

PRIA
SATU
PERSEN



CARA NINGGALIN KEBIASAAN LAMA YANG NEGATIF

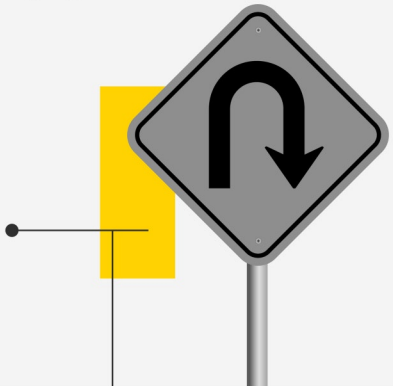


Brought to you by priasatupersen.com
© 2022 Pria Satu Persen

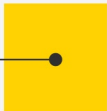
Buat lo yang udah bikin plan
untuk melakukan kebiasaan-
kebiasaan baru yang positif,
tapi nggak jadi-jadi lo lakuin.




Atau sempat dilakuin
1-2 kali, habis itu balik lagi
ke kebiasaan lama
yang negatif.



Udah nyobain ngegym
beberapa kali, tapi balik
lagi ke kebiasaan mager
dan makan sembarangan.





Ini adalah cara yang bisa
lo lakuin untuk meninggalkan
kebiasaan lama lo
yang negatif bro :



1. **SADARI, KALAU KEBIASAAN NEGATIF LO ITU BIKIN NYAMAN**



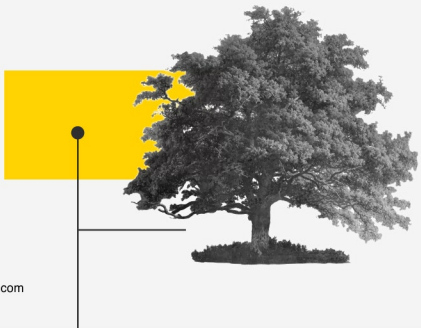


Tidur-tiduran sambil
main HP sama olahraga
di gym jelas lebih
enak opsi pertama kan?

Lebih enak makan
makanan instan,
daripada susah-susah
masak masakan sehat
sendiri kan?



Lo harus sadar bro,
kalau hal-hal yang nyaman
nggak bikin lo berkembang.



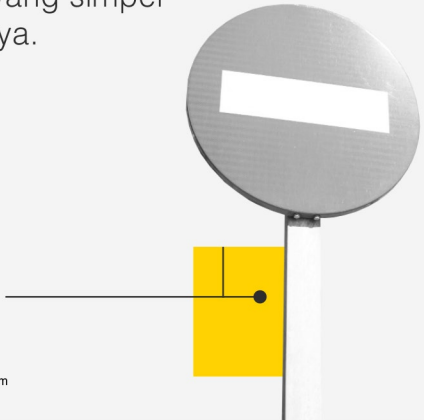
2. MULAI BIASAIN DIRI BUAT NGELAKUIN HAL-HAL NGGAK NYAMAN



Meninggalkan hal yang nyaman
memang nggak mudah bro.
Apalagi kalo udah dari lama
lo nyaman dengan hal itu



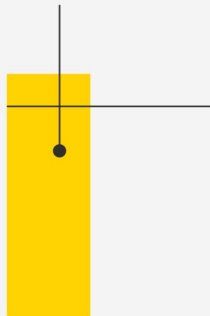
Lo bisa stop dengan
membiasakan diri melakukan
hal baru yang simpel
tiap harinya.



Misal, lo biasa pagi hari ngopi,
sekarang coba minum air putih.



Emang ga mudah bro,
tapi lama-lama lo akan terbiasa
punya mindset pemenang
dan terbiasa untuk
ninggalin hal yang negatif.



3. TAKLUKAN RASA "INSECURE" DALAM DIRI LO



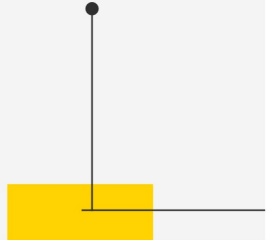
Lo harus bener-bener
bisa nyaman sama diri lo
untuk bisa ngelakuin
kebiasaan baru, bro.



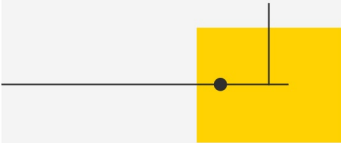
Rasa insecure akan
menghambat lo untuk
ngelakuin kebiasaan
baru bro.



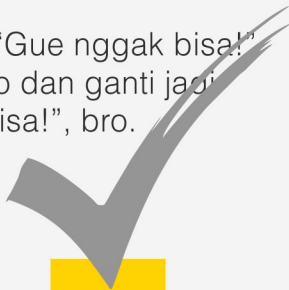
Misal lo minder belajar
bahasa inggris karena
takut salah.



Caranya menaklukkan rasa insecure gimana?



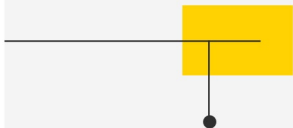
Buang kata “Gue nggak bisa!”
dari kamus lo dan ganti jadi
“Gue akan bisa!”, bro.



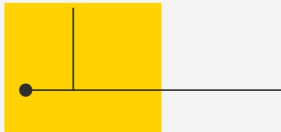
Kasih waktu buat diri lo
untuk gagal di awal.
Walaupun sakit,
rasa sakit itu
sementara bro.



Kalo lo nggak berani mencoba
hal baru yang positif,
lo justru akan mengalami
rasa sakit dan penyesalan
seumur hidup.



Gue percaya lo bisa bro.
Potensi lo besar.



Mulai dulu aja.



Semangat bro !