



SINOPSIS

JUDUL BUKU : BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF

PENULIS : DR. JOE DISPENZA

Buku *Breaking The Habit Of Being Yourself* karya DR. Joe Dispenza menjelaskan secara mendalam hubungan antara pikiran, tubuh dan realita. Dimana pikiran dan perasaan yang berulang menciptakan pola di otak dan tubuh yang membentuk siapa kita dan bagaimana kita merespon dunia. Untuk memutus siklus ini, kita harus belajar menjadi sadar akan pikiran-pikiran otomatis yang kita miliki, emosi negatif dan perilaku yang berulang.

Buku ini mengeksplorasi tentang bagaimana manusia terjebak dalam realitas “lama” karena kebiasaan berpikir yang tidak disadari. Penulis juga mendorong untuk keluar dari “zona nyaman” pikiran kita dan melatih diri untuk menciptakan versi diri yang lebih baik. Dengan menggunakan teknik meditasi yang mengakses kondisi mental yang lebih dalam, kita diajak untuk memprogram ulang pikiran kita, membangun keyakinan yang lebih positif dan mewujudkan kehidupan yang lebih baik.

Dalam buku ini, penulis mendukung teori dan tekniknya dengan bukti ilmiah dari studi neuroplastisitas yang menunjukkan bahwa otak manusia mampu berubah dan berkembang sepanjang hidup. Penulis juga membahas tentang bagaimana emosi mempengaruhi tubuh secara biologis, serta bagaimana perubahan dalam pikiran dapat memicu penyembuhan fisik. Dalam buku ini pembaca dapat membebaskan diri dari batasan diri dan kebiasaan lama, sehingga dapat dapat hidup lebih bebas dan kreatif.

Dalam buku ini penulis juga menjelaskan bahwa pikiran manusia sering kali terjebak dalam kebiasaan negatif yang membuat sulit untuk mencapai perubahan. Buku *Breaking The Habit Of Being Yourself* merupakan panduan untuk mencapai transformasi diri yang mendalam dengan menggabungkan prinsip-prinsip ilmiah dan spiritual untuk membantu menciptakan realitas baru yang lebih baik lagi.

YUDHO ARIF WIBOWO

NO. SERDIK 202409002050

SERDIK SPPK ANGKATAN KE-1