

The Power of Habit



**Penyusun ringkasan panduan
ini adalah :**

Yodhia Antariksa

Founder dan CEO, PT.

Manajemen Kinerja Utama,

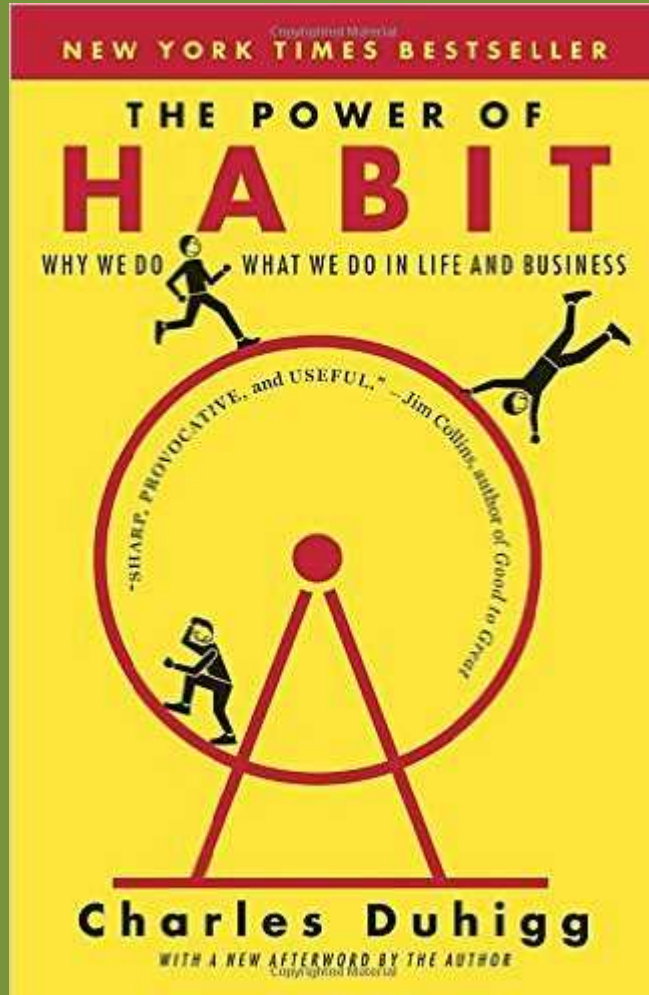
**(perusahaan Konsultan
Manajemen dengan lebih dari
100 klien).**

Pengelola akun twitter :

@Strategi_bisnis



- Jika Anda ingin mendapatkan **materi terbaik seperti ini** secara berkala, silakan kirimkan pesan ke WA saya (Yodhia Antariksa) di no : **0812-1338 -5257**.
- **Isi pesan cukup Nama Depan Anda.**
- **Lalu Simpan no WA saya di HP nda.**
- Secara berkala, saya akan mengirimkan summary buku-buku bisnis dan motivasi yang bagus langsung via WA Anda.



Buku The Power of Habit adalah sebuah buku yang menguraikan tentang kekuatan HABITS, dan bagaimana cara menumbuhkan GOOD HABITS.

Pada akhirnya, nasibmu itu amat ditentukan oleh **serangkaian perilaku (behavior)** yang Anda praktekan dalam keseharianmu. Dan perilaku atau behavior yang muncul itu **akan sangat ditentukan oleh habitmu.**

Your habits



your behaviors



your destiny

The Power of Habit

Bayangkan jika Anda punya habit positif seperti berikut ini :

- Habit olahraga 30 Menit Tiap Hari**
- Habit membaca buku**
- Habit sholat berjamaah di mesjid**
- Habit baca Al Quran**
- Habit makan sehat (sayur dan buah)**
- Habit tafakur dan bersyukur**

**Ada sebuah fenomena menarik
tentang Habit Formation.**

**Fenomena ini disebut sebagai
“Keystone Habit”.**

**Maksudnya Anda cukup memulai
membangun *One Key Habit*; lalu pelan-
pelan habit bagus ini akan menular ke
pembentukan habit lain dalam hidup
Anda.**

4 Kiat Kunci Membangun GOOD HABITS



Kiat # 1 :
START SMALL

Positive mindset
adalah sejenis
watak yang
senantiasa
berfokus pada
bright spots –
dan bukan selalu
mengeluh atas
beragam
keadaan.



Kiat #1 : Start Small.

Kalau Anda mau menanamkan sebuah kebiasaan baru yang menantang, ada baiknya diawali dengan small steps.

Small wins itu penting, begitu kata para peneliti perilaku. “Kemenangan kecil” itu akan memotivasi Anda untuk terus bergerak ke level yang lebih tinggi.

Sebaliknya,
memulai
sebuah
kebiasaan baru
dengan target
yang langsung
menjulang,
biasanya akan
lebih mudah
gagal.



Kenapa action pertama harus so simpel dan mudah dilakukan? Sebab pada dasarnya kita semua ini pemalas dan punya resistance to change.

Untuk melawan inersia (kecenderungan malas bergerak) yang bersemayam dalam ragamu itu, maka action pertama harusnya yang so simple.

Contoh action yang so simple :

Alih-alih mau olahraga lari 1 KM per minggu, cukup mulai besok jalan kaki keliling kantor 3 menit saja, setiap pas istirahat siang. Cukup 3 menit saja. Masak sih nggak bisa.

Contoh lain action yang so simple :

Alih-alih mau baca buku 3 atau 4
buku perminggu, cukup mulai
besok baca 1 halaman buku saja,
tiap malam sehabis sholat Maghrib.
Just one page.

Kiat # 2 :
Lakukan New Habit
pada Jam yang Sama

Kiat # 2 : Tentukan Waktu yang Sama untuk Membangun Habit

Lakukan habit yang ingin Anda bangun pada jam yang sama tiap harinya.

Misal : membaca buku setiap malam jam 19.30. Atau melakukan olahraga setiap habis Sholat Subuh.



Habit yang dilakukan pada jam yang sama akan lebih mudah nempel dalam perilaku keseharianmu.

Kiat # 3 :
Cantolkan New Habit
pada Old Habits

Kiat # 3 : Cantolkan Habit Baru dalam Habit Lama

Misal Anda sudah punya ritual sholat Maghrib. Maka Anda bisa cantolkan habit baru misal : akan membaca Al Qur'an dua halaman setiap habis sholat Maghrib.

Atau misal Anda sudah punya habit makan malam di jam yang sama.
Anda bisa cantolkan habit baru, misal : setiap habis makan malam, akan mematikan TV dan lalu membaca buku 2 halaman.



Kiat # 4 :
Pilih Teman dengan
Good Habits

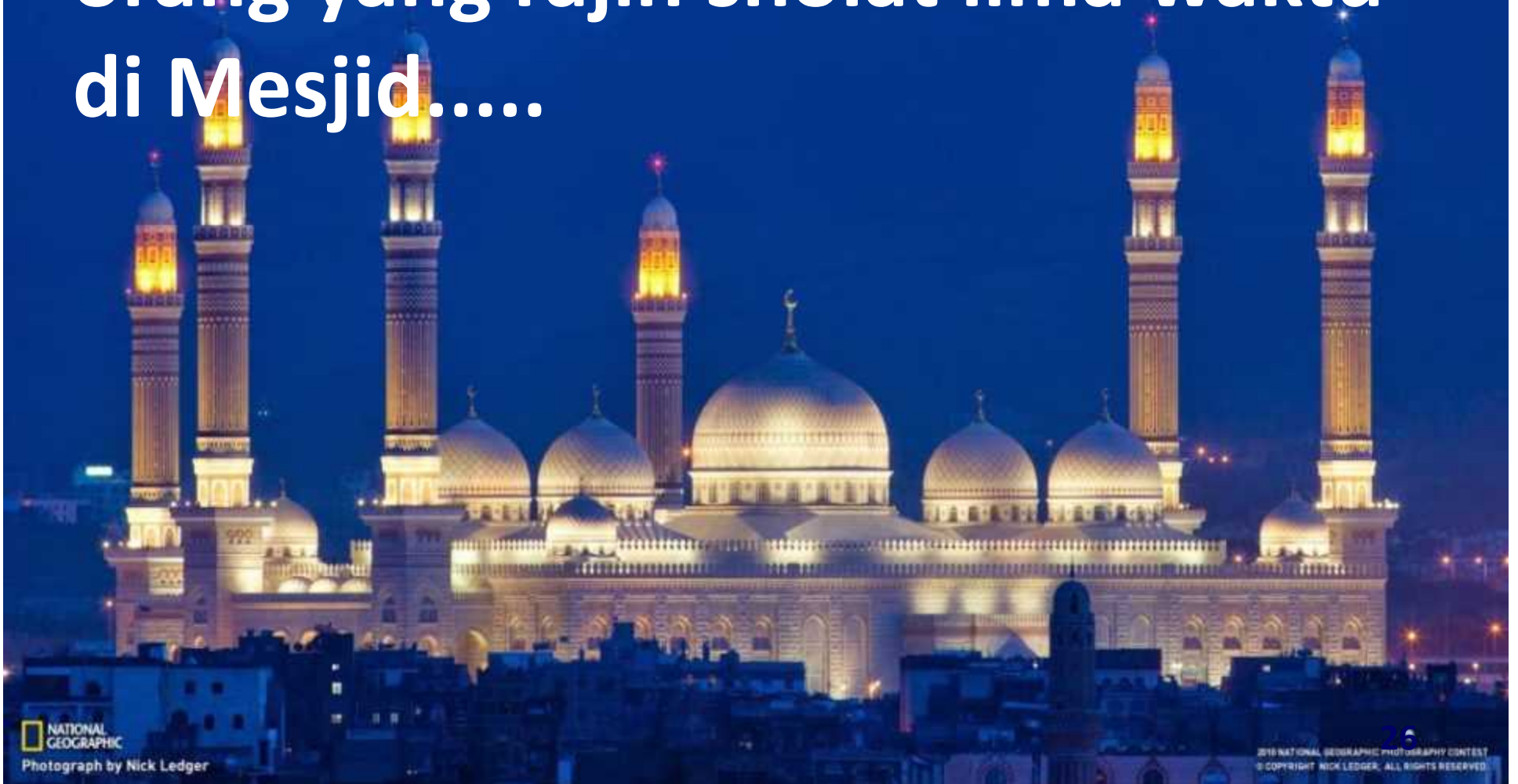
Kiat # 2 : Pilih Teman yang Punya Good Habits.

Pilihlah teman yang mempunyai habit yang ingin Anda bangun. Misal Anda ingin rajin olahraga, maka bertemanlah dengan orang-orang yang suka olahraga.

Contoh lain :

Anda ingin punya habit makan sehat, maka bergaulah dengan orang yang pola hidupnya sehat, bukan dengan para perokok atau yang makannya nggak beraturan.

Atau misal Anda ingin rajin ke Mesjid, maka bertemanlah dengan orang yang rajin sholat lima waktu di Mesjid.....



Demikianlah 4 kiat untuk membangun NEW HABITS :

- 1. Start Small (Take Baby Steps)*
- 2. Lakukan di Jam yang Sama*
- 3. Cantolkan New Habits pada Old Habits*
- 4. Pilih Teman yang Punya Good Habits*



**Change Your Habits,
Change Your Life**

Jika rekan-rekan merasa panduan ini bermanfaat, mohon kiranya dapat di-share ke kontak WA Anda atau Grup WA yang Anda ikuti.

Sharing Knowledge for a Better World.



**Salam hangat,
Yodhia Antariksa**

SELESAI