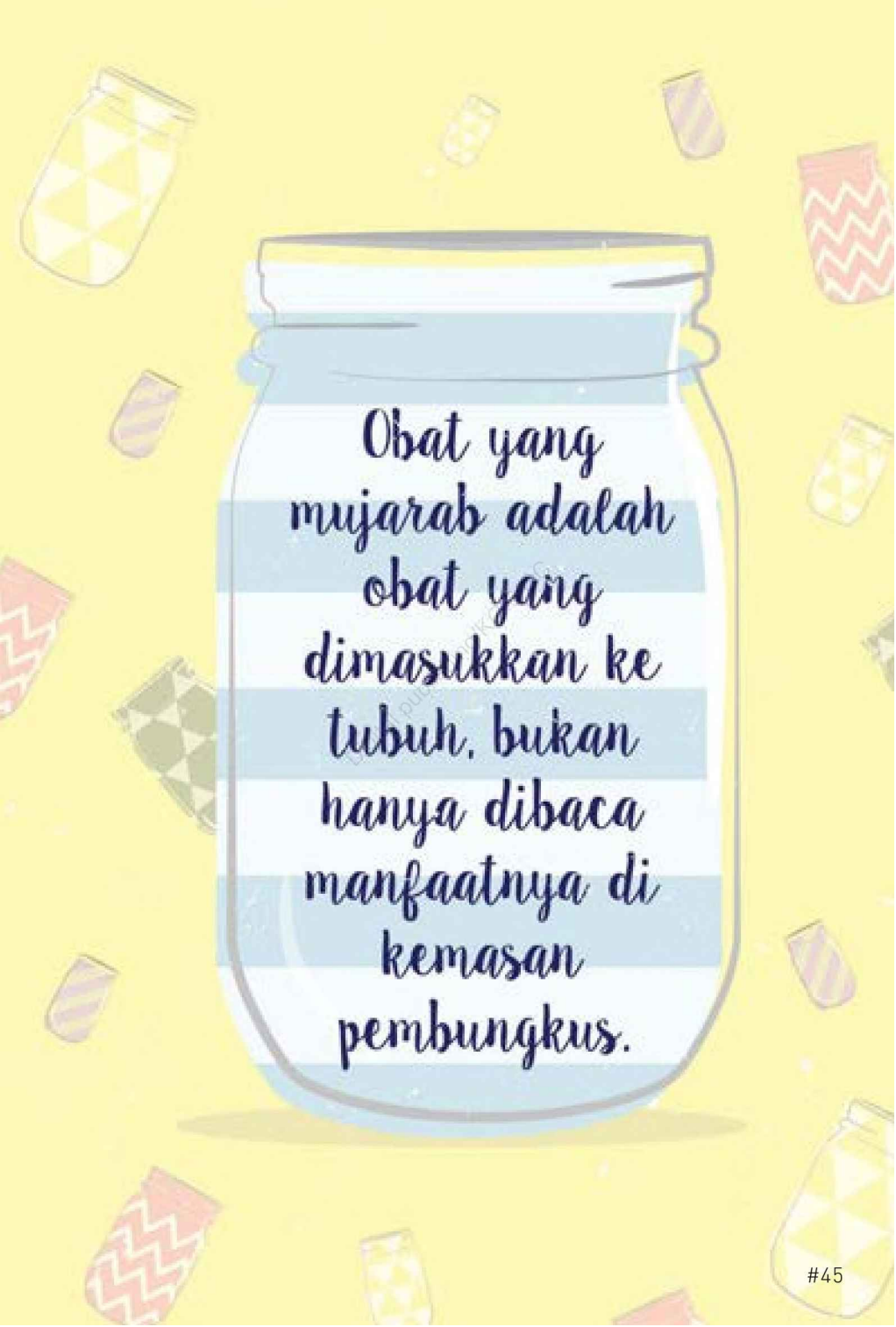
Jika ingin mengatakan
sesuatu yang buruk
tentang orang lain,
berdirilah di depan cermin
dan katakan dulu hal itu
kepada dirimu sendiri.

Jika rasanya enak,
katakan...
jika tidak,
pikirkan kembali.

OBAT PALING
MUJARAB
ADALAH
OBAT YANG
DIMINUM
DENGAN
KEYAKINAN.

SEPERTI DOA
YANG DIUCAPKAN
DENGAN
PENUH
KEYAKINAN.





Obat yang
mujarab adalah
obat yang
dimasukkan ke
tubuh, bukan
hanya dibaca
manfaatnya di
kemasan
pembungkus.



*Hidup dalam
keheningan*

*adalah hal yang mahal
di tengah hiruk pikuk
dunia modern.*



*Semua orang sibuk
berbicara dan
tak banyak yang mau*

*hening dan
mendengar.*





Bisakah kita bersyukur
ketika kita melihat
kekasih kita terlelap
sambil mengucapkan,

"May you
always
be happy
and
well."

Dan berhenti berburuk
sangka tentang apa
yang dia kerjakan di
belakang kita.



Tidak ada yang lebih

indah

dari sebuah

relationship

selain diberi

kebebasan

untuk menjadi

Individu

yang

merdeka





ORANG YANG PALING
MENDERITA ADALAH
ORANG YANG SELALU
SIBUK MENCARI
KESALAHAN DAN
KEKURANGAN
ORANG LAIN.



Mengapa menunggu
hari baik untuk
berbuat baik.

jika
setiap hari
kita mempunyai
kemampuan
yang sama
untuk
berbuat
baik



*Mengapa menunggu perintah
dan imbalan untuk berlaku baik?*

Bukankah lebih indah
jika lakukan saja
kebaikan tanpa syarat
apa pun?



Belajarlah untuk
tertawa ketika Anda
jatuh, itu cara paling
baik
menghilangkan
rasa
sakit.





Ketika dada bergemuruh
karena amarah
dan trauma masa lalu...

tarik nafas panjang
dan katakan...



Let it be..
Let it be..





Setiap budak ingin dimerdekakan,
tapi di era modern ini banyak
orang memilih untuk menjadikan
dirinya diperbudak lagi dengan
kemasan yang berbeda.



The background of the entire page is a repeating pattern of stylized, watercolor-style lips in various colors including red, pink, orange, and purple. The lips are arranged in a grid-like fashion, with some overlapping.

Banyak ahli komunikasi merasa tidak bahagia, karena tak mampu berkomunikasi baik dengan dirinya sendiri.

Teori sungguh jauh berbeda dengan praktik.

ORANG YANG PALING

MENDERITA

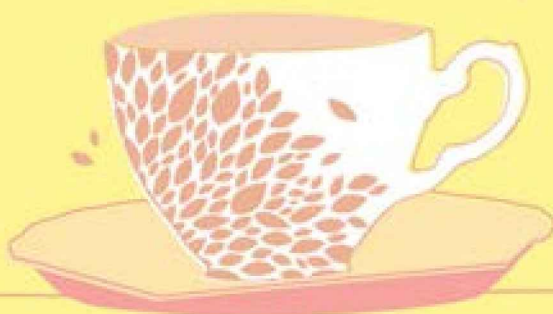
ADALAH ORANG YANG SELALU SIBUK
MENCARI KESALAHAN
DAN KEKURANGAN
DIRINYA SENDIRI.



“

lets
enjoy
a cup of
happiness

”





Kebahagiaan
itu unik
dan berbeda
bagi setiap
manusia.

So, what is
happiness
to you?



Hidup tanpa
keyakinan seperti
makan *cotton candy*,
bisa dimakan tapi
tidak memberi makna
dan manfaat





Emosi itu seperti
ICE CREAM.

Banyak pilihan
rasa, begitu
menggiurkan.

Begitu dimakan,
nikmat sebentar
lalu mencair tak
berbekas.

Aku
mencintaimu
karena...

Aku
membantumu
karena...

Berhentilah
melakukan sesuatu
dengan embel-embel
"karena"

Lakukanlah sesuatu
tanpa kata
"karena"

dan temukan
kebahagiaan
tanpa syarat.



Seperti seekor burung yang telah terbang meninggalkan sangkarnya yang terbuka, ketika sore dia memilih untuk kembali pulang.

Begitulah orang yang takut meninggalkan zona nyamannya.



Seorang yang
mempelajari banyak
buku pengetahuan namun
tidak menjalankannya.
sama seperti seorang
petani yang
menghitung hasil
panen tetangganya.



PIKIRAN ITU SEPERTI
SUMBER AIR

JIKA ANDA MENDAPAT
SUMBER AIR YANG
DANGKAL BIASANYA
MASIH TERPENGARUH
OLEH PENCEMARAN
SEKITARNYA.

JIKA ANDA MENGGALI
LEBIH DALAM
ANDA AKAN
MENEMUKAN SUMBER
AIR YANG JERNIH
TANPA KONTAMINASI.

MAMPUKAH KITA
MENGGALI DALAM?



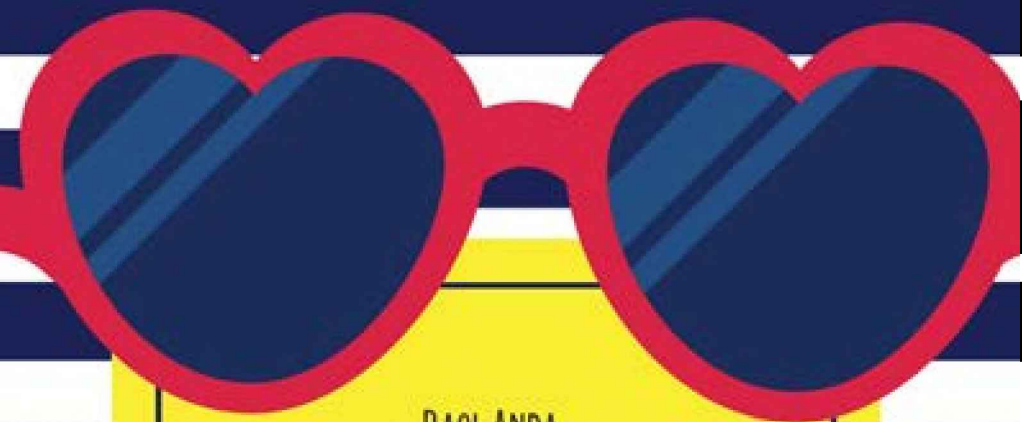
Saat kita menabur
benih kebaikan,
sadarilah



pada saat yang sama
benih kebencian bisa
ikut tumbuh.

Sekadar sadari
dan waspadai...
jika tidak dia akan
menggulung seperti
tsunami.





BAGI ANDA ,
MUNGKIN KELAPARAN SATU HARI ADALAH
SEBUAH PENDERITAAN, TAPI BAGI PENGEMIS
YANG BIASA KELAPARAN SETIAP HARI,
TENTU SAJA TIDAK MAKAN SATU HARI
BUKAN MASALAH YANG BESAR.

INI HANYA TENTANG PERBEDAAN
CARA PANDANG. TERGANTUNG
DENGAN KACAMATA SIAPA KITA
MELIHAT SEBUAH MASALAH.

Stop
looking for
happiness
outside. Look
inside.
Yes, it is inside
you!

Habis hujan ada pelangi,
lalu langit berangsur cerah,
lalu mendung,
dan gerimis turun.

Itulah siklus kehidupan..
semua berubah...

so take it easy,
just go with
the flow!

Suara hati adalah
teman sejati.

Listen to
your
heart.



Nikmati
perasaan saat
Anda baru
saja berbuat
baik,

sadari
perasaan saat
Anda baru
saja berbuat
buruk.

Lalu ajaklah
diri Anda
untuk memilah
dan memilih.
Ini semua
pilihan gratis.



Bagaimana supaya
hari ini Anda
bahagia?

Lakukan satu kebajikan
sederhana.
Dan katakan:

"Aku berbahagia,
aku telah melakukan
kebajikan."





ORANG MENJADI
jahat
ATAU
baik
ADALAH KARENA
PIKIRANNYA SENDIRI.

PIKIRAN ADALAH
SEPERTI *akar* YANG
MENUMBUHKAN
dedaunan.



ORANG YANG NGOTOT DAN
MENGGEBU-GEBU LEBIH
MUDAH JATUH DALAM
KEPUTUSASAAN.

JALANI HIDUP
BIASA-BIASA SAJA DAN
NIKMATI TERPENUHINYA
HARAPAN SECARA
ALAMI.

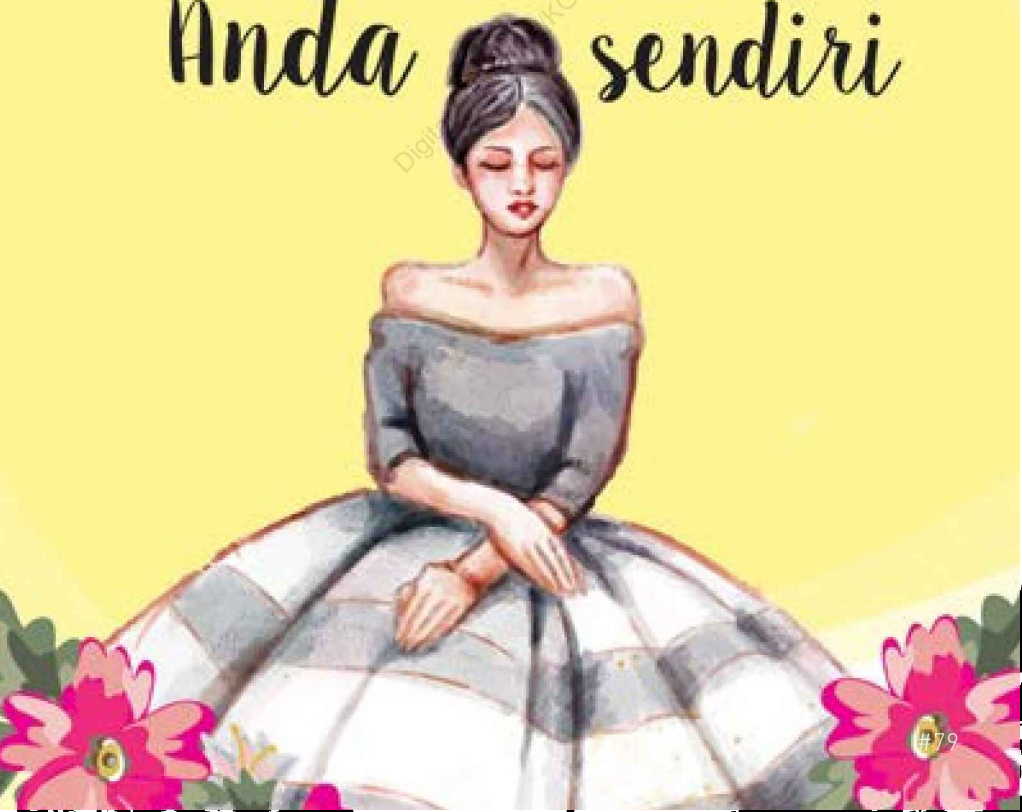
Tersenyumlah di depan cermin,
dan lihat berapa banyak kerutan
yang muncul. Banyaknya kerutan
di ujung mata adalah simbol
kebijaksanaan jiwa.



Orang menjadi baik atau tidak,
tergantung pada niatnya sendiri.

Tak ada satu pun orang di luar sana
yang mampu mengubah niat Anda

selain diri
Anda sendiri





*Memiliki pikiran yang bebas dari
berbagai ketakutan adalah
pencapaian kehidupan yang
tinggi.*

*Tak ada yang lebih indah dari
pikiran yang merdeka.*



*If you put yourself
to be happy without
putting so much
effort...
you are already
making other people
happy*

JIKA HIDUP
ADALAH UNTUK
MENGHAYATI
DAN MENYELAMI
APA YANG KITA
YAKINI,

MAKA SETIAP
HARI KITA AKAN
MENDAPATKAN
PEMBUKTIAN DARI
APA YANG KITA
YAKINI.



*Sadari bahwa
sebenarnya tidak
ada hari yang
buruk, yang ada
hanyalah
pikiran buruk
yang menyebabkan
sesuatu yang
buruk terjadi.*



Banyak orang memilih
menjadi bonsai.
DIA MEMBIARKAN DIRINYA
dipotong dan dibentuk,
dibuat menjadi
kerdil.





Kita tidak mengajar
seorang bayi teori
tentang bagaimana
cara berjalan. Bayi
yang hanya diberi
teori tak akan
pernah mampu
berjalan.



DAUN TUMBUH, DAUN GUGUR...

DEMIKIANLAH KEHIDUPAN.
LAHIR, TUMBUH, TUA, SAKIT, LALU MATI.

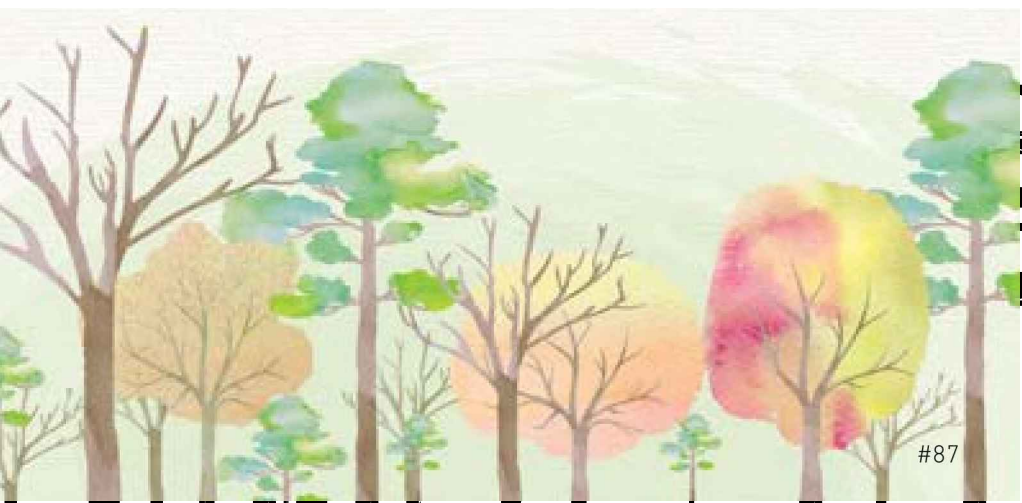
MENGAPA KITA HIASI HAL YANG WAJAR ITU
DENGAN KETAKUTAN?

JIKA AKHIRNYA KITA AKAN SAMPAI
KE TUJUAN AKHIR YANG SAMA.

Sifat manusia yang
tidak pernah puas.

ibarat seekor kera
yang melompat
dari satu pohon
buah ke pohon lain.

Dia tak bisa puas
dengan satu berkat
yang telah
digenggamnya.



MENGATAKAN HAL BURUK

TENTANG
DIRI KITA SENDIRI

LEBIH MUDAH DARIPADA

MENGATAKAN HAL BAIK

SEMUA INI

HANYA MASALAH

KEBIASAAN

BANYAK ORANG BILANG
SULIT MENCAPAI KEBAHAGIAAN,
MENGAPA?

**KARENA
DIA
MEMILIH
JALAN
YANG
SULIT.**

**THERE IS NO
ABSOLUTELY RIGHT
THERE IS NO
ABSOLUTELY WRONG**

**IN THIS LIFE,
THERE IS NOTHING
ABSOLUTE**

DALAM SEBUAH RELATIONSHIP,
KITA PERLU BELAJAR SEPERTI MENJADI
"COSTUMER SERVICE"



YANG SELALU SIAP MENERIMA KELUHAN
DENGAN **SENYUMAN**
DAN TUTUR KATA YANG SELALU MANIS.



Digital publishing KG-3CC

*Jabar tanah yang subur,
apa pun yang jatuh di
sana akan tumbuh subur.*

*Begitulah otak anak, dia
menumbuhkan imajinasi
tentang apa saja yang
dipaparkan.*





Seorang kekasih yang
materialistis menantikan
persembahan

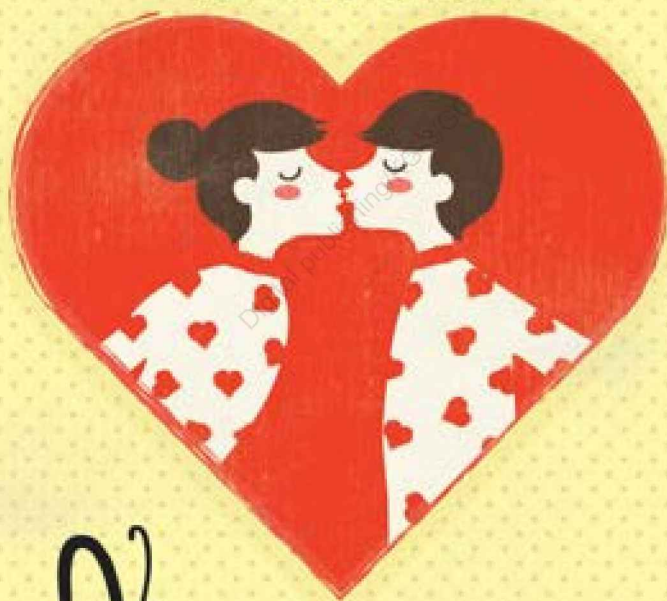
bunga,
seorang
kekasih sejati
mempersembahkan
welas asih.



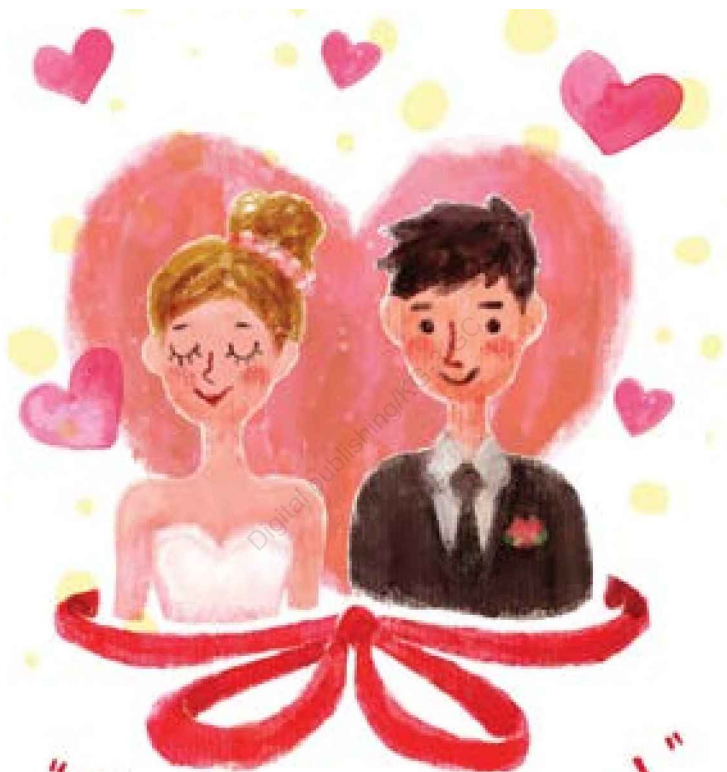
Orang yang mencintai kekasihnya
secara berlebihan seperti orang
yang membangun penjara yang
membuatnya terperangkap sendiri,
dia berpikir mencintai adalah
memiliki.



KASIH ITU SEPERTI O^2 ,
DIA MEMBERI ENERGI KEHIDUPAN...
TANPA SYARAT.



O^2 = UNCONDITIONAL
LOVE



"Aku Mencintaimu!"

MENCINTAI ITU TENTANG
💙 RASA, BUKAN
RANGKAIAN KATA.

DIA DIRASA 💖
LEWAT GETARAN YANG
TAK TERGAMBARKAN KATA.



Saat mengatakan
"I do"
biasanya tali pengikat
mulai dikencangkan...

Sebaliknya, kendurkan talinya,
belajarliah untuk mengatakan,
*"I love you & I'm giving you
your freedom"*







Cintailah kekasihmu seperti
seorang raja
dan
penguasa yang
agung
yang tak terbantahkan.

seiring waktu
dia akan
memperkuat
kekuasaannya.



Melatih
orang lain
lebih mudah
daripada melatih
diri sendiri.





Sedikit bicara
banyak berbuat,
ini latihan pengendalian
diri yang paling
sulit dilakukan.



JALAN KE GUNUNG SELALU BERKELOK,
DENGAN DEMIKIAN PERJALANAN
MENJADI INDAH DAN MUDAH.

BAYANGKAN BERATNYA
PERJALANAN KE PUNCAK
JIKA MENANJAK LURUS,
DEMIKIANLAH INDAHNYA
HARMONI SEMESTA.

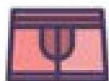




PIKIRAN YANG KACAU SEPERTI

**SEBUAH LEMARI YANG PENUH
SESAK DENGAN BARANG YANG
TAK PERNAH DI DAUR ULANG.**

BERSIHKAN LEMARIMU, DAN RASAKAN KETENANGAN.



Hopeless.

ini kata sakti yang berarti kau
sudah tidak bisa melakukan
apa-apa lagi.

Ajaibnya, saat kau hopeless dan
menyerah, pintu jalan keluar
justru terbuka.



KETIKA TRAUMA MASA LALU HADIR LAGI,
TANYAKAN PADA DIRI SENDIRI:

"WHO OPENED THE DOOR?"



SAMPAI ANDA MENEMUKAN JAWABAN:

"I DID!"



BERHENTILAH MENGATAKAN

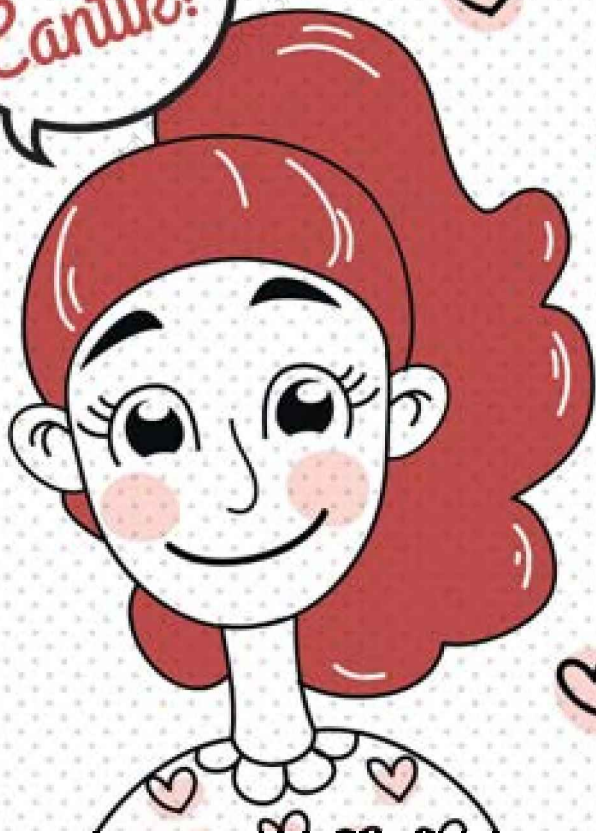
JANGAN!

KARENA KATA JANGAN JUSTRU
MEMBUAT ANDA TERGODA UNTUK
MELAKUKAN SESUATU YANG DI

"JANGAN"—KAN

Belajarliah untuk selalu
membuka percakapan
dengan pujian.

Oowh
Cantik!



Saat kau berpikir untuk suntik anti
keriput, ingat ini:

Setiap keriput di wajah kita
terukir dari sebuah
peristiwa yang memberi
hikmah kehidupan.



Semakin banyak kerut,
seharusnya membuat
kita semakin bijaksana.

JIKA KAU MENGHABISKAN
BANYAK WAKTU Mencari KEBAHAGIAAN
DI LUAR DIRIMU,
MAKA KEBAHAGIAAN HANYA MAMPIR
SEBENTAR SAJA.
APAKAH KAU LUPA KEBAHAGIAAN ADALAH
SEBUAH KONSEP DALAM
PIKIRAN KITA SAJA.



Anda ingin
bahagia
dalam
relationship?

Stop
Controlling!



SESEORANG YANG
TIDAK BERPENDIDIKAN TINGGI, NAMUN
SENANTIASA MEMBACA SEMESTA,
DAN MEMPRAKTIKKAN KEBAJIKAN DALAM
KESEHARIANNYA ADALAH ORANG YANG LEBIH
MENDAPAT MANFAAT DARI KEHIDUPAN.



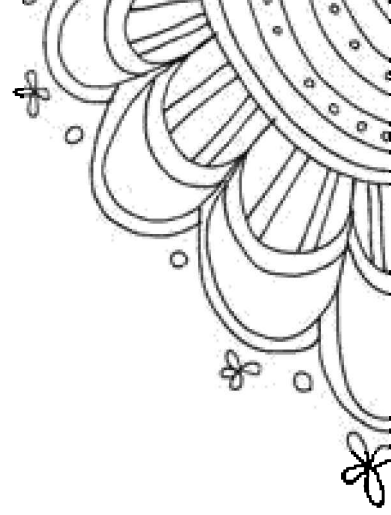
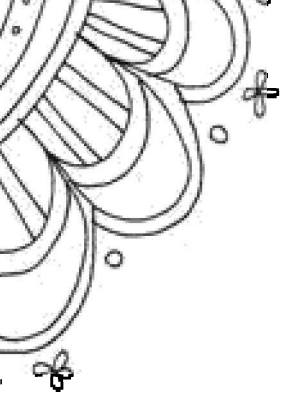
Seorang yang
tidak mengenal
dirinya sendiri

seperti
pengembara
yang berjalan
dalam
kegelapan



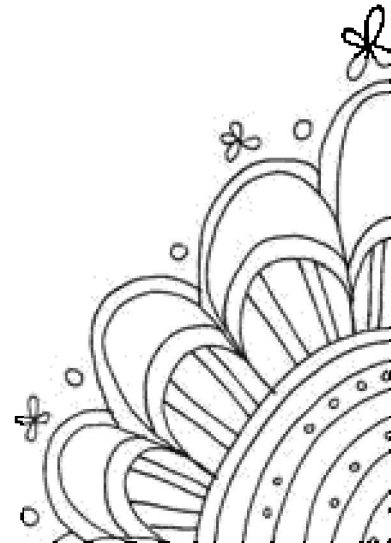
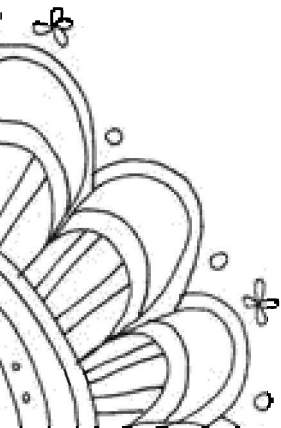
SEPERTI PARA PESELANCAR
YANG MAMPU BERDIRI TENANG
MENGENDALIKAN GELOMBANG
YANG BESAR,
KETENANGAN PIKIRAN
MENGANTAR KITA PADA
KETENANGAN HIDUP





COLORING HYPNOTHERAPY

Mulailah menuangkan perasaan Anda dengan mewarnai halaman demi halaman sesuai dengan keinginan Anda. Pada saat mewarnai sadari nikmati setiap goresan warna dan temukan ketenangan dan perasaan bahagia.



Siapakah orang yang paling
Anda hargai dalam hidup Anda?
Sebelum menunjuk orang lain,
katakanlah
"diriku sendiri!"



Buatlah gambar atau coretan bebas dengan
satu warna favorit Anda.

Mulailah petualangan
kehidupan
dengan pertanyaan:

Siapakah
sesungguhnya
aku ini?



buatlah coretan bebas di lembar ini dengan memakai
maksimal 2 warna favorit Anda.



Setelah menemukan
siapa dirimu,
lalu tanyakan,

66

Apa
Yang
kumau?

99

What do I want?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Tanya diri kita sendiri
"What do I want?"
sebanyak **21x** dan lihat

berapa kali
Anda mengulang
keinginan
Yang
sama



What do I really,
really want?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.



Tulis 20 hal
yang sangat
Anda inginkan
untuk terjadi.
lakukan dengan
sangat cepat.

setelah itu
baca, ulang, dan lihat
berapa kali
Anda menulis keinginan
yang sama

What do I really,
really, really want?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



Memuji diri sendiri?
WTFY NOT?
It's healthy!

Acungkan
jempol pada
diri sendiri
dan katakan
GOOD JOB!

10 hal yang membuat saya
patut mendapat acungan jempol dan pujian
"GOOD JOB!"

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Katakan
I LOVE MYSELF
sebelum kamu mengatakan
I LOVE YOU





About The Author

DEWI Hughes

Memulai kariernya di bidang *entertainment* sebagai presenter televisi, bintang iklan, bintang film, dan mulai menulis buku serta artikel sejak tahun 2000.

Duta Pendidikan dan Aktivis Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak ini sudah dikenal dengan beberapa *motivational quotes* populernya yang berhubungan dengan kebangkitan perempuan, seperti *I choose to be happy*, *attitude of gratitude*, *big can be beautiful*, *mind concept*, komunikasi kasih sayang, dan banyak lagi.

Selain menjadi dosen bidang Ilmu Pendidikan, Ilmu Komunikasi dan praktisi *Hypnotherapy*, Dewi Hughes aktif menjadi narasumber di berbagai program televisi dan seminar tentang peningkatan kualitas hidup perempuan dan anak melalui pendidikan dan keterampilan komunikasi efektif, baik nasional maupun internasional. Melalui ajaran welas asih dan *mindfulness*, Dewi Hughes mencerahkan dan membuka mata hati banyak perempuan untuk bangkit, diawali dengan belajar menghargai dan mencintai dirinya sendiri untuk kemudian menjadi bahagia dan berdaya.

About The Illustrator

DYNDHA Putri



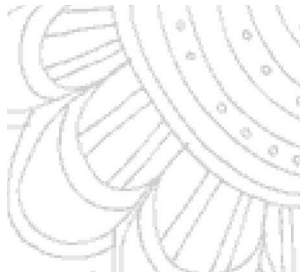
Seorang penikmat dan pendalam di bidang seni yang dituangkan dalam bentuk ilustrasi, *handpainting*, *digital painting*, *layout*, *cover maker*, pembuatan logo, dan sebagainya.

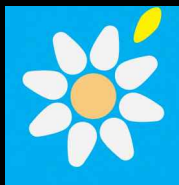
she prefers working with mixed media, beginning with "traditional" material such as ink, watercolor, coloring pencil, etc, then completing the art digitally.

*Finished her Print Based-Graphic Design study at 20.
Now she working for Kompas Gramedia - Group of Magazine as Full-time Graphic Designer and Freelance Illustrator for various project.*

*Living her uniqueness.
Embrace her quirkyness.*

*Fnd her on Instragram @msdyndhaputri
Mail her to dyndhaputri@yahoo.com*





99+ Wonderful Mind mengungkap rahasia kekuatan pikiran, membantu Anda memahami bagaimana pikiran menentukan arah hidup, mencapai kebahagiaan, dan meraih keberuntungan.

Seperti multivitamin yang memelihara pikiran tetap jernih dan sehat, membacanya setiap hari memberi energi baru pada setiap tarikan napas, menghapus kepenatan, dan kesesakan dada.



99+ Wonderful Mind dilengkapi dengan hipnoterapi lewat gambar dan warna yang mampu menanamkan sugesti positif. Buku ini akan menjadi sahabat dan media terapi dalam menyelami keindahan hidup, pengelolaan pikiran, dan perilaku yang diekspresikan lewat goresan warna.

Mulailah membuka perlahan lembar demi lembar, selami setiap gambar penuh warna yang membawa energi positif.

Warnailah setiap lembar hitam putih dengan warna favorit Anda dan rasakan sensasi kebahagiaan saat Anda selalu mampu menjadi tuan atas pikiran Anda sendiri.

Menjadi pemilik pikiran yang merdeka dan terbuka.

Enjoy the Wonderful Mind!



571640020

Pengembangan Diri



9 786023 754168

gamediana



PT Gamedia Widiararana Indonesia
Kompas Gamedia Building
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3305
Fax: (021) 53698098
www.grasindo.id
Twitter: grasindo_id
Facebook: Grasindo Publisher

