Setianing Rahayu & Partners

BSI BANK SYARIAH INDONESIA

Workshop
Edisi Self Healing & Fiqih Harta

Narasumber :

Bunda Damayanti

Ustadz Achmad Arfiansyah

Ahad, 12 November 2023
09.00 - 15.00 WIB

MASJID BESAR AT-TAQWA
Jalan Tegar Beriman, Desa Bojong Baru
Kecamatan Bojonggede,
Kabupaten Bogor,Jawa Barat

Informasi Kajian:
0896-5275-7108

Grup Whatsapp

EMOTIONAL QUESTION

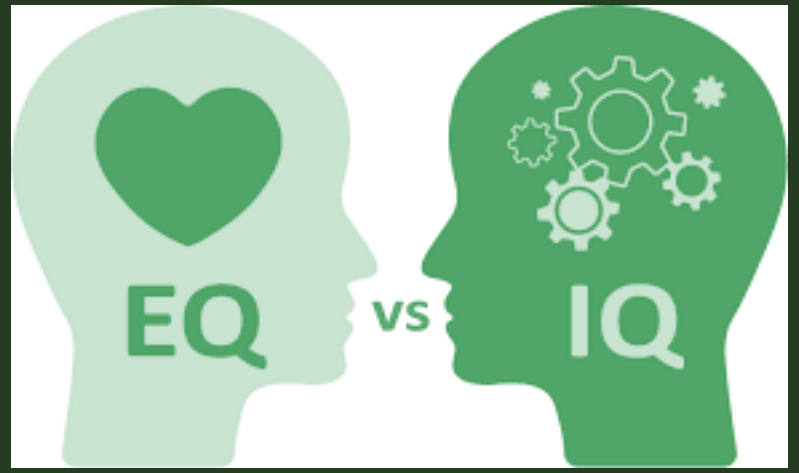
Bunda Damay

12 NOVEMBER 2023

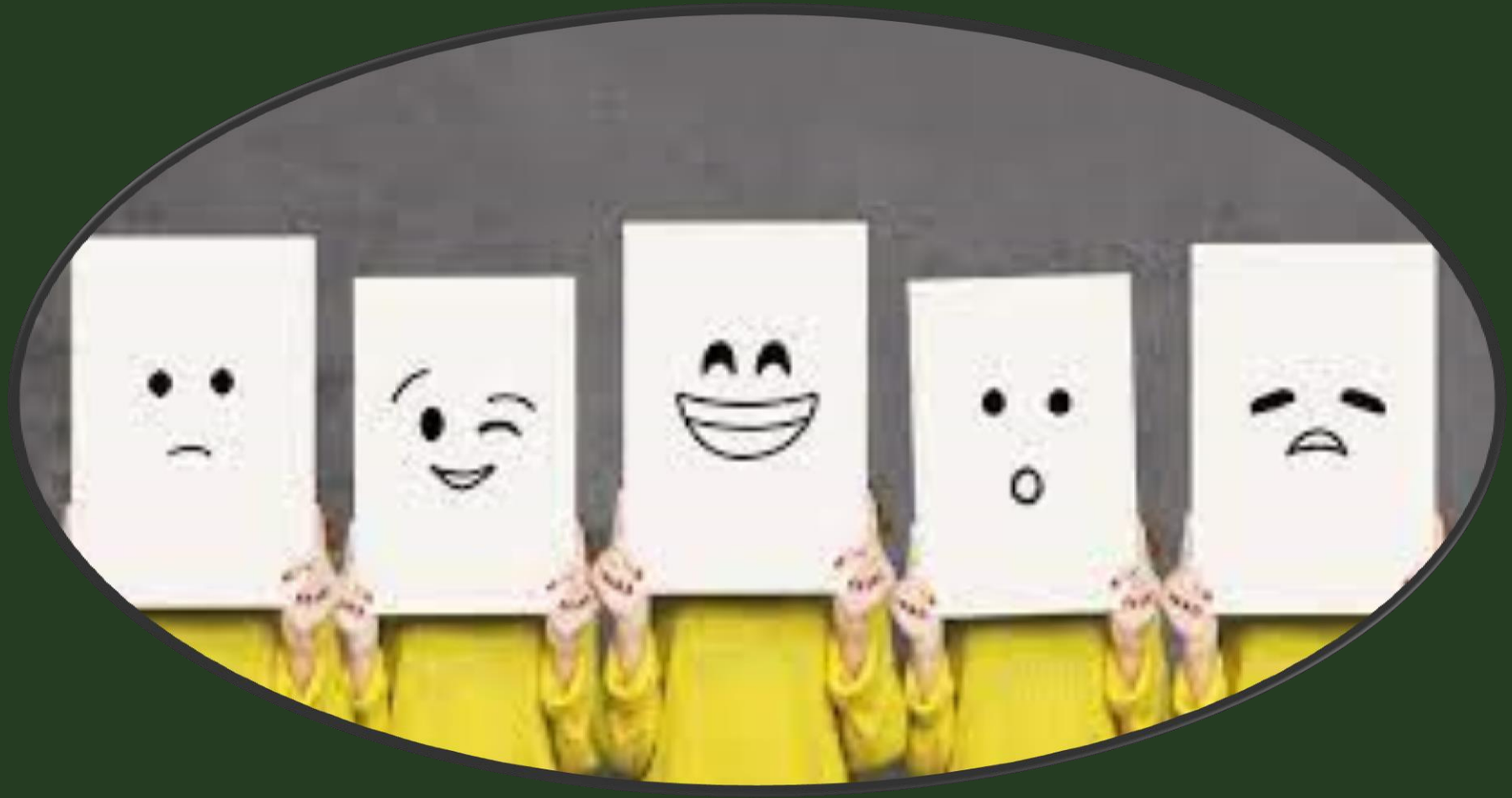
EMOTIONAL QUESTIONS (EQ) / INTELLIGENCE (EI)

(KECERDASAN EMOSIONAL)

Kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan terhadap orang lain disekitarnya.



EKSPRESI WAJAH



PENYEBAB MUNCULNYA PERASAAN NEGATIF

- Tidak sesuai dengan harapan
- Tidak sesuai dengan keinginan

PENUMPUKAN EMOSI DALAM DIRI

EMOSI POSITIF YANG PALING BERPENGARUH DALAM DIRI

EMOSI NEGATIF YANG BERPENGARUH DALAM DIRI (LIGHT)

EMOSI NEGATIF YANG BERPENGARUH DALAM DIRI (MIDDLE)

EMOSI NEGATIF YANG PALING BERPENGARUH DALAM DIRI (HEAVY)

HAPPY 30% vs SAD 70%

EKSPRESI EMOSI MARAH

Menguntungkan Satu Pihak

Memendam perasaan (Pasif)

Melampiaskan kemarahan (Agressif)

KONDISI YANG SALING MERUGIKAN

PASIF - SALING MEMENDAM

- DESTRUKTIF - SALING MELAMPIASKAN

Saling menguntungkan - ASSERTIF

SAMPAIKAN AMARAH
DENGAN PERLAHAN

- Nyatakan layaknya sebuah percakapan
- Ekspresikan emosi dengan “light”
- Kendalikan dengan pengelolaan emosi

PENGELOLAAN EMOSI MELALUI SELF HEALING

FORGIVENESS
IS
LOVE
- Jania Aebi -

LANGKAH –LANGKAH

1. MENGAKUI

Akui perasaan atau emosi tersebut apakah sedih, takut, marah, kecewa

Ucapkan : “ Ya Allah… aku sedih karena dikecewakan oleh temanku”

Tarik Nafas, lafadzkan Istighfar, & hembuskan secara perlahan

“Ya Allah….Aku sedih karena dikecewakan oleh temanku”

(mengadu kepada Allah)

NAFSU DALAM AL QUR’AN

01 **Nafsu Lawammah (Qs. Al-Qiyamah 75 : 2) : nafsu yang menyesali diri**

“Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).”

02 **Nafsu Amarah (Qs. Yusuf 12 : 53) : nafsu yang cenderung pada keburukan**

“Dan aku (yusuf) tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya jiwa itu selalu menyuruh kepada keburukan, kecuali jiwa yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Mahapengampun lagi Mahapenyayang.”

03 **Nafsu Mutmainnah (Qs Al Fajr 89 : 27-30) : jiwa yang tenang**

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.”

2. Minta Diangkat oleh Allah

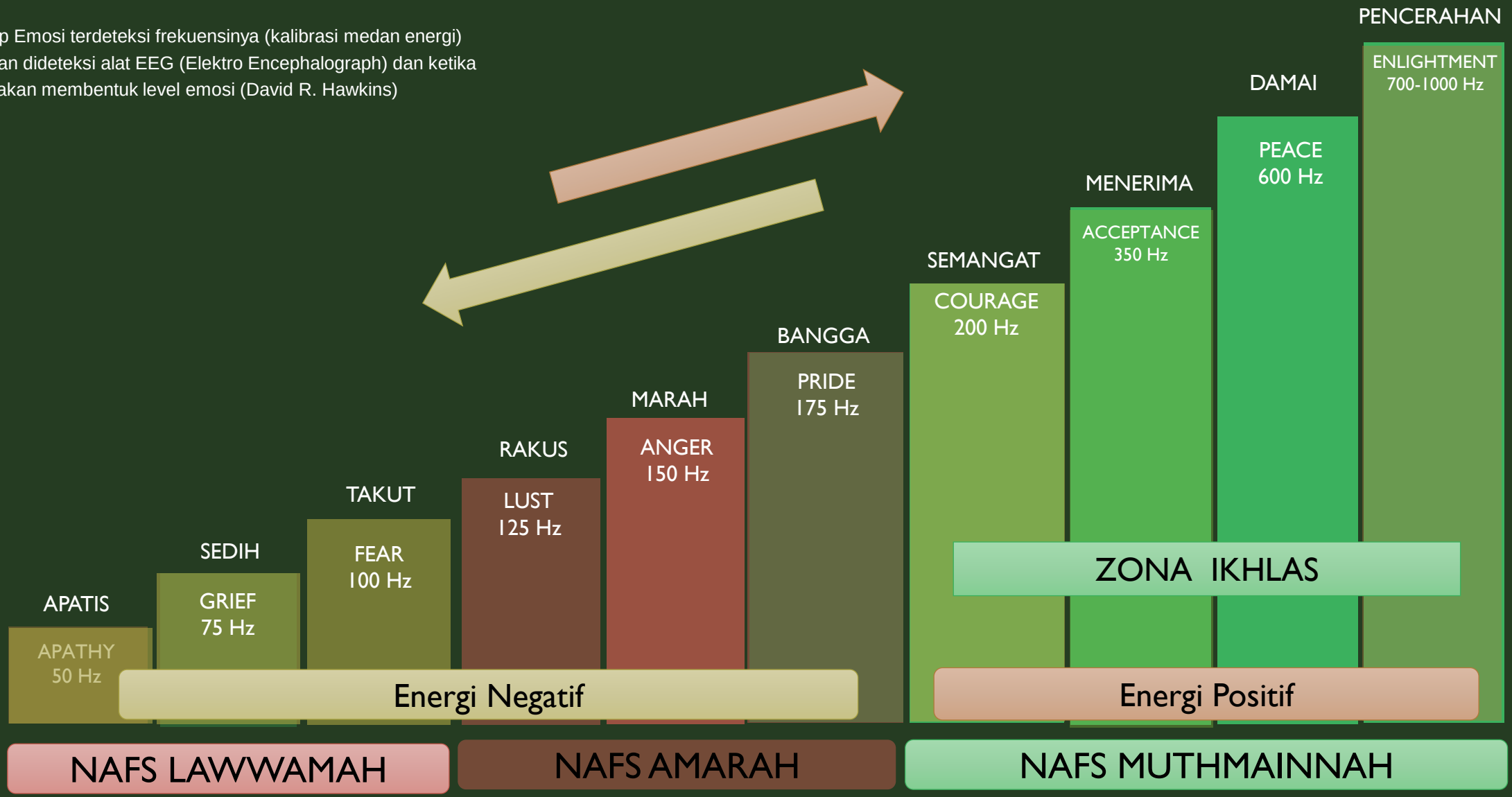
Minta kepada Allah untuk diangkat level emosi tersebut dengan cara melafadzkan **“ISTIGHFAR”**

Istighfar akan memberikan ketenangan dengan meningkatnya level Energi Negatif ke level Energi Positif, dan merubah Nafsu Lawamah atau Nafsu Amarah menuju Nafsu Muthmainnah!!!

Ketenangan akan membuat kita lebih fokus dalam mencari jalan keluar, pikiran menjadi positif dan yakin masalah bisa terselesaikan.

LEVEL EMOSI

Setiap Emosi terdeteksi frekuensinya (kalibrasi medan energi) dengan dideteksi alat EEG (Elektro Encephalograph) dan ketika dipetakan membentuk level emosi (David R. Hawkins)



Note : DEPRESI (putus asa), dibawahnya apatis (ada kecenderungan bunuh diri)

"Maukah Jadi Orang Tua Bahagia?", Dr. Aisah Dahlan, CHt., CM.NLP

3. Meningkatkan Ibadah

MENJADIKAN
AL-QUR'AN SEBAGAI
PEDOMAN HIDUP

"Bulan Ramadhan adalah (bulan yang didalamnya diturunkan Al-Qur'an, sebagai (Hudan) petunjuk bagi manusia dan (Al-Bayan) penjelasan-penjelasan mengenal petunjuk itu, dan (Furqon) pembeda (antara yang haq dan yang batil....."

Qs. Al-Baqarah 2 : 185

MENINGKATKAN IBADAH SHOLAT

JADIKANLAH SABAR & SHOLAT SEBAGAI PENOLONGMU

AL BAQARAH 2 : 153

INGATLAH ! HANYA DENGAN MENGINGAT ALLAH HATI MENJADI TENANG

AR RAD 13 : 28

1. Mencari harta yang Halalan Thoyiban, Qs. Al Baqoroh 2:168

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti Langkah-Langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu

2. Purifikasi dengan Zakat, Qs. Al Baqoroh 2:267

"Hai orang-orang beriman, nafkahkanlah (di jalan Allah) Sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan Sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untuk kamu. Dan janganlah kemu memilih yang buruk untuk kamu keluarkan, padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memicingkan mata terhadapnya. Dan ketahuilah, bahwa Allah Maha Kaya Maha Terpuji"

3. Meninggalkan Azaz Kemubaziran, Qs. Al-Isra 17:26-27

"Dan berikanlah keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang dalam perjalan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannyai"

d'Smile

SeMangat IkhLas Energik

الحمد لله