

Jadilah Sukses dengan 5 Kebiasaan Pagi Ala Orang-orang Berprestasi!

Category: LifeStyle

17 Juli 2023



Prolite – Siapa yang nggak ingin jadi sukses? Tentu aja kita semua pengen meraih kesuksesan dalam hidup, kan? Nah, tahukah kamu bahwa ada beberapa kebiasaan keren yang dilakukan orang-orang sukses di pagi hari?

Iya, di pagi hari! Kebiasaan-kebiasaan ini bisa banget kita tiru dan bisa bikin hidup kita lebih sukses juga. Yuk, simak artikel ini sampe habis dan aku jamin kamu bakal terinspirasi buat ikutin kebiasaan-kebiasaan hebat ini! Penasaran? Kalau gitu langsung aja..

5 Kebiasaan Orang Sukses di Pagi Hari

1. Bangun Pagi



Orang sukses nggak suka tidur-tiduran sampai siang. Mereka bangun pagi, sebelum matahari terbit. Kebiasaan ini memberi mereka waktu ekstra untuk berpikir, berencana, dan menyiapkan diri untuk hari yang akan datang.

Jadi, mulailah mengatur alarm di pagi hari dan biarkan dirimu bangun lebih awal. Kamu akan merasakan produktivitas yang luar biasa!

2. Olahraga Ringan



Orang sukses nggak hanya merangsang pikiran mereka, tapi juga tubuh mereka. Mereka meluangkan waktu di pagi hari untuk olahraga ringan seperti *jogging*, *yoga*, atau bahkan bersepeda.

Olahraga pagi memberi mereka energi yang dibutuhkan untuk menghadapi hari dengan semangat tinggi. Jadi, cari aktivitas fisik yang kamu nikmati dan mulailah melakukannya di pagi hari. Rasakan manfaatnya yang luar biasa untuk kesehatan dan produktivitasmu!

3. Meditasi atau Refleksi



doktersehat

Pagi hari adalah waktu yang sempurna untuk menyelaraskan pikiran dan menjernihkan pikiran kamu. Orang-orang sukses sering menghabiskan beberapa saat untuk meditasi atau refleksi di pagi hari. Mereka menghargai keheningan dan ketenangan untuk memfokuskan pikiran mereka, mengatur tujuan, dan menyusun strategi.

Coba luangkan waktu sebentar di pagi hari untuk duduk dengan tenang, bernafas dalam-dalam, dan menghilangkan stres. Ini akan membantumu menjadi lebih tenang dan fokus sepanjang hari. Kamu juga bisa cek artikel di bawah ini kalau ingin tahu seputar relaksasi dan meditasi!

Relaksasi dengan Meditasi dan Yoga, Bye Monday Blues!

4. Sarapan yang Sehat dan Bergizi



freepik

Banyak orang sukses menganggap sarapan sebagai makanan terpenting dalam sehari. Mereka tidak melompati sarapan dan mengisi tubuh mereka dengan makanan yang sehat dan bergizi. Makanan pagi yang seimbang memberikan energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas sepanjang hari.

Jadi, jangan lewatkan sarapanmu! Cobalah memilih makanan sehat seperti biji-bijian, buah-buahan, atau protein seperti telur. Tubuhmu akan berterima kasih padamu dengan memberikan energi dan fokus yang lebih baik.



Selain makan makanan yang bergizi, biasanya mereka minum air lemon. Selain bisa bikin berat badan turun, kebiasaan ini juga bisa bikin sistem pencernaanmu jadi lebih baik, kontrol kadar alkali di dalam tubuh, dan bahkan meningkatkan kekebalan tubuh.

Bukan cuma itu aja, kebiasaan minum air lemon di pagi hari ini juga bisa bikin sistem detoks tubuhmu jalan dan tingkat energimu naik. Saat tubuh sehat, pikiran jadi lebih tenang dan jernih, jadi ide-ide kreatif dan inovatifmu bisa muncul dengan mudah!

Dan ternyata, udah banyak orang terkenal yang melakukan rutinitas ini dan mayoritas para wanita, lho! Mereka ialah Ariana Huffington, Gwyneth Paltrow, serta Miranda Kerr.

5. Lepas Semua Gadget dan Mulai Buat To-Do-List



amitree

Kebiasaan yang terakhir ialah, saat di pagi hari mereka selalu lepasin semua gadget dan mulai bikin to-do list. Nah, kebiasaan yang satu ini tuh bener-bener bikin hidup jadi lebih teratur, produktif dan gak bikin mager.

Orang sukses selalu memiliki rencana. Di pagi hari, mereka menyusun jadwal mereka dan menetapkan tujuan untuk hari itu. Dengan merencanakan hari, mereka bisa fokus pada tugas-tugas yang penting dan menghindari stres yang tidak perlu.

Jadi, istirahat sejenak dari layar gadgetmu, ambil beberapa menit di pagi hari untuk menulis rencana harianmu. Tulis tugas-tugas yang perlu kamu selesaikan dan prioritaskan. Dengan begitu, kamu akan merasa lebih terorganisir dan efisien.

Nah, itu dia kebiasaan-kebiasaan keren orang sukses di pagi hari yang bisa banget kita tiru. Bayangan deh, gimana hidup kita bisa berubah jadi lebih sukses, lebih sehat, dan lebih produktif dengan ngikutin kebiasaan-kebiasaan ini.

Kuncinya cuma satu, komitmen dan konsistensi. Yuk, mulai sekarang kita coba terapin kebiasaan-kebiasaan ini satu per satu dan lihat perubahan luar biasa yang bakal kita rasain.

Jadi, siap-siap deh jadi pribadi yang lebih sukses dan berenergi di pagi hari! Ayo, kita mulai petualangan baru menuju kesuksesan! ☺

Jadilah Versi Terbaik : 6 Buku Self Improvement yang Bakal Mengubah Hidupmu !

Category: LifeStyle

17 Juli 2023



Prolite – Halo buat kamu yang lagi cari buku-buku *self improvement* terbaik di tahun ini! Kita punya rekomendasi enam buku yang udah jadi *best seller* dan pastinya bakal bikin hidup kalian makin keren.

Buku-buku *self improvement* ini tuh kayak guru pribadi yang siap ngebantu kamu untuk jadi versi terbaik dari diri sendiri. Mereka punya trik-trik keren, cerita inspiratif, dan ilmu-ilmu yang bisa bikin kita makin sukses, bahagia, dan puas dengan diri kita sendiri.

Makanya, gak heran kalau buku-buku ini jadi *best seller*, banyak orang yang nyampein kalau mereka bener-bener

bermanfaat. Jadi, jangan sampai ketinggalan ya, bisa jadi buku-buku ini ngubah hidup kalian jadi lebih baik! So, let's get to the list!

Buku *Self Improvement* Terbaik di Tahun Ini

1. *What's So Wrong About Your Self Healing* By Ardhi Mohamad



Buku *self improvement* yang pertama ada dari Ardhi Mohamad. Kamu pernah ngalamin rasa cemas, kesepian, pasrah, atau sedih? Pasti, kan? Nah, salah satu cara buat sembuhin perasaan terpuruk gara-gara itu adalah *self-healing*.

Tapi, apakah cuma *self-healing* aja udah cukup? Kok masih ada emosi negatif yang muncul meskipun udah berusaha *self-healing* berulang kali? Ada apa dengan *self-healing* yang selama ini kita lakuin?

Nah, Ardhi Mohamad bakal bahas semua pertanyaan itu di bukunya ini. Dia akan ngebahas 10 bab tentang masalah-masalah yang sering kita alamin sejak kecil.

Dia nggak cuma ngomongin tentang *self-healing*, tapi juga ngajak kita buat liat pentingnya pengasuhan dari orang tua terhadap pola pikir kita. Bahasanya juga gampang dimengerti buat anak muda. Dia ngebahas penelitian dan teori tanpa bertele-tele.

2. *A Guide Book To Slow Down Your Life* by Astrid Savitri



Buku *self improvement* ini ditulis sama Astrid Savitri yang isinya ngomongin tentang gaya hidup *slow living*. Kadang-kadang, kita udah ngelakuin banyak hal tapi tetep rasanya kosong dan pengen ubah arah hidup.

Slow living lagi jadi tren baru belakangan ini. Konsep hidup yang simpel dan sederhana itu keliatannya jadi impian buat banyak orang.

Slow living bisa dilakuin dengan berbagai cara, mulai dari *decluttering* kayak yang dilakuin sama Marie Kondo, sampe *planning* hidup tanpa rasa khawatir berlebihan.

Nah, di buku ini, konsep *slow living* bakal dibahas secara lebih luas dan dijelasin gimana kita bisa dapetin kebahagiaan dengan menerapin konsep *slow living* itu. Jadi, buku ini bisa bantu kita buat ngelambatin hidup dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal yang sederhana.

3. *Wake Up Sloth* by Aulia Hanifa



Goodreads

Buku ini ditulis oleh penulis lokal, yaitu Aulia Hanifa yang inspirasinya datang dari si kukang yang pemalas.

Di buku ini, kalian bakal nemuin motivasi untuk bangkit dan ngejar impian kalian. Selain itu, bukunya juga ngomongin tentang semua kegalauan yang kita hadapi dalam hidup, *passion*, dan karir. Seru banget, kan?

Yang lebih seru lagi, setiap halamannya dihiasi dengan ilustrasi lucu yang bikin mata kita senyum-senyum sendiri. Kalian juga akan diminta untuk aktif ikutan latihan dan nulis catatan di dalam buku ini. Jadi, gak akan ada alasan buat bosen deh saat baca buku ini.

4. *Insecurity is My Middle Name* by Alvi Syahrin

Buku ini ditulis oleh Alvi Syahrin dan sukses banget bikin pembaca merasa kayak dipeluk waktu baca bukunya. Alvi ngomongin tentang rasa *insecure* yang sering muncul pas kita liat pencapaian orang lain atau karena kita kurang pede dengan diri sendiri.

Kalau kamu sering merasa *insecure*, cobain deh baca buku ini. Ada 45 bab yang bakal bantu kamu buat berdamai sama rasa *insecurity*. Buku ini bakal nemenin kamu dan buka wawasan serta cara pandang kamu terhadap hal-hal yang biasanya bikin kamu *insecure*.

Jadi, siap-siap deh buat jadi versi lebih pede dari diri sendiri setelah baca buku ini!

5. *Tak Apa-Apa Tak Sempurna* by Brené Brown, Ph.D., .



Goodreads

Pasti semua orang pernah merasakan tekanan hidup, cuma beda porsi aja. Sebagai manusia, banyak dari kita yang pernah ngerasa kegagalan itu masalah besar banget.

Pernah merasa kurang kemampuan, nggak berharga, dan merasa rendah dibanding orang lain. Tapi tau gak, sebenarnya nggak sempurna itu bukan hal buruk lho? Gak perlu terlalu mikirin kata-kata orang lain.

Di buku *self improvement* ini, Dokter Brown bakal bantu kita buat belajar terima diri apa adanya dan gak perlu khawatir sama pendapat orang lain tentang kita. Jadi, kita bisa fokus buat lebih sayang diri sendiri dan bangun keberanian buat berkembang.

Buku ini masuk ke jajaran buku *best seller* di New York Times dan banyak orang yang rekomendasi buku ini di Goodreads.

6. Menyakitkan, Tapi Tak Seburuk yang Kupikirkan by Lee You-Jeong



Goodreads

Buku *self improvement* yang terakhir ada dari penulis Korea yang bernama Lee You-Jeong. Buku ini cocok banget buat kamu yang lagi dihadapkan dengan cobaan dan rintangan hidup.

Lewat bukunya, Lee You-Jeong pengen banget ngebahas bahwa kebahagiaan nggak selalu datang dari hal-hal yang luar biasa atau keren banget. Kadang-kadang, kebahagiaan bisa muncul cuma dengan ngeliat pemandangan indah atau makan malam bareng orang-orang tercinta.

Jadi, buku ini ngajakin kita buat liat sisi kecil kebahagiaan dalam hidup yang mungkin sering kita lewatin begitu aja. Yuk, kita buka buku ini dan temukan kebahagiaan dalam momen-momen yang mungkin kita anggap sepele.

Nah, itu dia, guys! Enam rekomendasi buku *self improvement best seller* yang wajib kalian cek! Buku-buku ini bener-bener bikin hidup kita jadi lebih keren dan penuh semangat.

Jangan sampai ketinggalan, ya! Ambil salah satu atau bahkan semua buku ini, dan jangan lupa baca dengan hati yang terbuka dan pikiran yang positif. Lakukan latihan dan tips yang ada di dalam buku-buku ini, dan rasakan perubahan positif dalam diri kalian.

Ingat, kita punya potensi besar dalam diri kita, dan buku-buku *self improvement* ini bakal bantu kita untuk menggali potensi itu. Jadilah versi terbaik dari diri kita sendiri dan gapai kesuksesan serta kebahagiaan dalam hidup kita.

Selamat menikmati perjalanan *self improvement* kalian, dan semoga buku-buku ini membawa banyak manfaat dan kebahagiaan dalam hidup kalian. Teruslah belajar, tumbuh, dan menjadi yang terbaik dari diri kita sendiri!