

A man with dark hair and a beard, wearing a dark suit, white shirt, and dark tie, looks directly at the camera with a serious expression. The background is dark with wisps of smoke or steam rising from the bottom left. The text is overlaid in a bold, yellow, sans-serif font.

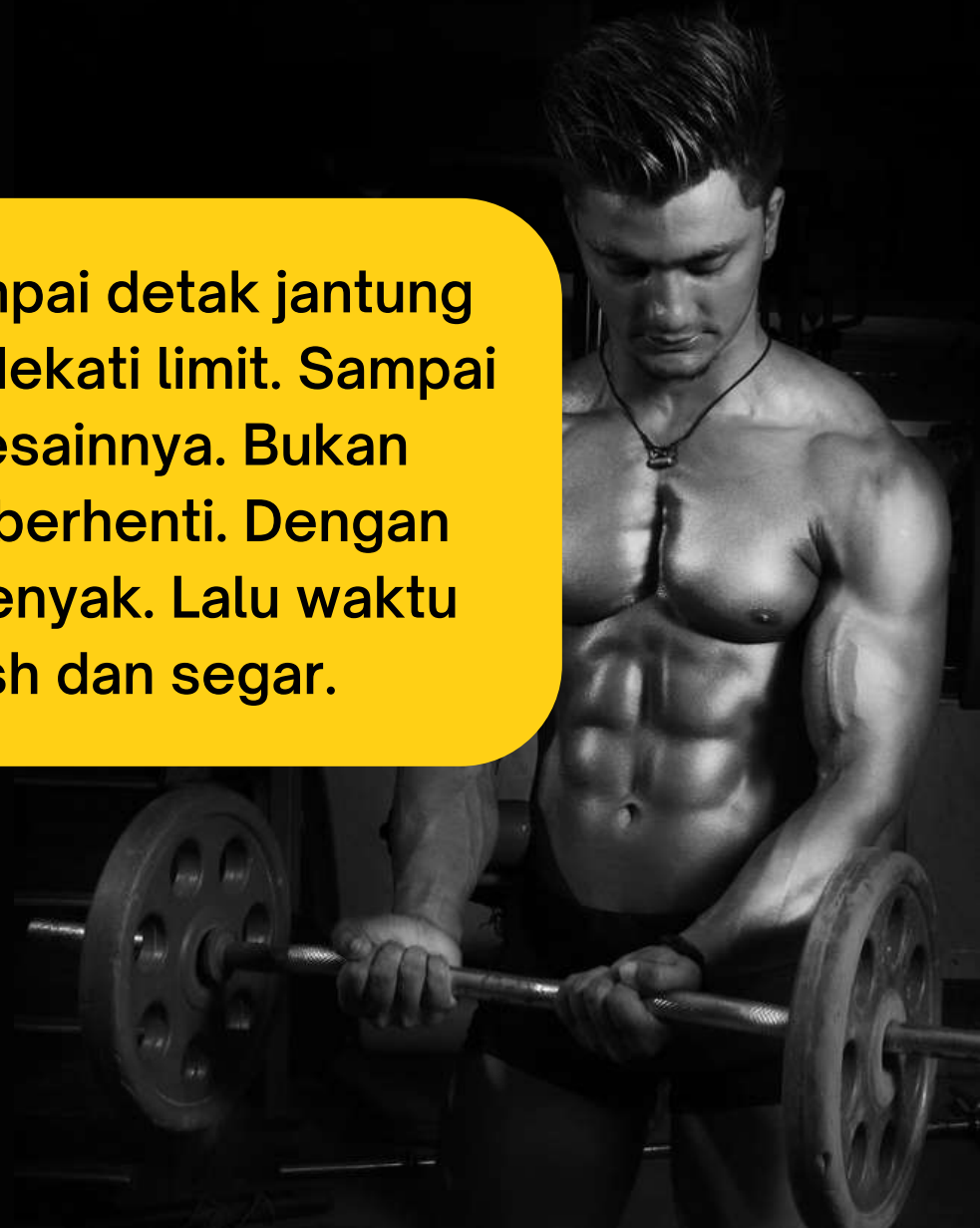
# ***FILOSOFI***

## ***PRIASERATUSPERSEN***

“

**HAL YANG BISA BIKIN LO  
TIDUR NYENYAK DI MALAM  
HARI ADALAH OLAHRAGA  
YANG RUTIN DAN KERAS.**

Pastiin lo ngelakuin olahraga sampai detak jantung lo naik. Sampai bener-bener mendekati limit. Sampai lo ngos-ngosan berjuang nyelesainnya. Bukan sekedar udah keringetan, terus berhenti. Dengan ngelakuin hal ini, lo bisa tidur nyenyak. Lalu waktu bangun, lo akan merasa fresh dan segar.



“

**PEDULI DENGAN *KONDISI MENTAL* LO, AKAN MEMBUAT LO BERHENTI *OVERTHINKING* DAN *TIDUR NYENYAK* DI MALAM HARI.**

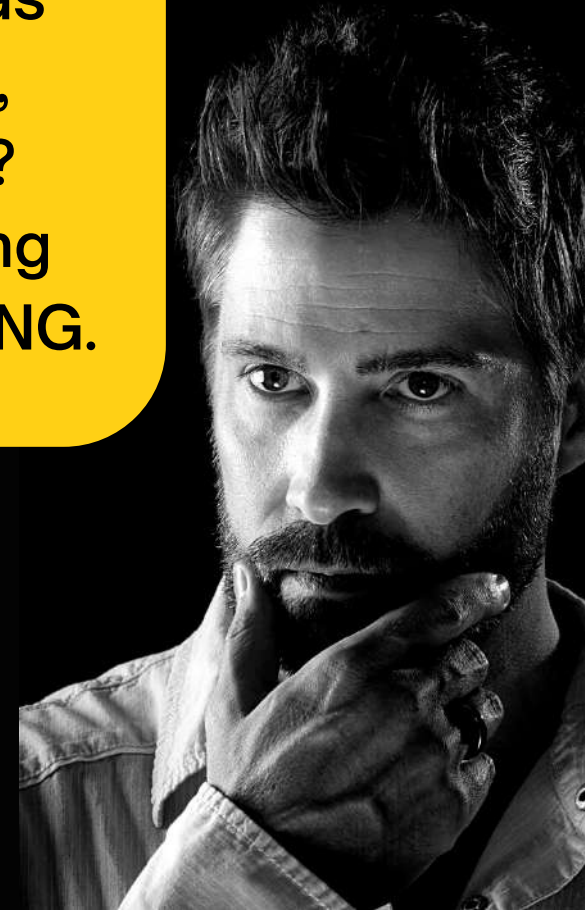
Jangan minum kopi 5 jam sebelum tidur. Taruh HP di ruangan lain, lo bisa baca buku sebagai gantinya. Lalu jangan lupa ibadah atau doa, buat bantu lo mengusir overthinking dan rasa takut menghadapi masa depan.



“

**AGAR LO BISA MENINGGALKAN  
KEBIASAAN LAMA YANG  
NEGATIF, LO HARUS SADARI  
KALAU **KEBIASAAN NEGATIF** ITU  
BIKIN LO **NYAMAN**.**

Katakan lo pengen punya badan bagus. Jelas lebih nyaman tidur-tiduran sambil main HP, daripada harus olahraga keras di gym kan? Cuma lo harus SADAR bro. Kalau hal-hal yang nyaman, nggak akan bisa bikin lo BERKEMBANG.



“

**KALAU LO BERANI  
NINGGALIN KEBIASAAN  
NEGATIF, LO AKAN PUNYA  
MINDSET **PEMENANG**.**

Ninggalin hal nyaman, bukan hal yang gampang. Apalagi, kalau lo udah menghabiskan waktu yang cukup lama dengan kebiasaan negatif tersebut. Hal ini bisa lo stop dengan membiasakan diri untuk melakukan satu hal yang nggak nyaman tiap hari.





“

# **RASA SAKIT KARENA GAGAL ITU HANYA SEMENTARA.**

Kasih waktu buat diri lo untuk gagal di awal. Mungkin, rasa gagal itu terasa sakit. Tahan sakitnya. Rasa sakit itu sementara bro. Ini lebih baik daripada lo merasakan sakit karena penyesalan seumur hidup.



“

# **TAKLUKKAN RASA *INSECURE* KALAU LO PENGEN JADI LEBIH BAIK.**

Rasa insecure, mencegah lo untuk ngelakuin kebiasaan baru, bro. Untuk menaklukkannya, lo harus nyaman dengan diri lo sendiri. Jangan minder karena omongan orang. Buang kata "Gue nggak bisa!" dari kamus. Ganti dengan "Gue akan bisa!".



“

**CUMA *DENGER MUSIK* SAAT  
OLAHRAGA, NGGAK AKAN  
BIKIN LO MALES-MALESAN  
LAGI SAAT OLAHRAGA.**

Kalau lo masih males buat olahraga, coba bikin komitmen. Lo cuma boleh dengerin musik sambil olahraga. Kalau nggak olahraga, nggak ada musik. Puter musik favorit lo, sambil olahraga semaksimal mungkin. Pasti adrenalin naik, dan olahraga lo jadi lebih enjoy.





“

**NGOPI SEBELUM  
OLAHRAGA, AKAN BIKIN LO  
MAKIN SEMANGAT  
BEROLAHRAGA.**

Banyak cowok yang ngerasa wajib minum kopi tiap hari. Nah, poin plusnya, kopi bisa bikin lo lebih produktif kalau diminum sebelum olahraga. Kafein bikin lo lebih siaga. Selain itu juga bisa bikin toleransi terhadap rasa sakit makin naik. Pasti, bisa lebih banyak mengangkat beban



“

**TIAP KALI MALES OLAHRAGA,  
HADAP KE **CERMIN**.  
BAYANGIN DI CERMIN ITU LO  
PUNYA BADAN SUPER BAGUS.**

Kalau perlu, photoshop deh wajah lo ke badan Cristiano Ronaldo. Visualisasikan, betapa kerennya lo kalau punya badan kayak gitu. Pasti makin pede. Jadi pusat perhatian cewek-cewek. Pasti seteleah ini lo jadi semangat olahraga lagi.



“

**KALAU NGGAK MAU MALES  
OLAHRAGA, SEBELUM  
OLAHRAGA *JANGAN PEGANG HP.***

Paksa diri lo untuk nggak ngapa-ngapain sebelum olahraga. Sebelum cek HP, buka WA, or sosmed; pastiin lo olahraga dulu. Bisa dimulai dari olahraga ringan. Misal, wajib push-up 20 kali sebelum pegang HP.



“

**NGGAK PEDULI SAMA  
OMONGAN SEKITAR, BISA  
BIKIN LO BERHENTI MUDAH  
TERSINGGUNG.**

Tetap maju dan yakin menjalankan prinsip, bahkan ketika banyak orang yang ngomongin lo. Kalau lo nggak cukup kuat untuk bertahan, lo akan selalu berada di jajaran terbawah. Dan kalau lo mau naik ke atas, lo wajib meninggalkan sifat-sifat lemah, kayak sifat mudah tersinggung tadi.



“

**SUMBER DARI RASA SENSITIF  
BERLEBIH DAN GAMPANG  
TERSINGGUNG ADALAH  
EGO YANG TERLALU TINGGI.**

Latih ego lo untuk jadi kuat. Tiap kali ngerasa tersinggung, coba bawa ketawa aja. Tunjukkan ke diri lo, kalau lo bisa menaklukkan ego. Ketika lo berhasil mengendalikan ego lo, separah apapun hinaan yang lo terima, lo nggak akan tersinggung.





“

***COWOK KEREN YANG SEJATI,  
ADALAH COWOK YANG TETAP  
TERLIHAT TINGGI, WALAUPUN  
SELALU DIHINA DAN DIRENDAHKAN.***

Jangan biarkan hinaan orang menjatuhkan mental lo. Kalau lo benar-benar punya kualitas, Sebanyak apapun orang yang menghina dan merendahkan lo, Alam semesta akan tetap mengangkat lo ke derajat paling tinggi.



“

**KALAU ADA ORANG YANG  
NGEHINA LO, COBA EVALUASI  
LAGI. APAKAH ITU **KENYATAAN**,  
ATAU CUMA **OMONG KOSONG**?**

Kalau itu ternyata kenyataan, anggap aja sebagai motivasi buat mengubah keadaan lo jadi lebih baik.

Kalau itu ternyata omong kosong? Nggak perlu klarifikasi, nggak perlu ngajak debat. Tunjukkan aja kalau lo nggak seperti yang dituduhkannya. Harusnya dia yang malu karena nyebarin omong kosong.



“

**SEBAGAI COWOK, LO AKAN  
BERKEMBANG KALAU LO  
ADA DI LINGKUNGAN YANG  
BISA KASIH LO **MASUKAN**.**

Jangan jadi cowok baperan bro! Lo wajib terimakasih sama orang yang kasih lo masukan. Yang bisa nunjukin kekurangan lo, d alam hal apa aja yang lo harus perbaiki. Wajib ngeliat kritik sebagai peluang emas untuk memperbaiki diri. Bahkan lo wajib ngejadiin hinaan sebagi hal yang bikin lo lebih baik lagi.



“

**LINGKUNGAN YANG NYAMAN  
DAN SELALU MEMAKLUMI  
KESALAHAN LO, BAKAL  
MEMBUNUH LO PELAN-PELAN.**

Memang, lebih nyaman ada di lingkungan yang nggak pernah mengkritik, selalu bilang yang lo lakuin bener. Tapi, lingkungan ini bakal membunuh lo pelan-pelan bro! Coba deh masuk ke lingkungan yang bikin lo ngerasa nggak nyaman. Lingkungan yang orang-orangnya jauh lebih jago dari lo. Yang bisa kasih lo masukan, kasih saran, dan nunjukin kalau lo salah!



“

**LO AKAN JADI LEBIH *JAGO*,  
KALAU NGGAK LARI SAAT  
KETEMU *RINTANGAN*  
DALAM HIDUP.**

Kebanyakan orang akan lari, menghindar,  
atau cari jalan muter kalau ada rintangan.

Padahal, kalau lo cari cara untuk  
menaklukkan rintangan tadi, lo akan  
mendapatkan satu ilmu yang sebelumnya  
belum lo kuasai. Lo akan jadi lebih jago!





“

**COWOK SEJATI, AKAN  
BERUSAHA MENAKLUKKAN  
RINTANGAN SAMPAI BERHASIL,  
DAN JADI LEBIH KUAT.**

Pastiin lo ngelakuin olahraga sampai detak jantung lo naik. Sampai bener-bener mendekati limit. Sampai lo ngos-ngosan berjuang nyelesainnya. Bukan sekedar udah keringetan, terus berhenti. Dengan ngelakuin hal ini, lo bisa tidur nyenyak. Lalu waktu bangun, lo akan merasa fresh dan segar.



“

**HAL PENTING YANG BISA  
BIKIN COWOK UNTUK JADI  
SEORANG **LEGEND**, ADALAH  
PUNYA **TARGET**.**

Coba liat tokoh-tokoh besar dunia. Yang berhasil, yang sukses, adalah mereka yang berhasil mencapai target kan? Kalau hidup nggak punya target? Bencana bro! Lo akan hidup tanpa arah dan cuma bakal hidup buat seneng-senang.



“

**KALAU DALAM HIDUP LO  
CUMA PUNYA *TARGET*  
*JANGKA PANJANG*, LO  
CUMA AKAN JADI PEMIMPI.**

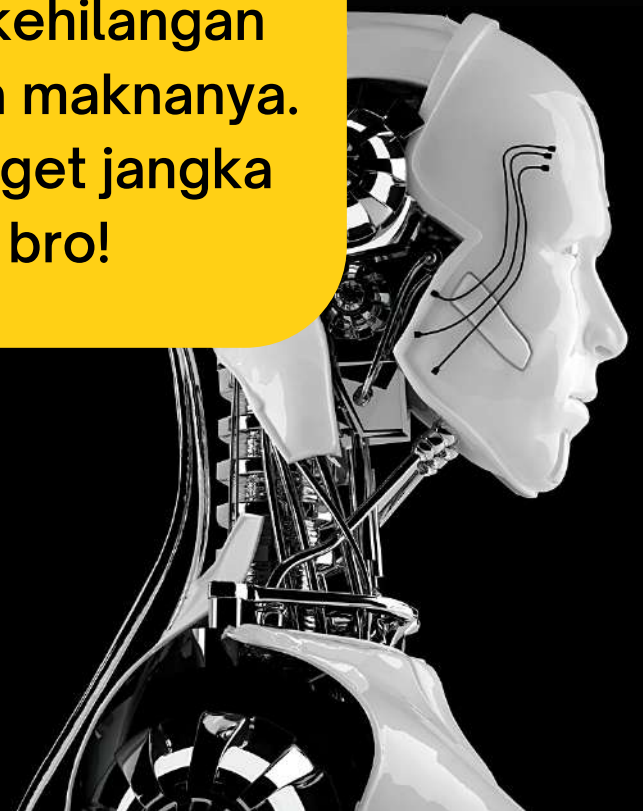
Lo cuma sekedar berkhayal membayangkan sukses di masa depan yang jadi target besar lo. Tapi nggak mau ngelakuin kerjaan harian yang bisa bikin lo jadi lebih baik. Karena itu, penting bagi lo untuk punya target jangka pendek juga.



“

**LO BAKAL JADI *MESIN*, KALAU  
DALAM HIDUP CUMA PUNYA  
TARGET JANGKA PENDEK.**

Tanpa target jangka panjang, lo nggak ada bedanya sama robot. Cuma hidup dari hari ke hari. Bulan ke bulan. Gaji ke gaji. Lo juga akan gampang banget kehilangan motivasi, dan ngerasa kalau hidup nggak ada maknanya. Mulai sekarang, lo bisa menggabungkan target jangka pendek dan target jangka panjang lo, bro!



“

***MINDER KE GYM KARENA  
BADAN BELUM BAGUS,  
BUKAN HALANGAN  
UNTUK OLAHRAGA.***

Kalau lo minder buat ke gym, coba olahraga sendiri di rumah. Selain nggak perlu pergi ke tempat lain, olahraga di rumah juga lebih fleksibel. Lebih bebas.

Nggak perlu banyak mikir. Cukup pakai perlengkapan seadanya, lo udah bisa bentuk badan. Modal dumbell dan karpet yoga juga udah cukup.





“

**NGGAK USAH DAFTAR GYM  
KALAU NGGAK ADA BIAYA,  
LO BISA OLAHRAGA **GRATIS**  
PAKAI BADAN SENDIRI.**

Olahraga itu nggak selalu butuh duit banyak bro! Lo bisa ngelakuin plank, push up, sit up, burpee; dan masih banyak lagi. Asal dilakuin rutin, olahraga tanpa alat pakai berat badan sendiri juga bisa bikin badan keren.



“

# **WALAUPUN NGGAK PUNYA WAKTU, LO TETAP BISA OLAHRAGA DENGAN **METODE HITT.****

HIIT itu kepanjangannya High Intensity Interval Training. Olahraga yang waktunya pendek, tapi intensitasnya tinggi. Cukup berat, bikin jantung lo deg-degan. Bisa dilakuin cuma 10-15 menit. Contohnya, gerakan push up, sit up, burpee, squat jump; berturut-turut, dengan waktu istirahat cuma beberapa detik. Efektif banget buat bakar lemak! Jadi, jangan bilang lagi nggak punya waktu ya bro!



“

**MULAI OLAHRAGA  
INTENSITAS RENDAH, KALAU  
NGERASA BADAN LO MASIH  
TERLALU GEMUK.**

Contohnya renang. Olahraga ini bagus banget buat terapi cedera. Relatif aman dilakuin segala usia. Orang yang masih gemuk, cocok banget berenang. Karena selain bakar kalori tinggi, berenang juga nggak bikin persendian sakit.



“

# **TATAP *CERMIN*, KALAU LO MULAI MALES BUAT OLAHRAGA.**

Setiap kali males olahraga, coba tatap wajah lo di cermin. Ambil napas panjang, ucapkan "Gue lebih baik dari ini!". Bayangin penampilan lo dengan badan yang bagus, berotot, dan sixpack. Ambil headphone, nyalain musik favorit lo. Pasti rasa males tadi akan hilang.



“

# **COWOK *BERKARISMA*, ADALAH COWOK YANG BISA NYAMAN SAMA DIRI SENDIRI.**

Kalau lo mau punya karisma, lo harus nyaman sama diri lo sendiri. Liat di cermin, apa yang ngerasa bikin lo paling nggak nyaman dan nggak pede. Lalu, perbaikilah hal yang bikin lo nggak nyaman itu! Mungkin prosesnya butuh waktu. Tapi paling nggak lo akan ngerasa lebih pede, karena udah melakukan sesuatu untuk memperbaiki keadaan.





“

# **BERHENTI NGELUH DAN NGOMEL, AKAN MENJADIKAN LO **BERKARISMA**.**

Seganteng-gantengnya cowok, sekeren apapun badan dia, pasti karismanya ilang kalau dia hobi ngeluh dan ngomel. Stop hal ini bro! Kurangi ngomel, karena ngomel itu cuma "masturbasi perasaan". Cuma bikin perasaan lo sedikit lebih baik, tapi nggak menyelesaikan masalah.



“

**MENGELUH NGGAK AKAN  
MENYELESAIKAN  
MASALAH, LEBIH BAIK  
SELESAIKAN DALAM **DIAM**.**

Mengeluh itu nunjukin kalau lo nggak punya tanggung jawab. Apapun itu, selalu salah orang lain. Kalau bener, baru itu karena diri lo. Berhenti ngelakuin ini, bro! Lebih baik, liat akar masalahnya, terus selesaikan dalam diam. Ketika orang ngeliat lo berhasil menyelesaikan sebuah masalah, berani ambil tanggung jawab, pasti karisma lo akan naik berkali-kali lipat.



“

# **COWOK *BERKARISMA*, NGOMONG DAN BERTINDAK DI SAAT YANG *TEPAT*.**

Sadar nggak bro, orang berkarisma itu cuma ngomong saat dia harus ngomong? Tiap kali buka mulut, kata-kata yang keluar benar-benar bisa membuat orang lain kagum. Jadi mulai sekarang, coba sadari hal ini bro. Kurangi ngomong, kecuali lo udah pikir masak-masak. Ngomong seperlunya, cuma kalau lo yakin itu akan bermanfaat buat orang lain.



“

# **ORANG AKAN *RESPEK* SAMA LO KETIKA OMONGAN LO *BERKUALITAS.***

Semakin sedikit gosip, kebohongan, dan bualan yang keluar dari mulut lo, orang akan semakin respek sama lo. Karisma lo akan lebih terpancar. Ini karena orang lain tau lo bukan orang yang asal ngomong. Yang lo sampaikan, pasti penting dan ada bobotnya.



“

**HIDUPLAH DENGAN  
BERGANTUNG KE *DIRI LO*  
*SENDIRI*, BUKAN KE CEWEK.**

Jangan selalu nuntut perhatian berlebih dari cewek. Sifat needy ini, bikin lo terlalu bergantung sama cewek. Terlihat nggak maskulin. Nggak punya dunia sendiri. Lo harus inget, yang harus lo prioritasi pertama kali adalah hidup lo. Bukan si cewek.



“

***BERHENTI BERSIFAT **NEEDY**  
KALAU NGGAK MAU  
DITINGGAL SAMA CEWEK.***

Sifat needy akan bikin lo pengen selalu deket sama cewek. Bukannya bagus, ini justru bikin lo cemburuan. Khawatiran dan nggak tenang dalam menjalani hubungan. Takut ditinggal si cewek. Akhirnya, lo malah jadi posesif ke dia. STOP bersikap kayak gini! Kalau cewek lo jengkel sama kelakuan lo, bisa-bisa lo ditinggal atau diselingkuhi beneran sama dia.





“

# **COWOK YANG *INSECURE* ITU KELIATAN *LEMAH* BANGET DI MATA CEWEK.**

Ketika lo nggak pede dan selalu ngerasa punya kekurangan, itu akan tampak jelas di mata cewek. Apalagi, cewek juga cenderung punya sifat insecure yang tinggi. Kalau lo sama-sama insecure, pasti si cewek ngerasa kalau lo nggak cukup kuat buat ngelindungi dia. Akhirnya, dia bakal cari cowok lain yang lebih bisa jadi pelindung.



“

# **JANGAN JADI *BUCIN* KALAU NGGAK MAU BIKIN CEWEK ILFEEL.**

Karena lagi bucin, lo rela ngasih semuanya buat cewek. Tapi jangan salah, bro! Kondisi ini justru bikin cewek ngerasa ilfeel. Nggak akan nganggep lo sebagai cowok yang menarik. Cuma sekedar manfaatin uang, waktu, dan perhatian lo aja. Dia nggak akan lagi punya rasa respek dan hormat ke lo.



“

**JANGAN MAU DITAKLUKKAN  
RASA *KHAWATIR* BERLEBIH. INI  
NGGAK AKAN BIKIN LO *MAJU*.**

Khawatir, itu wajar. Namanya juga manusia bro. Yang bahaya, adalah kalau kita ditaklukkan sama rasa khawatir. Apalagi sampai depresi dan nggak fokus ngapa-ngapain. Kalau pengen hidup lo bergerak maju, lo harus bisa lawan rasa khawatir ini, bro!



“

**FOKUS SAMA HAL YANG BISA  
LO **KONTROL**, AKAN BIKIN  
HIDUP LO LEBIH **TENANG**.**

Setiap kali lo khawatir sama sesuatu, coba tanya ke diri sendiri. Apakah hal yang gue khawatirin ini, bisa gue KONTROL? Kalau nggak bisa, ya udah bagus. Nggak usah dikhawatirin. Fokus aja ke hal yang bisa lo kontrol.



“

***KHAWATIR DISELINGKUHI  
CEWEK ITU **SIA-SIA**, LEBIH BAIK  
FOKUS PERBAIKI DIRI SENDIRI.***

Saat menjalani hubungan percintaan, lo pasti pernah takut diselingkuhi. Daripada lo khawatir, galau terus, sampai stalking dia 24 jam; mending fokus ke diri lo sendiri. Fokus gimana caranya jadi cowok yang dia hormati, jadi dia nggak selingkuh.



“

***OVERTHINKING TERJADI  
KETIKA LO BERUSAHA  
MENGENDALIKAN HAL YANG  
NGGAK BISA LO KENDALIKAN.***

Setiap kali overthinking, tanya ke diri lo. Apakah hal yang lo khawatirin ini bisa lo kendalikan? kalau bisa, BAGUS! artinya, besok lo bisa fokus ngelakuin hal ini sebaik-baiknya, biar yang lo khawatirin nggak terjadi. Kalau nggak bisa? Ya udah, lupain aja. Karena mau khawatir sampai gimana pun, nggak ada gunanya.





“

**KALAU LO TAKUT SAMA  
RASA SAKIT, DIA AKAN  
TUMBUH MAKIN BESAR.**

Semua manusia pasti mau menghindari rasa sakit. Tapi problemnya, dunia itu kejam bro! Lo pasti akan mengalami rasa sakit, di satu titik kehidupan lo. Tapi kalau lo coba menerima dan menaklukkannya, rasa takut akan mengecil dan lama-lama sembuh.



“

**BERTAHAN MENGHADAPI  
RASA SAKIT, AKAN  
MEMBUAT RASA SAKIT ITU  
SEMBUH LEBIH CEPAT.**

Menghadapi rasa sakit memang nggak gampang. Butuh proses dan harus dilakukan dengan sabar. Tapi, itu nggak masalah. Yang penting, lo sadar dan nggak lari. Karena kalau lo malah lari, luka dari rasa sakit itu nggak akan sembuh-sembuh.



“

**MEMBIASAKAN DIRI HIDUP  
DI *MASA SULIT*, AKAN BIKIN  
LO BERTUMBUH JADI  
COWOK YANG *KUAT*.**

Latih diri lo, persiapkan terus fisik dan mental lo untuk menghadapi masa-masa sulit. Karena pria-pria yang bisa bangkit di masa sulit, adalah pria-pria kuat yang akan membentuk sejarah baru.



“

**COWOK *HEBAT*, NGERJAIN APA  
YANG *HARUS* DIA KERJAIN.  
COWOK BIASA, NGERJAIN APA  
YANG DIA PENGEN KERJAIN.**

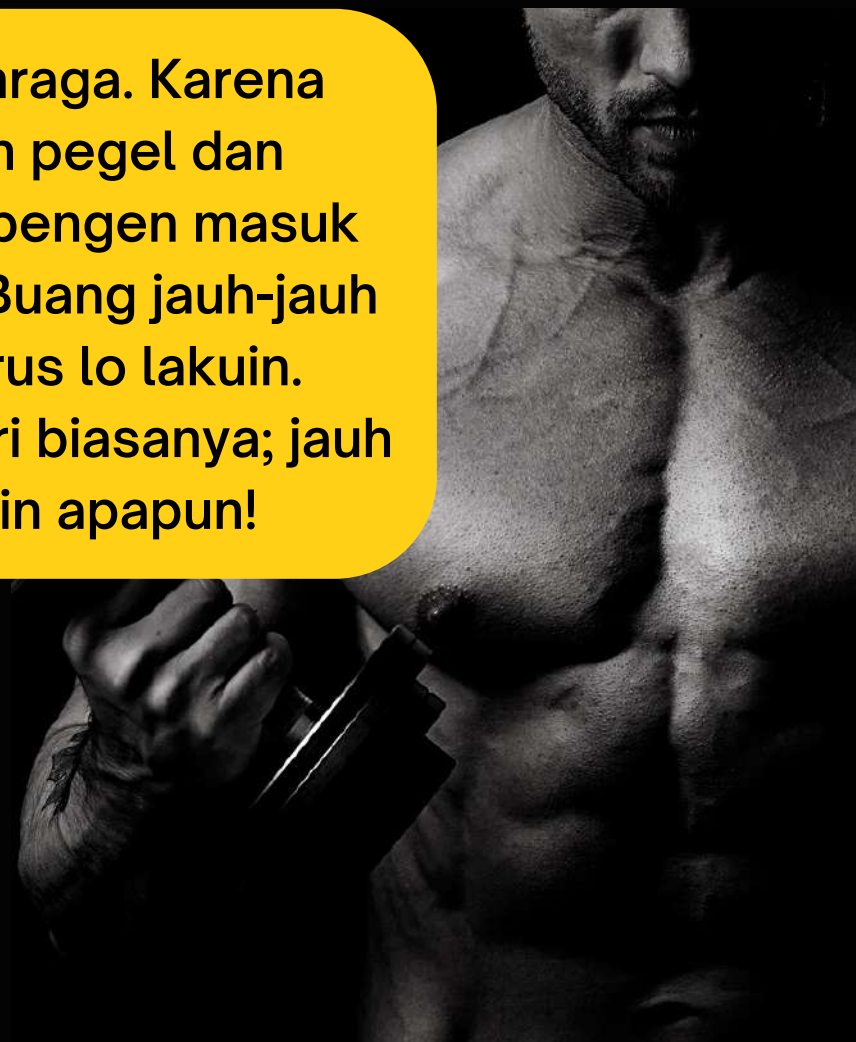
Semua orang bisa ngelakuin sesuatu kalau dia dalam kondisi dan mood yang baik. Tapi, orang-orang yang bisa ngerjain sesuatu walau kondisi dan mood-nya sedang jelek, adalah orang yang selangkah lebih hebat.



“

# ***MALAS DAN MENUNDA OLAHRAGA, NGGAK AKAN BIKIN LO JADI COWOK HEBAT.***

Nggak semua cowok itu ngelakuin olahraga. Karena selain bikin capek, olahraga juga bikin pegel dan keringatan. Tapi coba pikir dulu deh. Lo pengen masuk kategori cowok hebat, or cowok biasa? Buang jauh-jauh rasa males lo bro. Lakuin apa yang harus lo lakuin. Kalaupun nanti hasilnya 10, 20, or 30% dari biasanya; jauh lebih baik daripada lo nggak ngelakuin apapun!



“

**JANGAN SAMPAI LUPA  
BERBUAT *KEBAIKAN*  
KARENA TERLALU SIBUK  
MENGEJAR KESUKSESAN.**

Dalam mengejar kesuksesan, lo harus memastikan kalau apa yang lo lakuin itu tetap ada di jalur yang benar. Yang bikin kita tetap jadi orang baik. Jangan sampai dalam prosesnya lo malah curang atau mengambil hak orang lain.





“

**HIDUP AKAN TERASA LEBIH  
BERMAKNA KALAU LO  
BERBUAT KEBAIKAN.**

Dengan jadi orang baik, yang paling ngerasain manfaatnya sebenarnya adalah kita sendiri bro! Lo akan hidup dengan tenang. Nggak dihantui rasa bersalah. Karena lo udah menebar kebaikan, dan membuat dunia ini jadi tempat yang lebih baik.



“

**JANGAN HARAP BISA  
*DISIPLIN*, KALAU BANGUN  
PAGI AJA NGGAK BISA.**

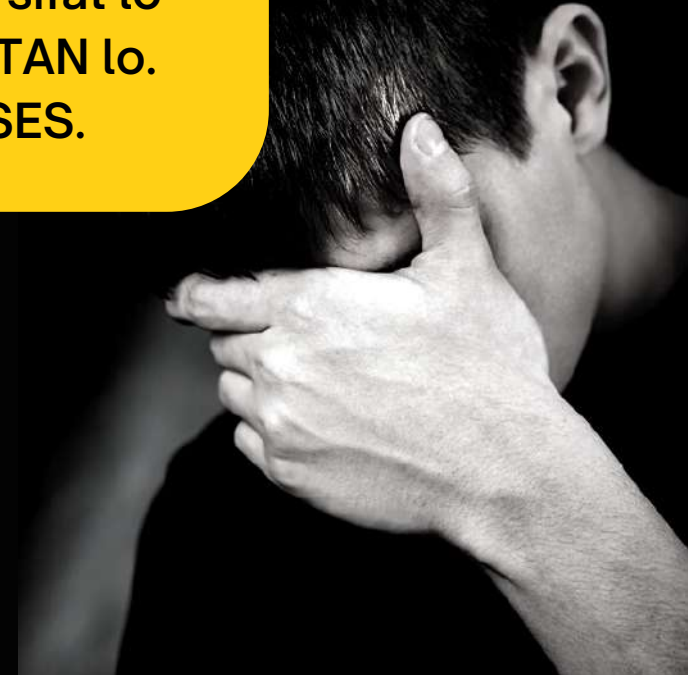
Salah satu hal paling kecil dengan pengaruh paling besar dalam hidup adalah bangun pagi. Ini latihan pertama yang bisa bikin lo disiplin. Kalau lo nggak disiplin, jangan harap hidup lo akan SUKSES.



“

# **BERLINDUNG DI BALIK SIFAT *INTROVERT*, NGGAK AKAN BIKIN LO SUKSES.**

Banyak cowok yang nggak bisa berkembang, dengan alasan dia "introvert". Nggak mau ngelakuin banyak hal yang sebenarnya positif, dengan alasan nggak sesuai sama kepribadiannya. Kalau ini dibiarin, bahaya bro! Lo cuma perlu cari cara, gimana beraktivitas yang nyaman dengan sifat lo tadi. Lo harus jadikan sifat introvert sebagai KEKUATAN lo. Bukan sesuatu yang menghambat lo untuk SUKSES.



“

**PUNYA SIFAT  
INTROVERT, BUKAN  
BERARTI LO ITU CUEK.**

Introvert, bukan apatis bro! Banyak orang yang menyalahartikan introvert dengan cuek. Nggak peduli sama lingkungan sekitar. Cuma asyik dengan diri sendiri. Padahal orang introvert itu masih punya rasa simpati, empati, dan peduli sesama. Kalau liat orang susah, dia akan cari cara untuk bantu.



“

# **JANGAN HARAP DUNIA AKAN MENGETI KALAU LO ITU **INTROVERT**.**

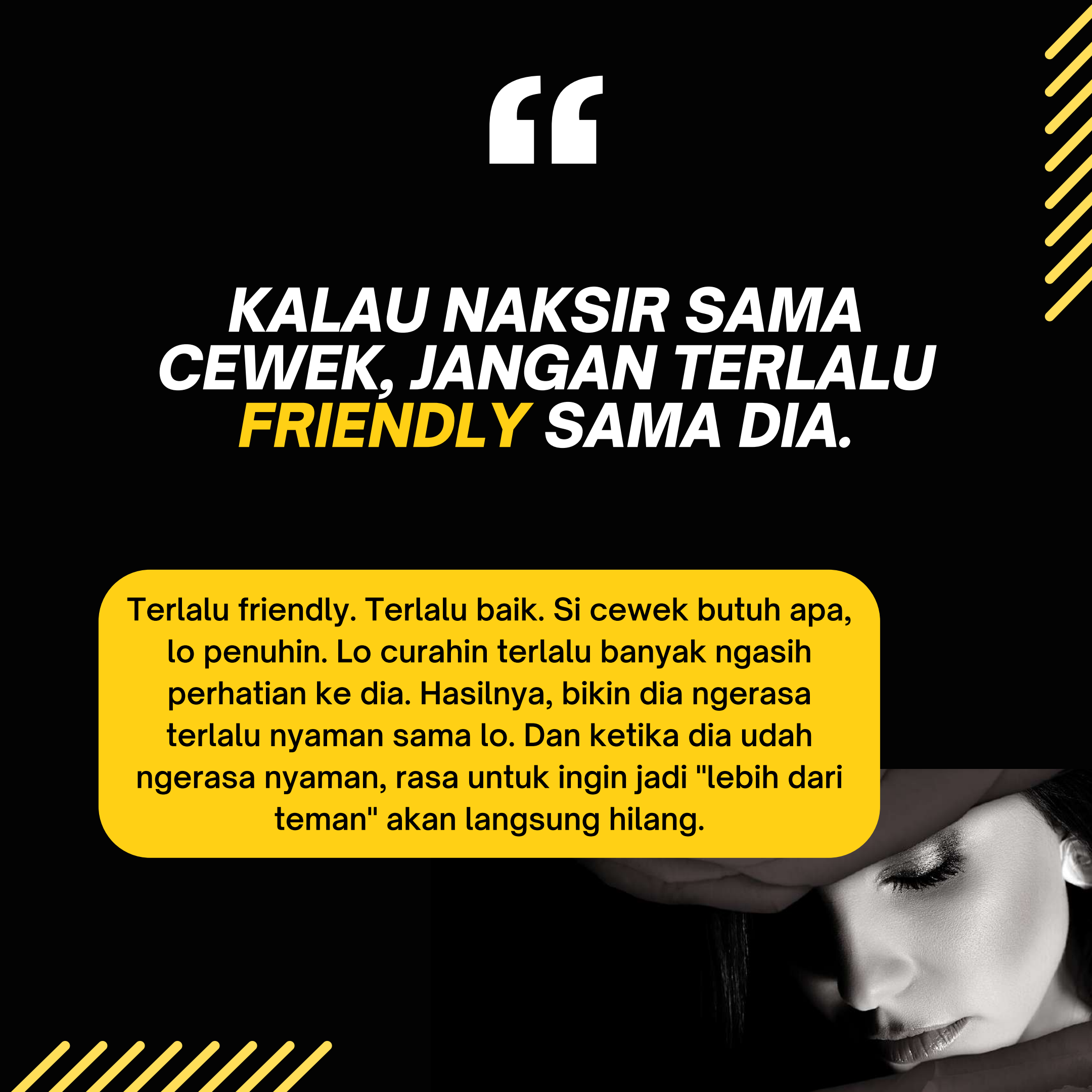
Dunia nggak peduli kalau lo introvert. Yang dilihat adalah apa yang sudah lo HASILKAN. Jadi, kalau mau berhasil, lo harus cari cara gimana bisa ngerjain kerjaan orang extrovert. Jangan sampai lo nggak mau networking, nggak mau jalin relasi dengan klien, karena ngerasa introvert dan ngerasa itu nggak sesuai sama skill lo. Sadar bro!



“

**KALAU NAKSIR SAMA  
CEWEK, JANGAN TERLALU  
FRIENDLY SAMA DIA.**

Terlalu friendly. Terlalu baik. Si cewek butuh apa, lo penuhin. Lo curahin terlalu banyak ngasih perhatian ke dia. Hasilnya, bikin dia ngerasa terlalu nyaman sama lo. Dan ketika dia udah ngerasa nyaman, rasa untuk ingin jadi "lebih dari teman" akan langsung hilang.

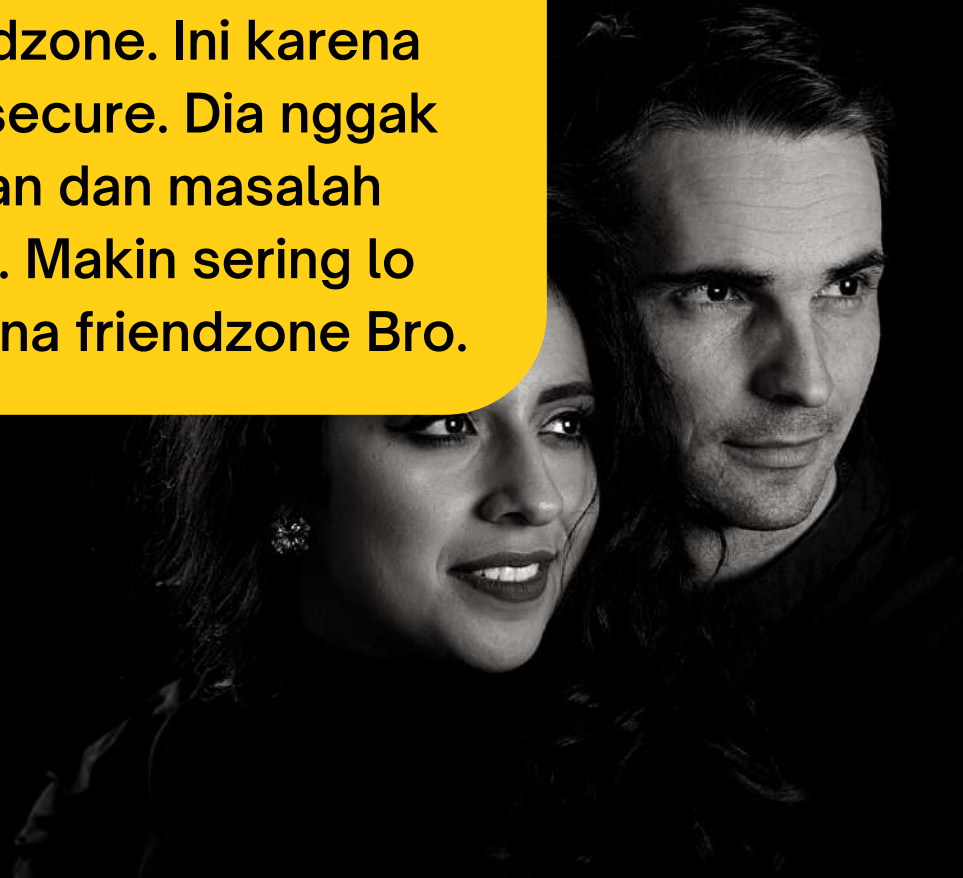




“

# **JANGAN MAU JADI TEMPAT CURHATANNYA CEWEK.**

Kalau lo sering banget dicurhatin sama cewek, 99% bisa dipastiin lo udah ada di zona friendzone. Ini karena cewek itu makhluk yang sangat insecure. Dia nggak bakal nyaman ceritain kekurangan dan masalah hidupnya ke cowok yang dia suka. Makin sering lo dicurhatin, makin dalam lo ada di zona friendzone Bro.



“

# **BIKIN DIRI LO KELIHATAN MISTERIUS DI MATA GEBETAN LO.**

Cewek itu suka sama hal-hal yang misterius. Hal yang nggak dia tau. Kalau lo keseringan nongkrong dan curhat bareng dia, misteri lo udah nggak ada bro! Udah nggak menarik lagi buat si cewek. Tunjukkan ke dia kalau lo punya dunia sendiri. Lo punya impian besar yang harus dikejar dan diprioritaskan. Hal ini bakal bikin si cewek mikir dan penasaran. Dan juga bakal bikin dia lebih respek sama lo.



“

# ***KALAU BARU PUTUS, JANGAN BURU-BURU NGAJAK **BALIKAN.*****

Buru-buru minta balikan, itu bahaya. Apalagi di masa-masa awal putus, lo masih dikendalikan sama emosi. Sama rasa kangen, rasa menyesal, rasa rindu. Ujung-ujungnya, lo pengen balikan lagi. Jangan buru-buru, bro! Kasih waktu sebentar buat mikir. Buat mempertimbangkan lagi, kenapa lo putus sama dia. Jangan sampai lo buru-buru balikan sama mantan, terus jatuh ke lubang yang sama. Ngerasain lagi hal-hal nggak enak yang bikin lo putus.



“

# **JANGAN PACARAN KALAU LO BELUM PUNYA **TARGET** HIDUP YANG JELAS.**

Hidup lo akan berfokus ke cewek kalau lo belum punya tujuan hidup yang jelas bro! Bisa bikin lo jadi cowok yang terlalu posesif. Cemburuan. Khawatiran dan curigaan. Menggantungkan kebahagiaan lo berdasarkan kebahagiaan cewek lo. Hasilnya, lo akan lupa untuk ngelakuin hal-hal yang positif buat diri lo sendiri.



“

**JANGAN PACARAN  
SEBELUM LO BISA  
MENCINTAI *DIRI SENDIRI*.**

Satu hal yang WAJIB lo ingat bro; lo nggak akan bisa mencintai orang lain dengan tulus, kalau lo belum bisa mencintai diri lo sendiri.



“

# **JANGAN PACARAN SEBELUM LO BISA MENGHIDUPI DIRI SENDIRI.**

Ini lebih ke harga diri lo sebagai cowok Bro. Jangan sampai lo pacaran pakai uang saku dari orang tua. Malu! Kalau belum punya penghasilan gimana? Sempel: STOP pacaran. Fokus dulu cari duit yang banyak!





“

# ***PACARAN BUKAN BUAT MELAMPIASKAN **NAFSU.*****

Ini bahaya banget bro! Risikonya gede. Lo bisa menghancurkan masa depan lo dan cewek lo. Emangnya lo mau jadi seorang bapak di usia muda? Mau dipaksa nikah sama orang yang sebenarnya nggak terlalu lo suka? Belum lagi hal-hal negatif lain kayak aborsi, penyakit menular seksual...serem banget bro! Jadi, kalau lo masih belum bisa mengontrol nafsu; masih ketagihan coli dan nonton bokep; jangan pernah mikir pacaran dulu. Belajar dulu buat kontrol nafsu lo!



“

# **JANGAN PACARAN KALAU LO CUMA KENAL SATU CEWEK, DAN LANGSUNG JATUH CINTA.**

Jangan pacaran kalau lo cuma tau satu cewek. Cuma karena dia yang ngasih perhatian, lo langsung jatuh cinta sama dia. Tahan dulu perasaan lo bro! Coba kenalan, ngobrol, pahami cewek lain. Nggak harus sampai deket. Yang penting lo sadar kalau ada wanita lain selain dia. Tujuannya biar lo sadar kalau wanita di dunia ini nggak cuma satu.



“

**CEWEK ITU BUKAN  
SEGALANYA BRO, JANGAN  
TAKUT LO **TINGGALIN** KALAU  
EMANG NGGAK COCOK!**

Jangan berpikir kalau hubungan lo bakal bahagia selamanya. Lo bakal takut banget ninggalin cewek kalau berpikir kayak gitu. Bahkan ketika lo sadar hubungan udah toxic, lo tetep nggak berani ninggalin dia. Mungkin karena bucin parah. Atau takut nggak bisa dapet cewek lain. Sebagai cowok sejati bro, lo harus punya sikap. Punya standar yang jelas. Dan kalau udah keluar batas, udah dilanggar, jangan ragu buat ninggalin dia!



“

# **PAKAI BRAND LOKAL ITU KEREN!**

Mungkin lo pernah ngerasa minder katika pakai merk lokal. Jangan salah bro! Pakai barang produksi Indonesia itu KEREN. Artinya, lo udah mendukung karya anak bangsa. Nggak sekedar jadi budak kapitalisme, yang kemakan sama budaya brand impor. Kualitas brand lokal yang sekarang juga nggak kalah dari brand luar. Nilai plusnya lagi, harganya lebih terjangkau. Sisa duitnya, bisa lo pakai buat pengembangan diri atau investasi ke hal yang lain.



“

# **JANGAN MINDER PUNYA *KULIT COKLAT!***

Jaman sekarang kita sering didoktrin sama media, kalau cowok ganteng itu yang putih mulus kayak artis Korea. Jadinya, cowok Indonesia yang kebanyakan berkulit sawo matang, kadang ngerasa insecure. Daripada pusing mikir cara mutihin kulit, mending fokus bentuk badan lo. Latihan, biar badan jadi bagus. Kalau badan berotot, kulit coklat, bahkan item pun kelihatan keren. Nggak percaya? Liat tuh The Rock atau Cristiano Ronaldo.



“

# **NGGAK PUNYA PACAR BUKAN BERARTI LO *CUPU*, BRO!**

Nggak punya pacar itu sebuah keistimewaa. Lo punya lebih banyak waktu buat diri lo sendiri. Karena pacaran itu adalah komitmen yang nggak jelas. Nggak jelas hak dan kewajibannya, tapi menyita banyak waktu. Belum punya pacar nggak masalah. Yang penting, lo tetep bisa berkomunikasi dengan baik sama cewek. Nanti kalau udah waktunya, pasti lo bisa nemuin pasangan hidup yang cocok.





“

# **LO NGGAK BISA BIKIN SEMUA ORANG SENENG, BRO!**

Kalau mau karir lo naik, lo harus ambil banyak action. Dan action yang lo ambil, nggak mungkin bikin semua orang seneng. Mungkin, ada yang nggak setuju sama tindakan lo. Ada yang iri dan nusuk dari belakang. Dan ada juga yang terang-terangan nggak suka. Kalau lo mau semua orang seneng sama lo, stay di tempat aja bro! Nggak usah mikir naikin karir atau gaji.



“

# ***TERLALU SERING MAIN AMAN ITU NGGAK BAIK, BRO!***

Takut ngambil risiko, bikin lo jadi nggak mau ngambil peluang-peluang emas yang ada di depan mata. Peluang yang sebenarnya bisa ngebuktiin kualitas diri lo. Risiko itu dikontrol. Dimanage. Bukan dihindari sepenuhnya. Yang penting lo punya jaring pengaman, rencana cadangan, buat jaga-jaga kalau misalkan risiko tadi gagal.



“

# **JADI COWOK JANGAN NGGAK ENAKAN!**

Nggak bisa nolak permintaan temen, walaupun itu ngerugiin lo. Ngerasa nggak enak kalau nggak ikut ngelakuin hal yang dilakuin temen-temen lo, padahal lo tahu kalau itu jelas-jelas negatif.

Prioritaskan diri dulu bro! Peduli sama orang lain boleh. Tapi jangan sampai lo jadi lilin, yang meleleh habis demi menerangi orang lain.



“

# ***BANGUN TIDUR JANGAN LANGSUNG PEGANG HP!***

Bangun tidur, jangan sentuh HP. Beresin dulu satu hal dalam hidup lo. Hal yang jadi "To do list". Setelah beres, baru pegang HP. 99% orang begitu bangun tidur langsung cek HP. HP adalah sumber dari rasa takut, khawatir, dan emosi negatif lainnya. Karena yang pertama kali lo liat adalah berita buruk, bakal berpengaruh ke mood lo seharian. Lo bakal ngerasa males bangun. Males beraktivitas. Pngen balik tidur lagi.



“

# **BANYAK PACAR, BANYAK MASALAH.**

Cowok yang punya banyak pacar justru nunjukin kalau dia nggak fokus sama dirinya sendiri. Punya satu cewek aja bisa menyita banyak waktu. Apalagi kalau punya lebih dari satu cewek. Pasti waktu lo habis di depan layar HP cuma buat chatingan. Cowok sejati, nggak perlu mengkhianati kepercayaan banyak wanita hanya untuk terlihat keren.



“

# **COWOK SOK JAGOAN ITU NGGAK KEREN!**

Tersinggung sedikit, langsung main fisik. Nada omongannya kasar, sengak, dan sukanya merendahkan orang lain. Sikap agresif, sok jagoan, dan emosian ini justru nunjukin kalau lo itu lemah bro! Dan jangan salah, cewek bisa ngerasa ilfeel ngelihat lo kayak gini.





“

# **KALAU MAU PAMER, PAMERKAN *SKILL*, BUKAN MATERI!**

Kita sering ditunjukkan banyak influencer dan public figure yang pamer materi. Pamer harta, rumah, mobil, outfit, buku tabungan. Mereka pamer, alasannya buat memotivasi. Jadilah di kalangan kita, berkembang juga budaya pamer materi. Padahal, ketika lo pamer-pamer materi, lo kelihatan cupu banget bro! Kelihatan kayak orang yang insecure dan nggak pede!



“

# ***KURANGI **MENGKRITIK** ORANG LAIN, PERBANYAK KRITIK KE DIRI LO SENDIRI!***

Kurangi aktivitas mengkritik orang lain bro. Kurangi komentar nyinyir. Kalau lo mau kritik, boleh. Tapi kritik diri lo sendiri. Keluarin tuh komentar lo yang paling pedas, ke diri sendiri.

Bedah dari A-Z, di mana kekurangan dan kesalahan-kesalahan lo dalam menjalani hidup.



“

# **JANGAN KESERINGAN LIHAT BERITA NEGATIF DI **SOSMED!****

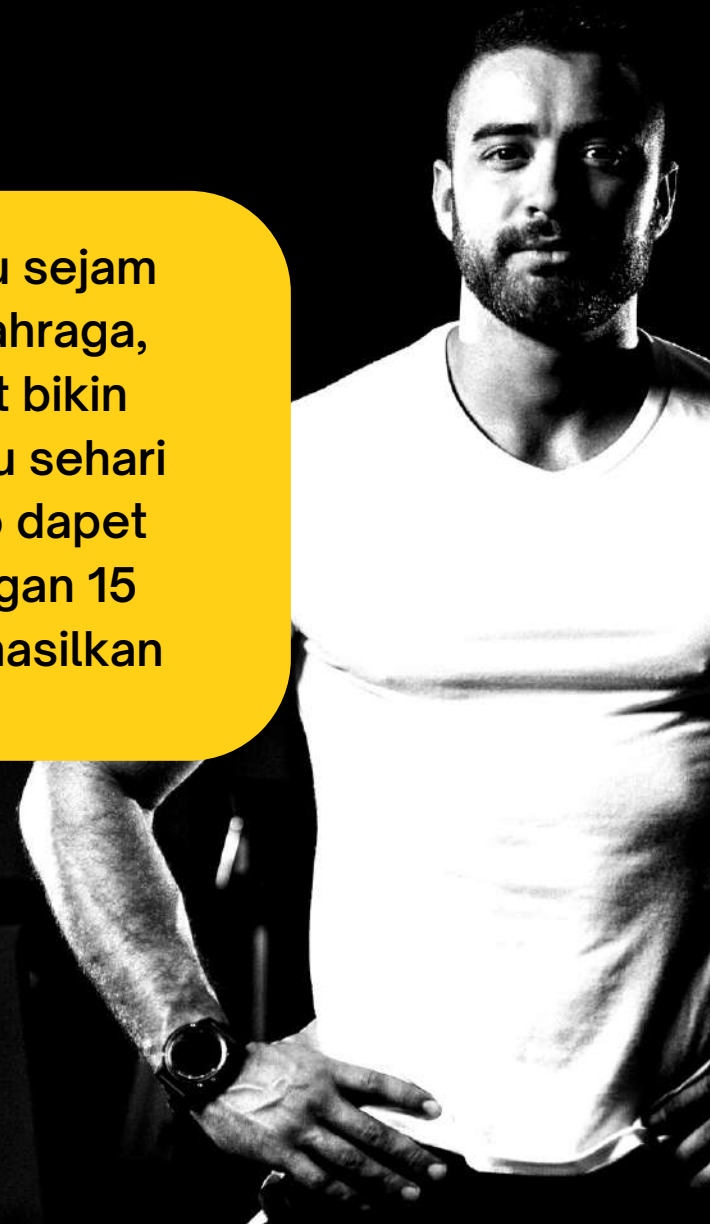
Berita negatif efeknya bisa melemahkan kita bro. Ini bisa bikin alam bawah sadar kita diteror terus menerus. Akibatnya, lo jadi orang yang parno bro. Penuh ketakutan, negative thinking, dan nggak pede sama diri sendiri. Unfollow 5 akun pertama yang sering ngebagiin berita negatif. Ganti dengan follow 5 akun di explore yang ngebagiin tips-tips positif.



“

# **KURANGI MAIN SOSMED, CARI KEGIATAN LAIN!**

Cukup kurangi sejam aja sehari. Terus pakai waktu sejam tadi buat ngelakuin hal yang positif. Misal buat olahraga, buat belajar keterampilan baru, buat ibadah, buat bikin bisnis sampingan, atau hal-hal positif lainnya. Kalau sehari bisa lo sisihkan waktu satu jam, setahun berarti lo dapet total 365 jam. 365 jam itu kurang lebih sama dengan 15 hari. Kebayang nggak, hal keren apa yang bisa lo hasilkan dalam durasi waktu sebanyak itu?



“

**JANGAN SAMPAI LO  
MENGORBANKAN HAL  
PENTING DALAM HIDUP  
CUMA BUAT CINTA!**

Lo harus sadar, jatuh cinta itu cuma perasaan. Lebih dominan emosi daripada logika. Kalau lo menomorsatukan emosi, hidup lo bakal berantakan. Jadi pastiin kalau lo mau mengorbankan sesuatu buat cewek yang lo cintai, pikir lagi 1000 kali. Pastiin kalau dia pantas menerima pengorbanan lo. Pastiin juga, pengorbanan itu bisa membawa kebahagiaan jangka panjang. Bukan cuma demi kebahagiaan sesaat.





“

# **FILM ROMANTIS ATAU LAGU CINTA SERING MEMBUAT **HAL NEGATIF** TERLIHAT KEREN!**

Hal-hal toxic dalam sebuah relationship, diangkat jadi tema yang indah di film atau lagu. Misal; perselingkuhan, seks bebas atau hamil di luar nikah. Secara nggak sadar, ini bisa bikin lo penasaran sama hal-hal tadi. Kalau keterusan, jadinya lo bakal pengen nyobain sendiri.





“

# **KALAU BARU PUTUS, JANGAN BURU-BURU MINTA **BALIKAN!****

Buru-buru minta balikan, itu bahaya. Di masa-masa awal putus, lo masih dikendalikan sama emosi. Sama rasa kangen, rasa menyesal, rasa rindu. Kasih waktu dulu seminggu-dua minggu buat mikir. Buat mempertimbangkan lagi, kenapa lo putus. Jangan sampai lo buru-buru balikan sama mantan, terus jatuh ke lubang yang sama. Ngerasain lagi hal-hal nggak enak yang bikin lo putus.



“

**JANGAN MENJADIKAN  
MOMEN GALAU SEBAGAI  
ALASAN BUAT  
NGELAKUIN HAL NEGATIF!**

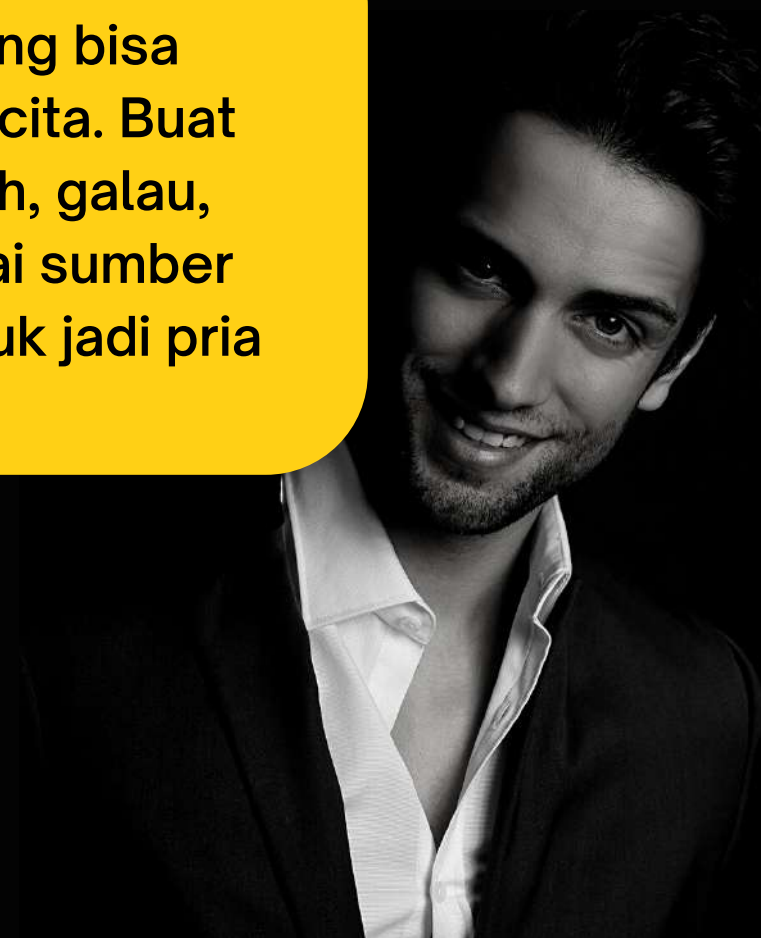
Jangan sampai, momen ketika lo sedang sedih, jadi sesuatu yang menghancurkan. Jadi alasan buat ngelakuin lagi kebiasaan jelek lo, dengan alasan buat ngelupain dia. Apalagi kalau sampai mabuk-mabukan, nyobain obat-obatan terlarang. Galau boleh, bego jangan bro!



“

# **LIHAT SISI POSITIFNYA SETELAH LO **PUTUS!****

Anggap putusnya hubungan lo adalah pertanda dari Tuhan. Energi, waktu, dan uang sekarang bisa sepenuhnya lo pakai buat mengejar cita-cita. Buat meraih impian hidup. Gunakan rasa sedih, galau, marah, dan kecewa karena putus sebagai sumber kekuatan baru bro. Sumber kekuatan, untuk jadi pria yang lebih baik dari sekarang.



“

# **JANGAN TAKUT SAMA RASA SAKIT.**

Lo harus terbiasa menghadapi rasa sakit. Jadi ketika ketemu cobaan, nggak goyah. Bisa tetap kuat, tenang dan logis. Kalau lo udah terbiasa sakit secara mental, otak dan hati lo akan "kapalan" bro. Mengeras. Jadi makin kuat dan tebal. Kalau udah ada di kondisi ini, lo akan jadi lebih kuat menghadapi cobaan yang datang. Karena udah terbiasa.



“

# **KURANGI MENCARI KESENYANGAN YANG INSTAN.**

Contohnya: kebanyakan main game, nonton bokep, mabuk-mabukan atau c-o-l-i. Hal yang bisa bikin lo ngerasa senang, tanpa perlu usaha. Kalau lo kebanyakan menikmati "kesenangan instan"; lo bakal jadi cowok yang pemalas dan pengecut. Tiap ada masalah, bukannya lo selesain. Lo malah lari dengan cara menikmati hal-hal instan tadi.



“

# **WAJIB DEKAT SAMA YANG *MAHA KUAT* KALAU MAU JADI COWOK KUAT.**

Apapun agama lo bro, lo wajib banget deket sama Tuhan. Wajib rajin ibadah. Pahami perintah dan larangan-Nya. Ini, akan jadi pondasi kekuatan dalam diri lo. Kalau lo ngerasa lemah, ngerasa drop, ngerasa nggak yakin; lo akan selalu bisa bangkit lagi. Karena lo yakin ada tempat berpulang, sumber energi yang bakal terus membimbing lo ke jalan yang benar.





“

# **CEWEK ITU LEBIH INSECURE DARIPADA LO.**

Cewek itu khawatiran banget bro sama penampilan mereka. Tentang berat badan, make up, kondisi kulit, rambut dll. Jadi inget, kalau lo ngobrol sama cewek, secantik apapun dia, bisa jadi justru dia yang lebih nggak pede ngadepin lo. Dia juga punya rasa grogi, nervous. Jadi, lo nggak perlu lagi ngerasa insecure berlebihan buat PDKT sama cewek!



“

# **BIAR NGGAK GROGI SAAT *PDKT*,**

Posisikan lo sejajar sama dia. Jangan menganggap kalau cewek gebetan lo posisinya lebih tinggi bro. Kalau posisi sama tinggi, lo nggak akan ngerasa minder. Obrolan jadi natural, kayak sesama teman. Bukan kayak ngobrol sama artis dan fans. Cewek cantik, udah sering banget dapet perlakuan kayak artis. Dipuji-puji, dikagumi, dianggap spesial. Kalau lo bisa memperlakukan dia dengan beda, lo bakal meninggalkan kesan spesial di mata dia!



“

# **ANGGAP LO LAGI NGOBROL SAMA ANAK KECIL KALAU LO NERVOUS DIHADAPAN CEWEK**

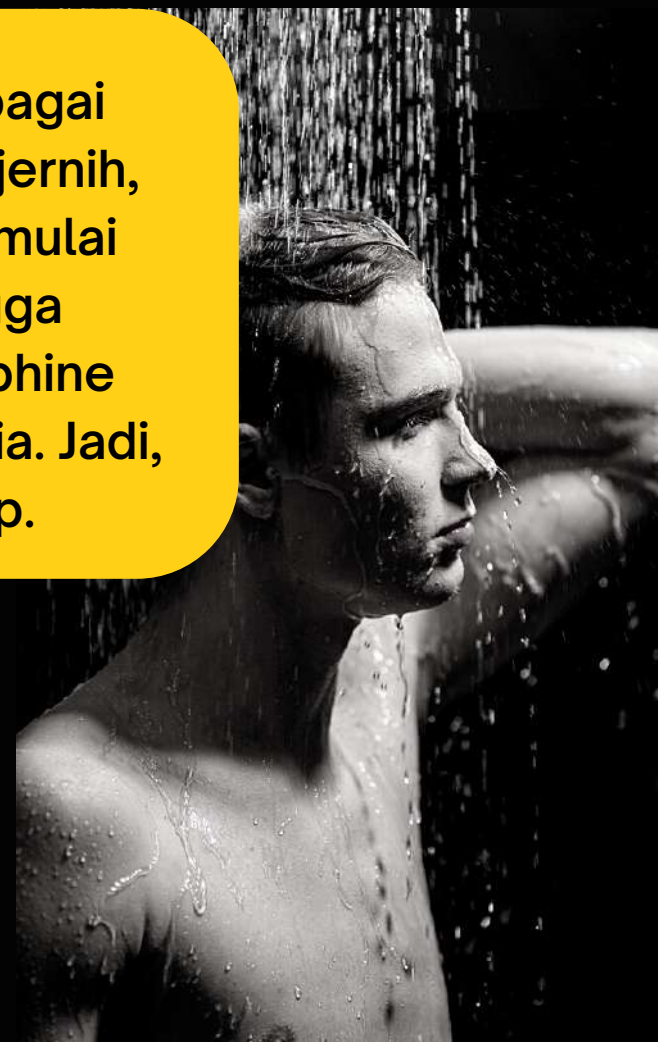
Bayangin cewek gebetan lo sebagai anak kecil. Selain lebih pede, lo akan jadi lebih nyaman. Lo bakal lebih berani buat bercanda. Lebih santai buat nanggepin obrolan dia. Kalau lo nggak setuju sama yang dia ungkapin, lo nggak akan sungkan buat membantah. Nggak akan terlalu nganggep serius atau terlalu khawatir buat ngejaga perasaan si cewek saat ngobrol. Hasilnya, obrolan pasti juga bakal lebih menarik dan mengalir.



“

# **MANDI AIR DINGIN BUAT NGUSIR RASA **GALAU.****

Air dingin, terbukti bisa membantu mengirim berbagai macam sinyal elektrik ke otak lo. Pikiran jadi lebih jernih, lebih siaga. Masalah yang tadinya keliatan berat, mulai keliatan solusinya. Selain itu, mandi air dingin juga membantu tubuh melepaskan endorphine. Endorphine adalah hormon yang keluar ketika lo sedang bahagia. Jadi, lo bakal lebih optimis dalam menghadapi hidup.



“

# **OLAHRAGA BISA MEMPERKUAT MENTAL LO!**

Olahraga udah jadi aktivitas pertama yang disarankan untuk pengidap depresi. Lebih bagus lagi kalau dilakuin di luar rumah. Selain bikin badan lebih bugar, olahraga juga ngebantu lo fokus ke suatu hal. Fokus menangin pertandingan, fokus menempuh jarak sekian meter, fokus angkat beban sekian kilo, dan lain-lain. Perhatian lo dari masalah yang bikin galau jadi teralihkan.



“

# **FOKUS SAMA HAL YANG BISA LO KONTROL!**

Fokus ke saat ini, ke hal-hal yang ada sekarang. Galau, overthinking itu terjadi karena lo sedih mikirin masa lalu, atau khawatir mikirin masa depan. Ingat, lo nggak bisa mengubah masa lalu atau menebak masa depan. Cari tau apa yang bisa lo lakuin **SEKARANG** untuk mengusir rasa galau.





“

# **USAHAIN LO *BAYAR* KULIAH SENDIRI!**

Bisa dari beasiswa, bisa dari kerja sambilan atau bisa dari hasil uang tabungan; intinya lo yang bayar uang kuliah. Kalau lo bisa kuliah dengan uang sendiri, itu artinya lo beberapa langkah lebih cepat jadi manusia mandiri dibandingkan sebagian besar temen lo. Memang rasanya berat, tapi keep going bro!



“

# **KALAU KULIAH JANGAN SEKEDAR NGEJAR IPK, TAPI KEJAR JUGA **SKILLNYA**.**

Ngejar IPK tinggi jauh lebih gampang daripada ngejar skill. Cukup ngapalin teori, rajin masuk, deket sama dosen. Kalau mau nguasain skill, lo harus bener-bener korbanin waktu. Lo harus pastiin, skill tadi bisa dipake dan berguna di dunia nyata. Nggak cuma sekedar coretan di atas kertas. Apalagi sekarang makin banyak perusahaan internasional yang lebih mentingin skill daripada ijazah. Mereka berani bayar tinggi orang yang nggak punya ijazah, tapi punya skill bagus yang bisa dipake.



“

# ***CARI HOBI YANG NGGAK SEKEDAR BUAT SENANG-SENANG.***

Cari hobi yang bisa bermanfaat buat masa depan lo. Lebih baik lagi kalau hobi itu bisa buat cari duit tambahan. Apapun hobi lo bro, pastiin kalau hobi tadi bukan cuma sekedar buat seneng-senang. Kalau ternyata banyak buang-buang waktu, jangan ragu untuk tinggalin hobi tadi. Ganti ke hobi yang lebih bermanfaat.



“

# ***HINDARI CEWEK YANG SUKANYA PAMER HAL- HAL **NEGATIF.*****

Bukan pamer prestasi. Tapi pamer foto dengan baju seksi, pamer barang-barang mewah, bahkan pamerin kejelekan orang lain di sosmed dia. Kalau ketemu cewek model ini di sosmed, ambil langkah seribu bro. Secakep-cakepnya dia, kalau kalian jadian, pasti bakal banyak masalah.



“

# **CARI CEWEK YANG PUNYA *TUJUAN* *HIDUP* JELAS**

Kalau cewek lo punya passion atau hobi yang jelas, itu nunjukin kalau dia punya sesuatu yang dikejar. Dan biasanya, rasa tanggung jawab dan disiplinnya juga tinggi bro. Kalau cewek lo nggak punya tujuan yang jelas, tandanya dia nggak biasa berjuang. Ngerasa bosan, bete, atau nggak nyaman dikit; siap-siap aja lo jadi sasaran emosinya.



“

# **JANGAN TAKUT GAGAL, GAGAL ITU **BAGUS!****

Makin banyak lo gagal, makin banyak kesempatan lo belajar. Makin sering lo gagal, lo akan semakin kuat. Liat kegagalan lo sebagai suatu hal yang menguatkan. Sebagai kesempatan belajar yang bikin lo lebih baik lagi. Nggak usah takut gagal bro. Karena dari sebuah kegagalan, pasti ada maknanya. Kegagalan lo adalah sesuatu yang dipersiapkan sama alam semesta buat meraih kesuksesan besar. Kesuksesan yang mungkin nggak pernah lo bayangkan.





“

**FOKUS KE *SAAT INI*,  
JANGAN MIKIRIN MASA  
LALU ATAU MASA  
DEPAN TERUS!**

Lakuin aktivitas-aktivitas yang bisa bikin lo fokus ke saat ini. Rasa galau itu muncul karena lo kecewa sama masa lalu atau takut menghadapi masa depan. Fokus beresin dulu satu-satu, apa yang bisa lo beresin sekarang. Mulai dari hal-hal yang paling kecil. Bikin checklist hal-hal yang bisa lo kerjain. Tiap beres satu hal, lo centang. Tanpa terasa, pasti nanti semua akan tercentang. Saat hal ini tercapai, lo akan ngerasa lebih kuat.



“

# **ZOOM OUT, OPEN MINDSET LO!**

Lihat dunia dari skala yang lebih besar. Tonton film dokumenter tentang alam. Sadari, kalau alam semesta itu gede banget. Ada milyaran orang di dunia ini. Dan semua orang, punya masalah yang berat. Bahkan jauh lebih banyak daripada masalah lo. Saat lo bisa melihat kehidupan secara zoom out, lo akan yakin kalau kegagalan adalah rencana dari alam semesta. Rencana besar alam semesta untuk bikin lo jadi cowok yang jauh lebih kuat dari sekarang.



“

# ***BANGUN PAGI ITU PENTING BUAT MENGAWALI HARI LO!***

Bangun pagi bikin lo punya waktu lebih buat "me time".

Dan "me time" yang paling bagus itu saat lo habis bangun tidur, dengan kondisi badan yang masih segar.

Lo bisa meditasi, ibadah, atau bikin rencana hal yang mau dilakuin seharian. Kalau nggak bangun lebih awal, boro-boro punya "me time". Yang ada lo kayak dikejar-kejar waktu, mau buru-buru berangkat ngantor.



“

# **PASTIIN LO PUNYA JADWAL HARIAN.**

Orang sukses, bisa dilihat dari jadwal hariannya. Kalau lo nggak punya jadwal, cuma ngejalanin hari gitu-gitu aja, itu artinya lo masih jauh dari kata sukses. Jadwal, bikin lo sadar sama hal-hal penting yang harus dilakuin. Kapan ngelakuinnya, jam berapa. Periode ini yang disebut "time blocking". Waktu di mana lo fokus menyelesaikan prioritas utama, dan nggak boleh diganggu sama siapapun.



“

# **LAKUIN *TANGGUNG* JAWAB LEBIH BAIK DARI YANG DIHARAPKAN.**

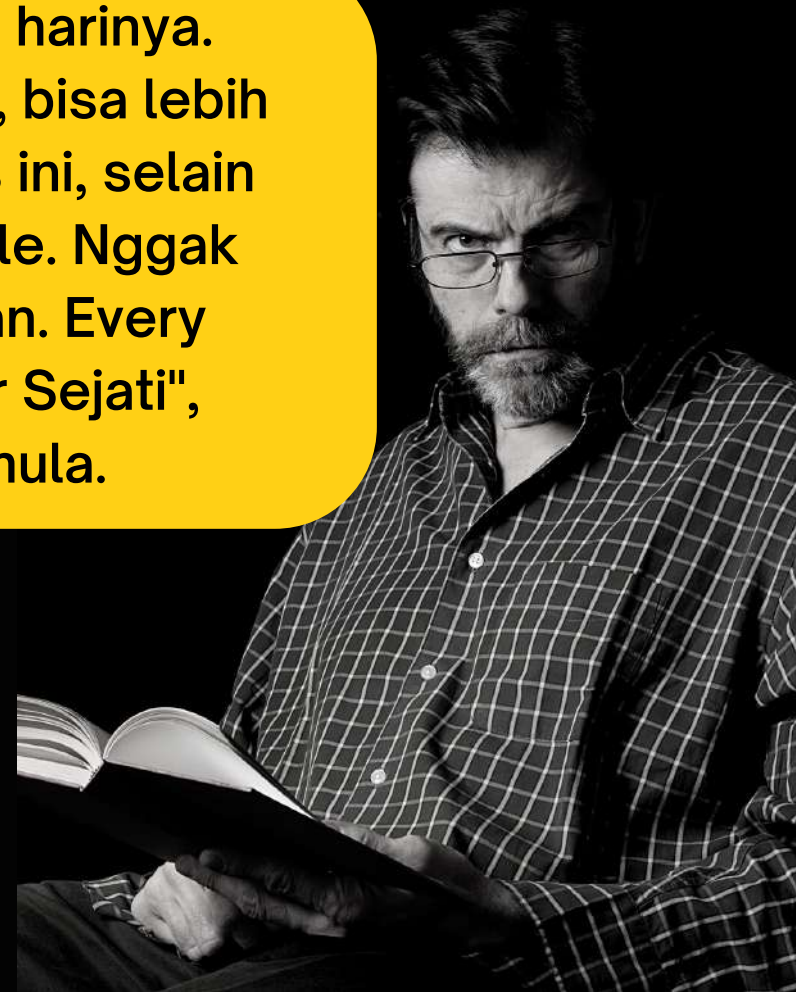
Kalau lo diminta bos bikin laporan, pastiin laporannya lebih bagus dari yang dia minta. Kalau dikasih target cari 2 klien, bawa 3 atau 4 klien. Kalau lo punya target pribadi bikin 1 konten, upload 2 konten. Kalau lo bisa konsisten ngasih lebih dari yang diharapkan, orang-orang bakal memperhatikan lo bro. Mereka bakal liat lo sebagai sosok yang kompeten, sosok yang jago. Jangka panjangnya, lo bakal punya karir yang cemerlang.



“

# **JANGAN CAPEK BUAT *BELAJAR* TIAP HARI.**

Pastiin lo ada waktu buat belajar setiap harinya. Minimal 60 menit setiap hari. Tapi di awal, bisa lebih singkat kalau lo belum terbiasa. Aktivitas ini, selain bikin lo lebih pintar, juga jadi lebih humble. Nggak ngerasa bisa, nggak ngerasa sok jagoan. Every masters think like a beginners. "Master Sejati", selalu berpikir seperti seorang pemula.





“

# **JANGAN LUPA INTROSPEKSI, REVIEW DIRI SENDIRI DI AKHIR HARI.**

Pastiin di akhir hari, lo punya waktu sendirian. Sendiri, bukan berarti cuma duduk sambil main HP nggak ngapa-ngapain ya Bro. Yang lo lakuin saat sendiri adalah nge-review aktivitas lo seharian. Udah ngelakuin apa aja? Udah ngeberesin apa aja?

Apa aja yang bisa dilakuin biar besok lebih baik? Pastiin lo berada di tempat yang tenang, nyaman, dan nggak diganggu saat sedang ngelakuin refleksi ini.

