**BAB 4 :**

**PELENGKAP**

.

*“Pernahkah tubuh ini diabaikan dalam konsumsi vitamin yang dianggap Cuma sekedar pelengkap sekunde? 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 ) tuliskan… Maximum hanya pada lembar kertas ini saja. Limit yourself 1 page for 1 day.**

**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.

**PELENGKAP:**

**LEMBAR SEDERET KEINGINAN**

Well tidak usah dipungkiri lagi…

**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 ini dibutuhkan sekali. Dilembar evaluasi ini anda seperti menghadirkan seorang mentor. Saya mencoba memasukkan pasangan saya kedalam bagian evaluator, dan itu juga harus dibiasakan secara mandiri. Bagaimana mungkin? Kita memerlukan sosok yang lain sebagai entry untuk melihat dari sisi yang berbeda, karena tidak sedikit yang sudah evaluasi tapi karena dating dari diri sendiri maka kurang daya ungkitnya. So, we need another person to be involved! Mari…