

PART I

(33 Tips Merevolusi Hidup)

1. Salat Istikharah

Apabila hidup ini harus memilih, apakah Anda memilih hal-hal yang penting?

Sahabat, berapa kali Anda mendengar seruan untuk memulai hidup baru (baca perubahan)? Dan sudah berapa buku yang Anda beli untuk memulai hidup baru? Sudah berapa banyak seminar dan training yang Anda ikuti untuk memulai kehidupan baru? Atau mungkin Anda telah melewati detik demi detik untuk merenungi hidup dan muncullah inspirasi **change**?

Dan saya ucapkan selamat, Anda berada di jalur yang benar untuk memulai hidup baru.

Maka, izinkan kali ini saya berbagi sebuah tips untuk memulai hidup baru, yaitu dengan salat Istikharah. Salat istikharah ini adalah proses meminta petunjuk kepada Sang Maha Hidup, di mana dalam proses ini Anda meminta kepada Allah untuk memilihkan yang terbaik dalam hidup.

Langsung saja, dalam kenyataan hidup ini, mungkin Anda merasa bahwa Anda ingin berganti pekerjaan dan berpindah pekerjaan karena suatu alasan yang telah memuncak. Maka sebelum Anda memutuskan, Anda bisa memulainya, memulai kehidupan baru Anda dengan salat Istikharah, kemudian berdoa:

Ya Allah, apabila pekerjaan ini adalah pekerjaan yang terbaik bagiku, maka mudahkanlah urusanku dalam pekerjaan ini, dan jadikanlah pekerjaanku ini membuat aku semakin dekat dengan-Mu ya Allah. Jadikanlah hidupku menjadi lebih barokah. Dan, apabila pekerjaan ini tidak baik untukku, tidak baik untuk urusan agama dunia dan akhiratku maka segeralah ganti pekerjaanku dengan pekerjaan yang lebih baik.

Uraian tersebut adalah salah satu contoh kondisi yang dihadapi orang yang berbeda-beda. Ada yang memilih jodoh yang mana, ada

yang memilih sekolah yang mana, ada yang memilih investasi bisnis yang mana, membeli rumah, memilih strategi a atau b.

Sahabat, doa seperti ini bisa dikondisikan dengan segala keadaan Anda. Intinya Anda bisa memulainya dengan melakukan salat Istikharah. Teknik melakukan salat Istikharah ini bisa Anda lakukan dengan menghubungi ahlinya (kiai/ustadz, ustadzah). Secara umum, salat Istikharah ini dilakukan dua rakaat. Rakaat pertama usai membaca Al-Fatihah membaca Surah Al-Fiil, dan rakaat kedua membaca Surah Al-Insiroh, lalu berdoa meminta kepada Allah sesuai *script* doa di atas.

Istikharah bisa dilakukan *yaumiyah*, tiap hari, usai salat Duha, meminta petunjuk kepada Allah atas kehidupan sehari-hari yang Anda jalani.

2. Mulailah dengan satu tarikan napas dengan damai. Walau seberat apa pun masalah Anda, damai saja, toh semua akan berlalu seperti kentut yang baunya sebentar terus hilang tanpa bekas.

“Bila sebuah masalah bisa diselesaikan, selesaikanlah, jangan khawatir. Bila ia tidak dapat diselesaikan, khawatir pun tidak akan mendatangkan kebaikan.” (Pepatah Tibet)

Buatlah *anchor* sebagai tanda transformasi ajaib Anda, bahwa setiap kali Anda melakukan aktivitas tersebut maka itu adalah tanda Anda telah memulai keajaiban. Lalu mengapa Anda tidak membuat tanda tersebut dengan tanda yang mudah dilakukan seperti satu tarikan napas dengan damai dan indah?

Jadi, *yuk* kita mulai menarik napas dengan tarikan yang bebas sebebaskan Anda bernapas, tanpa aturan apa pun, tanpa rumus apa pun, cukup bernapas, ya, hanya bernapas saja. *Just do it!*