**BAB 4 :**

**PELENGKAP**

.

*“Pernahkah tubuh ini diabaikan dalam konsumsi vitamin yang dianggap Cuma sekedar pelengkap sekunder? Nyatanya tubuh ini tetap perlu membentuk dengan pelengkap tadi. Kehidupan kita pun perlu pelengkap, dan mulailah dari sini….”*

**PELENGKAP:**

**LEMBAR MENULIS HARIAN**

Anda dan saya bukan manusia super, untuk itu perlu mengetahui kapan saat mood sedang low & kapan saat high-nya. Okay, dari sini saja perut saya sedang merespond dengan bersuara nyaring, bukan sekedar suara biasa tetapi dengan respond yang lebih ber-energi. Why? Tubuh ini tau bahwa kita akan menghadapi suatu aktifitas yang real nyata sebagai pelengkap dalam keseharian. Ya, kita akan menulis lembar harian. Bagaimana polanya? Simak baik-baik.

Dimulai dari penulisan tanggal disebelah kiri / kanan paper. Bagi yang muslim saya anjurkan tetap menuliskan calendar hijriyyah meskipun menuliskan calendar masehi. Alasannya kenapa menjadi double penulisan tanggal? Karena daya asah otak bermula sejak anda menggunakan dwi bahasa. Sudah pernah saya jelaskan di Bab xxxxx. Oke, kemudian saya berikan sedikit template nya seperti gambar dibawah ini, lalu mulailah dengan tulisan awal **Alhamdulillah kali ini saya dapati…**. Lalu lanjutkan.

**Uraikan kasus yang anda dapati dimulai dari mood paling low (BETE / KESAL / INGIN BERBEDA / CUMA TERKEJUT DENGAN HAL BARU) tuliskan… Maximum hanya pada lembar kertas ini saja. Limit yourself 1 page for 1 day.**

**Jika pembiasaan ini berhasil, anda akan meluapkan lebih banyak point baru dan bisa lebih dari 4 lembar for 1 day di moment berbeda.**

**Tanggal-Bulan-Tahun (Masehi & Hijriyyah)**

**Alhamdulillah kali ini saya dapati… <JUDUL UTAMA>**

Perhatikan baik-baik bahwa lembar menulis harian ini ditulis secara continue. Pastikan kalau bukan timing pagi, siang, sore atau malam. Pastikan 1 page for each day, ini untuk improvisasi daya nalar, expressive, dan juga kestabilan berikutnya.

Ingat baik-baik bahwa lembar menulis harian memerlukan tenaga dan konsentrasi, untuk itu anda dianjurkan memiliki pola makan yang rutin dan teratur tidak berantakan lagi. Apakah ada yang sempat memperhatikan para atlit yang tangkas dalam Olympic ataupun kejuaraan? Sebenarnya ada latihan rutin yang mereka lakukan, dan begitu pula anda dalam melakukan penulisan harian ini bersama saya!

Nah, ada yang unik disini. Untuk peserta yang baru saja bergabung, biasanya dalam hati akan berbisik arahnya ke critism tetapi tidak konstruktif, bunyinya seperti ini:

**Ah menulis, apaan sih itu? Anak kecil juga bisa!**

Atau kalimat lain yang intinya senada dengan itu. Maka mari bersama saya lakukan aktualisasinya, kegiatan menulisnya dan kita buktikan bahwa efek progress perkembangan terbaik untuk anda dapat dimulai seperti yang sudah saya lakukan! Tinggalkan rasa pesimis itu, jika perlu expresikan ke dalam tulisan harian ini kemudian lanjutkan menulisnya…

**PELENGKAP:**

**LEMBAR PENUKAR**

Bagi anda yang sudah membaca Bab xxxx maka anda wajib menggunakan lembar penukar. Ada apa dengan lembar penukar? Tentu saja sesuai dengan namanya, kita akan menukarkan view point lama dengan view point baru, dan tentu saja ditukar dengan yang lebih baik. Caranya? Dan detailnya seperti apa lihat contoh template yang saya berikan. Silahkan terapkan ini dalam keseharian.



**Jika Masih Muat, sertakan tanggal**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO.** | **PERKARA LAMA** | **HADIAH PENUKAR** |
| **1** | **URAIAN KASUS DEMI KASUS…** | **OLAHAN YANG MAMPU ANDA LAKUKAN BAIK SAAT ITU ATAUPUN KEMUDIAN SETELAH MELALUINYA…** |
| **2** | Peralatan computer lama | Setengah ada yg dibuang + Sedekah ke tukang loak, Sisanya ke anak-anak bisa role play |
| **3** | Tumpukan kayu usang | Menjadi meja untuk istriku membaca quran |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |
| **6** |  |  |
| **7** |  |  |
|  |  |  |

**Saya awali dengan…. Kalimat yang bermakna**

**PELENGKAP:**

**LEMBAR SEDERET KEINGINAN**

Bagian ini seperti proyek besar yang harus dituliskan. Memang terasa sedikit aneh rasanya karena setiap ingin sesuatu yang tidak sedikit kita harus membiasakan untuk menuliskan terlebih dahulu. Namun ketahuilah bahwa dari sini perencanaan akan lebih matang, meskipun seiring dengan waktu setelah menulis akan ada update pada bagian tertentu khususnya di lembar sederet keinginan ini. Mulailah dengan template yang saya telah berikan seperti ini…

* **Bahan dengan perkiraan : (ESTIMASI HARGA & QUANTITY)**

**Listingkan dengan jelas sehingga ini akan menjawab internal anda yang senantiasa bergejolak untuk memenuhinya segera.**

* **Step yang dilalui : (SEBUTKAN HIGHLIGHT BEBERAPA MAIN POINT)**

**Ini dituliskan sesuai dengan pengetahuan anda, jika belum terbayang, maka coba visualisasikan kepada siapa anda perlu kontak jika hendak memulainya? Lanjutkan dalam listing 1,2,3…dst**

**Project : Judulnya dalam kalimat yang JELAS.**

**PELENGKAP:**

**LEMBAR EVALUASI**

Nah, setelah berbagai macam lembaran itu anda biasakan menulis. Disadari atau tidak, sebenarnya anda memiliki 4 modul praktis yang dipakai dalam sehari-hari untuk melejitkan prestasi dan juga kondisi anda menjadi lebih baik. Dan untuk itulah lembar evaluasi pada bagian akhir ini dibutuhkan sekali. Dilembar evaluasi ini anda seperti menghadirkan orang lain. Saya mencoba memasukkan pasangan saya kedalam bagian sharing moments, dan atau bisa juga anda menyertakan saudara anda yang memang berguna sebagai pemberi masukan atau teman anda, tetapi batasi 1-3 orang berbeda. Tidak sampai ke orang asing yang jelas-jelas bukan siapa-siapa ya. Karena pembahasan pun akan anda tuliskan / bincangkan.

Why? Tentu saja karena kita perlu another perspective, kita perlu pandangan berbeda. Agar memperjelas dan juga menguatkan apabila kita perlu penguat, dan jika ternyata terlalu berat, maka kita perlu sokongan (dukungan) agar lebih ringan tentunya! Jika lembar evaluasi ini bercampur pada lembar menulis harian, hal tersebut tidak mengapa, karena nanti akan dipisahkan jua. Perhatikan template yang saya berikan…

**Tanggal : tertulis disini**

**Tuliskan seperti anda melakukan dialog secara tidak langsung. Atau bisa dibayangkan dalam menuliskan secara surel / email / sahabat pena. Nah lakukan hal tersebut ke dalam lembar ini. Mulailah dari awalan yang umum sekali… Lalu spesifik ke perkara yang ingin dinilai / diminta pandangan / evaluasi dst….**

**Contoh:**

**Kepada istriku yang ku saying.**

**Alhamdulillah pagi hari ini ayah sempatkan menulis lembar Evaluasi. Aneh memang, tapi anggap saja ini sebagai penenang untukmu yang menanti hadiah dari Ayah sejak dulu. Eh, coklat yang kemarin sudah dimakan?**

**Okay… lanjutkan….**