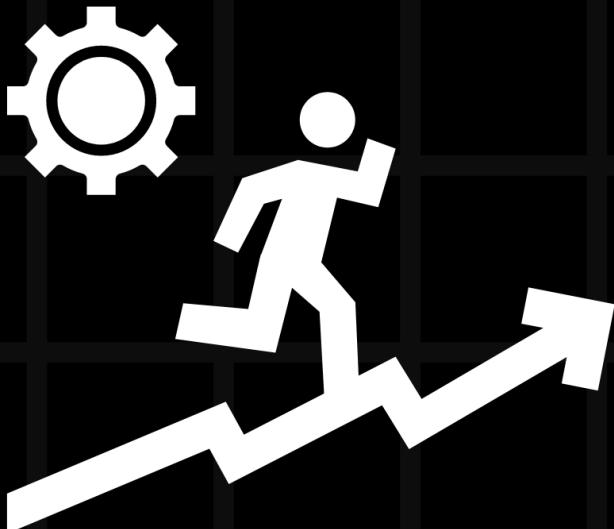


# TIPS KONSISTEN



Basmi Kebiasanmu Bermalas Malasan dan  
Waktunya Untuk Bangkit Konsisten Pada Tujuan.

# KESAMAAN ORANG-ORANG SUKSES

Jika sebelum membaca ebook ini Anda pernah penasaran bagaimana caranya orang-orang bisa sukses di bidangnya, jauh lebih berhasil dibanding kebanyakan orang dan akhirnya punya kehidupan yang diidam-idamkan, maka sebenarnya mereka punya 1 resep yang sama.

Ya, orang-orang yang sukses punya 1 kesamaan, yaitu mereka **KONSISTEN**.

Coba perhatikan orang-orang berprestasi disekitar Anda, kebanyakan mereka berhasil karena mereka **LEBIH KONSISTEN** dibanding orang lain.

Mereka tekun, gak gampang nyerah, mereka menjalani 1 bidang yang sama dalam waktu yang cukup lama, hingga akhirnya mereka menjadi sangat baik dibidangnya dan kemudian sukses itu datang dihidup mereka. Iya kan?



Karena itulah, Jika saat ini ada yang menjalani kehidupan yang berbeda dibanding orang-orang yang berhasil, bisa jadi penyebabnya adalah karena **KURANG KONSISTEN**.

Nah emang apa sih konsisten itu?

Konsisten adalah melakukan hal yang dibutuhkan, tanpa putus satu haripun. Ya, kata kuncinya ada 2.

1. Melakukan hal yang perlu dilakukan
2. Tanpa putus satu haripun

Jadi kalau ada yang tidak melakukan dua hal ini, maka itu artinya tidak konsisten, hehe.

## "KONSITEN ADALAH MELAKUKAN HAL YANG DIBUTUHKAN, TANPA PUTUS SATU HARIPUN"

Nah sayangnya, walaupun konsepnya mudah dipahami, gak semua orang bisa melakukannya.

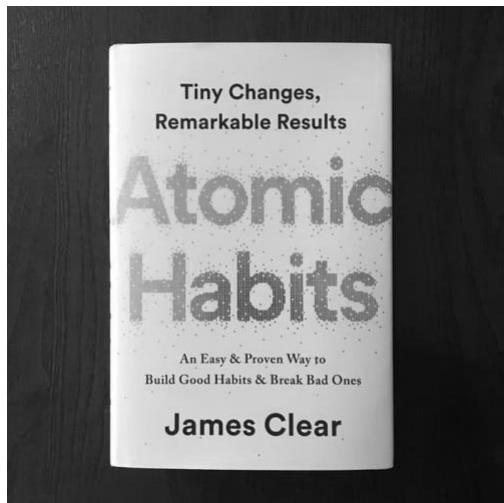
Dalam praktik sehari-hari, ada aja orang-orang yang sudah tau harus melakukan apa, tapi mereka :

- ✖ Nunda-nunda
- ✖ Malas-malasan
- ✖ Bahkan merasa tertekan

Masih banyak orang berfikir bahwa konsisten itu gak enak, penuh tekanan. Padahal, ada lho cara supaya bisa konsisten tanpa tekanan.

## 4 CARA KONSISTEN TANPA TEKANAN

Untuk bisa konsisten, sebenarnya ada banyak tipsnya. Salah satunya dari buku "**ATOMIC HABIT**" karya James Clear.



Dibuku ini menjelaskan, bahwa penyebab seseorang gagal, adalah karena gagal bangun kebiasaannya. Ya, kesuksesan itu memang selaras dengan kebiasaan yang kita lakukan.

Nah dari buku Atomic Habit, untuk bisa konsisten alias membangun kebiasaan baik, ada 4 hal yang bisa kita lakukan. Dan menariknya, 4 hal ini bisa kita lakukan tanpa merasa tertekan lho.

4 hal itu adalah :

- 1. Obvious**
- 2. Attratctive**
- 3. Easy**
- 4. Satisfying**

Kita bahas satu-satu ya.

### **Tips Pertama, Obvious**

Kalau diartikan dalam bahasa Indonesia, Obvious artinya adalah jelas. Maksudnya kalau pingin konsisten, maka buatlah kebiasaannya terlihat.

Contohnya : Misal ingin memiliki kebiasaan rutin baca buku, maka letakkan bukunya ditempat yang terlihat mata.

Ya, penyebab terbesar kenapa sulit konsisten adalah kebiasaannya tidak terlihat mata. Karena tidak terlihat, akhirnya yang pingin dikerjakan jadi terlupakan deh. Sering gitu kan?

Contoh kebiasaan baik lainnya :

- Kalau ingin konsisten baca Al Quran, maka taruh Al Qurannya di tempat yang bisa dilihat mata.
- Kalau ingin konsisten olahraga, maka taruh pakaian olahraganya di tempat yang bisa dilihat mata.

Disadari atau tidak, semua kebiasaan yang kita jalankan sehari-hari bisa jadi karena barang-barang penunjangnya mudah terjangkau oleh mata kita.

Karena itu, kalau ingin bangun kebiasaan yang baik, maka benda-beda yang ada hubungannya dengan kebiasaan tersebut harus terlihat mata.

Bisa dipahami kan?

**"BANYAK ORANG SULIT KONSITEN  
KARENA BARANG PENUNJANG  
KEBIASAANNYA TIDAK TERLIHAT MATA"**

## Tips Kedua, Attractive

Cara kedua supaya bisa konsisten tanpa tekanan adalah buat kebiasaannya jadi menarik.

Caranya gimana?

Salah satunya dengan **Habit Stacking**.

Jadi tumpuk kebiasaan yang ingin dilakukan dengan sesuatu yang kita suka, dengan begitu maka kita akan terasa lebih bersemangat saat mengerjakannya.

Contohnya :

- Suka : Ngemil
- Pingin : Baca buku
- Gabungkan jadi : saat ngemil, ditemani dengan baca buku

Atau bisa juga dengan rumus ini

- Setelah (Kebiasaan yang biasa dilakukan), maka (Habit yang dibutuhkan)
- Setelah (Habit yang dibutuhkan), maka (Habit yang disukai)

Kalau dipraktikan contohnya begini :

- Setelah shalat, maka Saya akan olahraga
- Setelah Saya baca buku, maka Saya akan nonton film

Jadi gabungkan kebiasaan yang sudah ada, dengan kebiasaan baru, membuatnya jadi menarik untuk dilakukan. Sip?

**"TUMPUK KEBIASAAN YANG INGIN  
DIRUTINKAN DENGAN KEBIASAAN YANG  
MENARIK, MAKA AKAN LEBIH MUDAH  
KONSISTEN"**

## **Tips Ketiga, Easy**

Tips selanjutnya adalah buat kebiasaanmu mudah dilakukan. Kalau kebiasaanmu terlalu susah dijalankan, maka kebiasaan tersebut pasti tidak dilakukan.

Contohnya misal, gak biasa baca buku. Kalau langsung dipaksa baca buku sampai habis, maka pasti gak akan jalan.

Karena itu, buatlah jadi lebih mudah.

**Kuncinya ada di 2 menit pertama.** Jadi lakukan hal yang mudah dilakukan di 2 menit pertama.

Contohnya : Kalau mau konsisten baca buku maka 2 menit pertama, baca aja dulu 1 atau 2 lembar.

Setelah 2 menit yang mudah, maka kebiasaanmu akan jalan otomatis. Jadi jangan pikirkan beratnya aktivitas, tapi lakukan hal yang mudah di 2 menit pertama.

Sip?

**"ISI 2 MENIT PERTAMA DENGAN HAL YANG PALING MUDAH, MAKA KEBIASAAN BAIK AKAN JALAN DENGAN SENDIRINYA"**

## Tips Terakhir, Satisfying

Cara terakhir supaya konsistennya tanpa tekanan adalah buat kebiasaan jadi memuaskan.

Salah satu caranya adalah dengan melakukan **Track Habit**. Jadi tulis apa saja yang sudah berhasil dilakukan. Ya, coba centang rencana-rencana aktivitas harian Anda yang sudah terealisasi.



Disadari atau tidak, dengan cara sederhana ini, maka akan membuat otak kita jadi ketagihan mengulang-ulang kebiasaan tersebut.

**"MEMBUAT KEBIASAAN YANG MEMUASKAN,  
AKAN MEMBUAT KITA JAD PINGN  
MENGULANG-ULANG KEBIASAAN  
TERSEBUT"**

Jadi itulah 4 tips supaya bisa konsisten tanpa tekanan. Benar-benar tanpa tekanan kan? Hehe

Nah tips tambahan dari kami

Supaya Anda benar-benar bisa konsisten maka biasakanlah menulis apa saja yang harus dikerjakan besok dari malam hari, jadi begitu masuk hari baru, maka Anda sudah tau apa saja yang perlu dilakukan.

Dan jangan sampai kebiasaananya miss atau lewat 2 hari. Kalau sudah lepas 2 hari, maka akan sulit membangun kembali kebiasaan tersebut. Gimana? Bisa dipahami kan?

Kalau dirangkum, tips agar bisa konsisten adalah, buat kebiasaan yang dibutuhkan jadi :

- 1. Terlihat**
- 2. Menarik**
- 3. Mudah, dan**
- 4. Memuaskan**

Tambahan

- Tulis yang perlu dilakukan dari malam hari sebelumnya,,**
- Jangan sampai kebiasaananya lepas 2 hari.**

Silahkan dicoba ya tipSnya.

## **WEJANGAN PENUTUP**

Setelah baca ebook ini, Anda jadi tau bahwa orang-orang bisa sukses karena mereka konsisten dibidang yang mereka tekuni. Dan Andapun sudah tau caranya supaya bisa konsisten tanpa tekanan.

Kami doakan, semoga Allah memberikan kemudahan kepada Anda untuk mempraktikan isi ebook ini dan kehidupan Anda berubah jadi lebih baik.

Aamiin. 

Jadi orang-orang yang hari ini hidupnya kelihatan lapang, kelihatan enak. Itu karena mereka konsisten kerja keras di masa lalu. Orang yang hari ini mudah beramal, soleh, itu karena mereka berusaha konsisten di masa lalu.

Begitupun sebaliknya,

Mohon maaf, yang sekarang hidupnya terasa sulit, sempit, rumit, itu karena mereka konsisten juga. Tapi konsisten terhadap hal-hal yang buruk.

Karena itu, belajar konsisten dengan hal baik yuk.

Konsistenlah dengan hal baik, karena itu bisa memperbaiki masa depan.

Selalu ingat kalau **mustahil ada hasil tanpa proses**.

Faktanya, kalau kita semakin konsisten, maka hasil yang kita inginkan akan cepat datang kehidup kita.

Ya, masa depan kita ada hubungannya dengan kebiasaan kita sehari-hari. Kalau dimasa sekarang ada yang suka malas-malasan dan nunda-nunda. Waduh, bisa nyesal tuh dimasa tua.

Main-main boleh. Tapi kalau mainan terus, itu yang gak boleh.

Sebenarnya, siapapun bisa mendapatkan impiannya, asal mau melakukan 1 syaratnya. Yaitu : "**BERPROSES**"

Ya, semua hal yang besar dibangun lewat proses, bukan instan.

Gedung tinggi tidak dibangun 1 malam. Masterpiece tidak dibuat dalam 1 hari

Jadi sekali lagi, **kalau mau menikmati hasilnya, harus mau melewati prosesnya**. Mustahil ada hasil tanpa proses.

Pada dasarnya, seorang winners dan losers itu punya goal yang sama. Tapi karena kebiasaannya beda, maka hasilnya juga beda.

Karena itu, jadilah konsisten. Jangan malas, jangan menunda, jangan banyak alasan.

Kalau kita bisa konsisten, maka kebaikannya juga untuk diri sendiri, keluarga dan sekitar kita.

Setuju kan?