Prolite – Atomic Habits: Kebiasaan Kecil yang Menyelaraskan Body, Mind, & Soul

Pernah nggak sih merasa stuck dalam rutinitas yang itu-itu aja? Mau mulai hidup lebih sehat, lebih tenang, lebih bahagia, tapi rasanya sulit banget buat berubah? Nah, kalau kamu merasa seperti itu, konsep *Atomic Habits* dari James Clear bisa jadi solusinya!

Alih-alih mengandalkan perubahan besar dalam waktu singkat, konsep ini menekankan pada kekuatan kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten. Sedikit demi sedikit, kebiasaan ini bakal membawa perubahan besar dalam hidup kita, terutama dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa (*body, mind, & soul*).

Apa Itu *Atomic Habits* dan Bagaimana Konsep Ini Bisa Menerapkan Keseimbangan Hidup?



Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Atomic Habits adalah kebiasaan kecil yang secara konsisten dilakukan hingga menjadi bagian dari gaya hidup kita. Daripada langsung melakukan perubahan drastis yang sulit dipertahankan, lebih baik mulai dari langkah kecil yang mudah dilakukan, tapi punya dampak besar dalam jangka panjang.



Baca Selanjutnya
Prabowo Resmikan Stadion GBLA, Keren dan Bertaraf Internasional