

21 Days Success Mastery

Bagian I



Ariesandi Setyono - Peak Performance Coach

1) Tujuan dan Komitmen

Materi pertama adalah Self Mastery. Agar bisa sukses dalam kehidupan Anda harus bisa menguasai diri Anda. Anda harus bisa menaklukkan diri Anda sendiri. Ini adalah landasan penting bagi kesuksesan di aspek kehidupan.

Plato, seorang filsuf besar pernah berkata, “Kemenangan pertama dan terbaik adalah mengalahkan diri sendiri”.

Manusia dikenal sebagai makhluk yang paling mudah dan paling suka mentoleransi dirinya sendiri. Apa yang membuat Anda belum bisa mencapai apa yang Anda inginkan adalah karena terlalu banyak memberikan toleransi pada diri sendiri. Banyak diantara Anda yang harusnya tahu apa yang harus dan perlu dilakukan untuk meraih sukses namun saat pelaksanaan Anda menemui tantangan maka Anda memberikan toleransi terlalu banyak atau bahkan menundanya.

Karena itu prinsip utama dalam **21 Days Success Mastery** ini adalah kuasai diri Anda, kendalikan diri Anda dan ketahuilah mana yang menjadi prioritas diri Anda agar bisa mencapai level kesuksesan yang Anda inginkan.

Pernahkah Anda mengamati orang - orang yang sukses dan meraih prestasi tinggi? Mengapa mereka bisa mengerjakan dan mencapai lebih banyak hal dalam hidupnya padahal waktu yang tersedia sama 24 jam?

Jawabannya adalah karena memiliki tujuan yang jelas dan komitmen untuk mewujudkannya.

Sekarang saya ingin membahas tentang tujuan. Ijinkan saya bertanya, berapa banyak dari Anda yang mau menggandakan pendapatan, lebih sukses lagi, lebih banyak uang, lebih sehat, lebih langsing dan terlepas dari hutang - hutang Anda?

Semua orang pasti menjawab mau untuk pertanyaan di atas. Tapi berapa banyak yang betul - betul mau untuk mewujudkannya? Tidak semua mau ketika sampai pada tahap mewujudkannya. Kebanyakan dari mereka hanya berkeinginan atau berharap.

Namun ingatlah keinginan dan berharap saja tidaklah cukup untuk mewujudkan.

Akhirnya mereka berkumpul pada suatu pulau yang disebut pulau "Suatu Saat".

Mereka bercerita pada anaknya,"Suatu hari nanti papa/mama ingin melakukan....."

Kapankah itu ? Entah kapan... suatu saat. Hahahahaha...

Mereka terjangkiti penyakit "alasanitis". Mereka memiliki tujuan yang kurang jelas tentang apa yang sebenarnya mereka inginkan. Lebih dari 2300 tahun yang lalu Aristoteles menulis bahwa tujuan hidup tertinggi manusia adalah untuk menjadi bahagia. Tapi mengetahui bahwa Anda ingin bahagia saja tidaklah menyediakan bahan bakar yang cukup untuk Anda.

Pertanyaan besar yang harus Anda jawab adalah bagaimana Anda harus menjalani kehidupan agar lebih bahagia lagi. Seringkali banyak orang tahu jawabannya tapi malas melakukannya. Mereka terlalu banyak berdalih dan terlalu banyak toleransi diri.

Kemampuan Anda untuk bertanya dan menjawab pertanyaan tersebut bagi diri Anda sendiri dan kemudian mengikuti kemana jawaban itu membawa Anda akan sangat menentukan apakah Anda akan meraih kebahagiaan Anda atau tidak.

Sekarang marilah mulai dengan definisi pribadi Anda sendiri bagaimana Anda mendefinisikan kesuksesan. Jika seandainya Anda bisa mengayunkan tongkat ajaib yang akan menjadikan kehidupan Anda sempurna dalam segala hal akan menjadi seperti apakah kehidupan Anda?

Tugas penting di hari pertama : Menentukan tujuan kehidupan Anda

Coba deskripsikan, jika bisnis, pekerjaan atau karier Anda ideal dalam segala hal kira - kira akan seperti apakah itu semua?

Akan bekerja di perusahaan seperti apa, posisi apa yang akan Anda miliki, seberapa banyak uang yang bisa Anda hasilkan dan miliki, dengan orang - orang seperti apa Anda akan bekerja dan meluangkan waktu. Dan apa yang perlu Anda lakukan untuk menciptakan karier yang sempurna seperti itu?

Jawablah pertanyaan di atas untuk memperjelas tujuan Anda dan tuliskan pada sebuah buku khusus.

Dan seandainya kehidupan keluarga Anda sempurna dalam segala hal akan seperti apakah itu? Dimanakah Anda akan tinggal? Bagaimana cara Anda menjalani hari - hari kehidupan Anda?

Gaya hidup seperti apa yang ingin Anda miliki? Hal - hal macam apa yang ingin Anda miliki dan jalani bersama keluarga tercinta Anda?

Dan seandainya kesehatan Anda sempurna bagaimana Anda akan menggambarkan kondisi tubuh Anda? Akan sebugar apakah Anda? Akan seberapa berat tubuh Anda? Langkah apa yang akan segera Anda ambil untuk mewujudkan kesehatan ideal?

Dan seandainya kondisi finansial Anda ideal akan menjadi seberapa banyak uang yang Anda hasilkan tiap bulan dan akan menjadi seberapa banyak saldo rekening Anda di bank? Seberapa banyak uang yang Anda hasilkan dari investasi Anda? Seberapa banyak uang yang harus Anda miliki agar Anda tak merasa cemas tentang kondisi keuangan Anda. Langkah apa yang bisa Anda ambil dan mulai hari ini untuk mewujudkan kondisi finansial ideal tersebut?

Jawablah pertanyaan di atas untuk memperjelas tujuan Anda dan tuliskan pada sebuah buku khusus. Ini akan menjadi buku yang memuat cetak biru kehidupan Anda.

Anda harus melakukan apa yang harus dan perlu Anda lakukan untuk meraih kesuksesan yang lebih besar lagi dari yang sekarang. Menjawab semua pertanyaan di atas adalah pondasi penting bagi kehidupan Anda di masa mendatang.

Sebuah definisi kesuksesan yang sudah populer mengatakan bahwa sukses adalah bisa menjalani kehidupan dengan cara Anda sendiri, melakukan hal - hal yang ingin Anda lakukan bersama dengan orang yang Anda pilih dalam situasi yang Anda sukai.

Bagaimana definisi kesuksesan Anda? Jawab dan tuliskan semua pertanyaan di atas untuk menemukan definisi kesuksesan Anda sendiri.

Seorang raja minyak yang bernama H.L Hunt ditanya wartawan tentang rahasia kesuksesannya. Dan ia menjawab bahwa hanya ada 3 syarat untuk sukses: pertama putuskan dengan tepat apa yang Anda inginkan dalam kehidupan ini. Kedua tentukan harga yang harus Anda bayar untuk apa yang Anda inginkan itu. Ketiga putuskan untuk membayar harga itu.

Sekarang putuskanlah Anda mau seperti apa kehidupan Anda. Putuskan juga berapa harga yang Anda bersedia bayar untuk mewujudkan itu. Dan LAKUKANLAH!!!

Komitmen

Seperti yang dikatakan H.L Hunt syarat meraih sukses adalah keputusan untuk berani membayar harga kesuksesan. Bagaimana caranya? Dengan melakukan apa yang harus dilakukan dengan penuh komitmen.

Komitmen adalah sebuah keputusan untuk melakukan sesuatu yang penting dan perlu untuk kesuksesan Anda, tidak peduli apapun kondisi Anda, tidak peduli apakah ada yang mengawasi Anda atau tidak, tidak peduli Anda nyaman atau tidak, tidak peduli apakah Anda sudah terbiasa atau belum, tidak peduli apakah Anda suka atau tidak.

Setiap orang sukses di dunia ini telah membayar harga yang telah mereka

tetapkan untuk kesuksesan mereka. Mereka bersedia untuk mewujudkan itu. Mereka bersedia mengurangi waktu tidurnya, mereka bersedia untuk melakukan hal yang sebenarnya tidak biasa mereka lakukan tapi diperlukan untuk kesuksesan mereka, mereka bersedia keluar dari zona nyaman mereka.

Pertanyaan saya pada Anda sekarang adalah seberapa siap Anda bersedia membayar semua itu?

Seberapa siap Anda untuk menjalankan komitmen Anda?

Apakah Anda bersedia untuk melakukan apa yang diperlukan untuk kesuksesan Anda?

Apakah Anda bersedia membayar harga dari apa yang telah Anda?

Komitmen membutuhkan kedisiplinan. Kedisiplinan ini akan menjadi mudah saat tujuan yang telah Anda tuliskan tadi memang betul - betul Anda inginkan.

Hanya ketika tujuan Anda lemah dan tidak bermakna maka komitmen Anda akan lemah pula. Namun ketika tujuan Anda benar - benar jelas, bermakna dan sangat Anda inginkan maka tidak ada komitmen yang berat, semuanya akan menjadi mudah.

Tugas Anda berikutnya adalah:

Tuliskan komitmen apa yang bersedia Anda buat untuk membayar semua yang Anda telah tuliskan.

Contoh :

Saya memutuskan berkomitmen untuk melakukan presentasi penjualan minimal pada X orang setiap hari. Saya memutuskan berkomitmen membaca buku selama X menit setiap hari. Lakukan perbaikan di area kehidupan Anda. Jika Anda bersedia berkomitmen melakukan perubahan 1% saja setiap hari selama 21 hari program ini maka Anda akan mengalami perubahan besar dalam hidup Anda.

2) Pengembangan karakter dan Integritas

Materi penting kali ini adalah karakter. Karakter adalah sesuatu yang harus Anda bina untuk mewujudkan kesuksesan Anda. Saat Anda memutuskan untuk lebih bahagia dan sukses maka Anda harus memiliki karakter yang positif.

Seorang lelaki Indian mengatakan pada seorang pemuda, “ Di bahu saya ada dua serigala. Satu adalah serigala hitam, jahat dan terus menerus menggoda saya untuk melakukan dan mengatakan hal-hal yang salah. Di bahu satunya ada seekor serigala putih yang terus menerus mendorong saya untuk melakukan dan mengatakan kebaikan”

Kemudian si pemuda bertanya, “ Mana dari kedua serigala itu yang punya kekuasaan paling besar atas diri Anda?”

Sang lelaki tua itu menjawab, “Yang paling berkuasa adalah yang saya beri makan”

Dalam diri setiap manusia ada dua sisi. Sisi baik dan sisi buruk. Sisi baik ini bisa dikatakan adalah nurani Anda, yang tahu tentang apa yang harusnya Anda lakukan dan tahu tentang apa yang boleh dan tidak Anda lakukan. Sementara sisi lainnya yang selalu menggoda Anda untuk melakukan dan mengatakan hal-hal yang salah.

Mana dari keduanya ini yang berkuasa atas diri Anda? Tentunya yang Anda kembangkan dan latih adalah yang akan berkuasa dan menjadi semakin subur dalam diri Anda.

Ada serangkaian kualitas yang dimiliki oleh orang-orang berkarakter baik. Beberapa contohnya adalah kasih sayang, kemurahan hati, pengendalian diri, kebulatan tekad, kerahaman, dan lainnya. Dari semua itu ada satu yang penting yang akan menentukan kekuatan karakter Anda yaitu integritas.

Level integritas Anda adalah yang akan menunjukkan kualitas karakter Anda. Apakah integritas itu ? Saat Anda hidup dengan penuh integritas artinya Anda hidup dengan kebenaran utuh dengan diri Anda sendiri dan orang

lain. Integritas adalah sebuah nilai yang menjamin semua nilai hidup lainnya terlaksana dalam hidup Anda.

Saat level integritas Anda lebih tinggi Anda menjadi lebih jujur terhadap diri Anda sendiri dan cenderung menjalani hidup Anda lebih sesuai dengan nilai-nilai lain yang Anda kagumi dan hormati.

Nilai-nilai hidup dalam diri Anda bisa terbentuk dari orang-orang yang Anda kagumi dan cintai. Dari merekalah Anda menyerap nilai hidup.

Saat semua nilai itu terserap maka keputusan Anda untuk melakukannya atau tidak itulah integritas Anda.

Ujian yang sebenarnya dari integritas Anda adalah saat berada di bawah kondisi tertekan. Saat Anda dipaksa untuk menjalani sebuah situasi dimana Anda harus menentukan apakah Anda akan mengambil keputusan yang selara dengan nilai yang Anda yakini atau mengkompromikan nilai itu.

Ralph Waldo Emerson mengatakan, “Jaga integritas Anda sebagai sesuatu yang sakral, pada akhirnya tidak ada sakral kecuali integritas pikiran Anda sendiri”.

Ingat bahwa manusia memiliki kebebasan untuk memilih, tiap hari Anda dan saya dihadapkan pada dua pilihan atau lebih, setiap pilihan yang Anda ambil merupakan pernyataan tentang integritas Anda yang sesungguhnya. Anda boleh saja bakat yang luar biasa, kecerdasan yang mengagumkan tapi jika tidak memiliki integritas yang tidak bisa dipegang dan tak bisa dipercaya dan maka tak ada satu pun orang yang bersedia bekerja sama.

Karakter yang positif adalah satu-satunya yang harus Anda wujudkan jika ingin meraih sukses dan bahagia dalam kehidupan Anda. Aristoteles menulis bahwa semua kemajuan dalam masyarakat dimulai dari pengembangan karakter para pemudanya.

Ini berarti bahwa kemajuan dalam hidup Anda dimulai dari pembelajaran serta praktek dari nilai-nilai yang Anda pegang dan anut selama ini. Anda memegang dan menganut semua nilai-nilai hidup dari salah satu atau

ketiga cara berikut ini:

- melalui instruksi
- melalui studi
- melalui pengalaman praktek

John D. Rockefeller adalah salah satu orang terkaya di Amerika namun ia mengajarkan nilai-nilai yang benar pada anak-anaknya. Semua anaknya haruslah melakukan tugasnya terlebih dahulu sebelum boleh menerima hak-haknya. Kemudian mereka diajarkan cara menggunakan uang, menabungnya, seberapa banyak untuk disumbangkan dan seberapa banyak untuk diinvestasikan. Hasilnya adalah anak-anak Rockefeller tumbuh sebagai pebisnis dan negarawan yang sukses. Tidak seperti anak-anak yang tumbuh bergelimang kekayaan tapi tidak memiliki kedisiplinan terhadap uang dan nilai hidup.

Karakter adalah sesuatu yang dipelajari dari kebiasaan. Pada awalnya Anda melihat dari orang lain, Anda diinstruksikan untuk melakukan sesuatu, dan jika itu Anda rasa untuk kebaikan maka Anda bersedia untuk melakukannya. Pengkondisian yang terus menerus membuat hal itu tertanam di pikiran bawah sadar Anda dan akhirnya menjadi karakter Anda.

Ketika semua hal baik tersebut menjadi apa yang Anda ucapkan, menjadi apa yang Anda putuskan, menjadi reaksi alamiah Anda maka hal itu menjadi karakter positif Anda.

Coba Anda pelajari nilai-nilai yang Anda kagumi dari orang-orang sukses yang Anda idolakan. Ikutilah cara pikir mereka, cobalah lakukan apa yang mereka lakukan. Walaupun mungkin Anda tidak terbiasa tapi lakukan saja tidak ada salahnya. Paling tidak orang-orang sukses tersebut telah membuktikan bahwa dengan melakukan itu mereka telah meraih kesuksesannya. Yang perlu Anda lakukan adalah terus melakukan sampai Anda menemukan kunci kombinasi yang tepat untuk diri Anda sendiri.

3 Pilar Utama Mengembangkan Karakter

- **Standar Diri**

Standar diri ini Adalah yang menetapkan. Standar diri Anda adalah bagian dari pemikiran Anda yang terdiri atas nilai-nilai hidup, kemuliaan, perilaku, tujuan, aspirasi dan gagasan Anda tentang bagaimana Anda menjadi seseorang dan seperti apa nantinya saat Anda mencapai kesuksesan. Standar diri Anda berisi nilai-nilai yang Anda kagumi dari orang lain dan paling Anda inginkan ada dalam diri Anda. Bagian paling penting dari Standar Diri Anda terangkum dalam satu kata yaitu clarity atau kejelasan. Seberapa jelas Anda memandang diri Anda dan nilai-nilai yang Anda ingin kembangkan dalam diri Anda.

Orang-orang sukses memiliki kejelasan penuh akan nilai-nilai yang mereka yakini serta apa yang mereka dukung. Mereka tidak bingung dan mereka tidak gampang diombang-ambingkan dengan berbagai pendapat. Mereka tegas dan teguh ketika berkaitan dengan keputusan apapun yang berkaitan dengan nilai hidup yang mereka pegang.

Sebaliknya orang yang lemah karakternya bingung dan tidak tegas dengan nilai-nilai yang mereka pegang. Mereka memiliki keyakinan yang samar tentang apa yang benar dan salah dalam berbagai situasi.

Apa akibatnya? Akibatnya mereka mengambil jalan dengan hambatan paling sedikit dan bertindak sekedar sesuai dengan tujuan. Mereka bertindak atas dasar yang paling nyaman buat mereka bukan atas dasar apa yang mereka perlukan untuk sukses.

Mereka melakukan apapun yang terlihat sebagai cara tercepat dan termudah untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dalam jangka pendek. Bahkan tak jarang tidak mempertimbangkan apa konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka tersebut. Ini yang membuat bisnis-bisnis yang menawarkan

sebuah cara kaya dengan cepat tumbuh subur dan digemari. Tapi Anda tahu bukan berapa banyak korban di sana.

Jika Anda ingin meraih kesuksesan yang kekal dan kebahagiaan yang bertahan lama maka tak ada satu cara yang bisa memotong itu semua kecuali mengembangkan usaha dengan karakter dan integritas yang tinggi.

- Citra Diri

Ini adalah cara Anda memandang diri Anda. Ini adalah cermin batiniah diri Anda. Ini adalah cara Anda melihat dan berpikir tentang diri Anda sendiri terutama sebelum peristiwa penting apapun. Orang cenderung bersikap di luar selaras dengan bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri di dalam. Karena itu ini seringkali disebut cermin batiniah dimana padanya Anda menatap sebelum berperilaku apapun juga.

Ketika melihat diri Anda sendiri tenang, positif, jujur dan berkarakter tinggi maka Anda bersikap dengan penuh kekuatan dan memiliki power yang luar biasa. Akibatnya orang lain pun akan bersikap seperti itu. Inilah yang terpancar keluar dan seringkali inilah yang disebut kharisma.

Lebih dari itu setiap kali Anda benar-benar bersikap dalam perilaku yang selaras dengan nilai tertinggi Anda maka citra diri Anda pun akan meningkat. Anda melihat dan berpikir tentang diri Anda sendiri dalam cahaya yang lebih baik lagi. Anda akan merasa lebih bahagia dan lebih percaya diri. Perilaku dan tindakan luar Anda pun merefleksikan - gambaran di dalam, yang terus membaik dan meningkat – sebagai orang seperti apakah Anda pada potensi maksimal Anda.

Orang cenderung menerima Anda sesuai evaluasi Anda terhadap diri Anda sendiri, setidaknya pada awalnya. Jika Anda melihat dan menganggap diri Anda sebagai orang luar biasa dengan karakter luhur, Anda akan memperlakukan orang lain dengan penuh kesopanan, keanggunan dan rasa hormat. Sebagai balasannya, mereka juga cenderung akan memperlakukan Anda sebagai orang terhormat.

- Harga Diri

Seberapa besar Anda menyukai diri Anda sendiri. Ini adalah sebuah bentuk penghargaan pada diri Anda sendiri. Harga diri Anda ditentukan oleh perbandingan antara standar diri dan citra diri Anda. Seberapa selaraskan standar diri dan citra diri Anda. Semakin kedua komponen itu selaras maka harga diri Anda semakin bagus.

Setiap kali Anda bertindak selaras dengan tindakan orang hebat yang menjadi seperti dirinyalah tujuan Anda, citra diri Anda membaik dan harga

diri Anda pun eningkat. Anda lebih menyukai dan menghormati diri Anda sendiri. Anda merasa bahagia tentang diri Anda dan orang lain, dan sebagai balasannya semakin pula orang lain menyukai diri Anda.

Dengan bertindak secara berkarakter dan selaras dengan nilai-nilai tertinggi Anda maka secara tanpa sadar Anda menempatkan seluruh kehidupan Anda – baik internal maupun eksternal – ke dalam spiral yang bergerak ke atas. Dalam setiap area kehidupan segala sesuatu akan menjadi semakin baik dan semakin baik untuk Anda.

Tokoh panutan Anda memiliki pengaruh amat besar dalam pembentukan karakter Anda. Semakin Anda mengagumi seseorang serta kualitas dari orang tersebut, semakin Anda berusaha – baik sadar maupun tak sadar – menjadi seperti orang itu secara kualitas maka Anda akan semakin cepat memiliki karakter yang positif.

Karena itulah kejelasan adalah hal yang sangat penting disini untuk pembentukan karakter Anda.

Setiap kali Anda mengkompromikan nilai-nilai Anda untuk alasan apapun juga maka Anda mengikis karakter Anda. Setiap kali Anda berusaha selaras dengan nilai-nilai yang Anda pegang maka Anda memperkuat karakter Anda.

Lakukan hal yang benar dan beranilah untuk memperjuangkan kebenaran nilai-nilai yang Anda miliki.

Tugas Anda Kali ini :

- Tuliskan nama 3 orang – baik masih hidup ataupun sudah meninggal – yang paling Anda kagumi dan gambarkan satu kualitas dari masing-masing mereka yang paling Anda hormati ?
- Coba ingat dan identifikasi situasi dimana Anda merasa paling percaya diri, saat Anda merasa menjadi orang dalam potensi penuh. Coba identifikasi perasaan di saat itu. Dan ingatlah setiap kali Anda merasa down maka ingat kembali momen-momen ini.
- Seandainya Anda sudah menjadi orang yang luar biasa dalam segala hal, bagaimana Anda akan bersikap secara berbeda mulai hari ini ke depannya? Apa satu kualitas yang Anda ingin orang pikirkan saat

nama Anda disebut dan apa yang Anda bisa lakukan untuk memastikan hal itu terjadi?

3) Kesempurnaan Pribadi

Anda adalah aset yang paling berharga. Kehidupan Anda, potensi Anda, kemungkinan² yang Anda miliki adalah aset yang penting dan berharga. Tujuan besar Anda dalam kehidupan ini seharusnya adalah memenuhi potensi tersebut dan menjadi apa yang mungkin Anda capai.

Aset finansial paling berharga yang Anda miliki adalah kemampuan Anda menghasilkan uang. Anda bisa saja kehilangan uang tunai, mobil, rumah dan apa saja yang Anda miliki, tapi selama Anda masih memiliki kemampuan menghasilkan uang maka Anda bisa mendapatkan kembali semua itu.

Karena itu belajar dan terus mengembangkan diri Anda agar terus mampu bersaing dan menghasilkan uang lebih banyak adalah sebuah keharusan.

Jika misalnya diri Anda dianggap sebagai sebuah perusahaan bernama "PT. Diri Anda Tbk., yang go public, apakah Anda akan merekomendasikan saham dari PT Diri Anda Tbk pada calon investor untuk membeli sahamnya ?

Ingat pertimbangan investor untuk membeli saham adalah bahwa perusahaan itu bisa menghasilkan keuntungan yang lebih besar. Nah jika diri Anda adalah sebuah perusahaan apakah Anda yakin Anda adalah aset yang nilainya semakin naik ? Yang makin hari makin menghasilkan lebih banyak uang?

Ketahui dan sadarilah bahwa keterampilan dan pengetahuan yang dulunya Anda kuasai hari ini sudah digantikan dengan yang baru dan jika Anda tidak menguasainya sementara yang lain memilikinya maka Anda semakin tertinggal di belakang dan dilibas pesaing.

Tingkat inflasi Indonesia sejak 2005 – 2013 secara rata-rata adalah 8,5% per tahun. Jika kenaikan tabungan dan aset Anda setahun kurang dari atau sama dengan angka tersebut maka sebenarnya Anda tidak berkembang.

Jadi jika Anda mau terus berkembang maka mewujudkan kesempurnaan pribadi adalah salah satu aspek penting yang harus Anda perjuangkan.

Bagaimana caranya mencapai kesempurnaan pribadi itu ?

Titik awal Anda menjadi salah satu orang paling kompeten, paling disegani, dan mendapatkan bayaran paling tinggi dalam bidang Anda adalah : **BUAT KEPUTUSAN!!**

Banyak orang ingin lebih bahagia, lebih sukses, lebih sehat, lebih langsing namun berharap dan berkeinginan saja tidaklah cukup.

Anda harus membuat keputusan tegas dan bersedia membayar harganya serta kemudian melangkah sejauh kaki Anda mampu melangkah meraih tujuan Anda. Berharap dan berkeinginan saja tidaklah cukup.

Kunci penting menuju kesempurnaan pribadi

- terbanglah bersama elang
- belajar dari yang terbaik di bidangnya
- lakukan apa yang orang-orang papan atas lakukan
- ikuti nasehat yang Anda peroleh dari orang-orang papan atas
- investasikan 3% dari pendapatan Anda atau dari target yang ingin Anda raih untuk pengembangan diri Anda – ingat Anda adalah aset
- naikkan standar Anda dari waktu ke waktu

Sekarang apa 7 Langkah Menuju Juara yang bisa langsung Anda lakukan segera:

- Bangunlah 2 jam lebih awal sebelum tugas pertama Anda
 - Investasikan 1 jam pertama dengan membaca sesuatu yang mendidik, memotivasi, atau spiritual. Jika Anda membaca buku 1 jam perhari maka itu artinya kira-kira 1 buku per minggu. Atau 50 buku per tahun. Jika Anda membaca 50 buku per tahun di bidang Anda apakah akan membuat perbedaan dalam pekerjaan Anda?

Bagaimana jika 500 buku dalam 10 tahun? Apakah akan ada yang berbeda dalam cara Anda menangani berbagai masalah di bidang Anda??

- Gunakan 1 jam berikutnya untuk mempersiapkan diri Anda
- Tuliskan kembali sasaran Anda setiap hari. Ambil 1 buku spiral dan tuliskan kembali sasaran Anda tanpa melihat catatan di hari sebelumnya. Ini akan memprogram komputer mental Anda agar membantu Anda mewujudkan apa yang Anda inginkan.
- Terlebih dahulu buat rencana untuk setiap hari. Tetapkan prioritas. Orang yang tidak membuat rencana akhirnya menganggap semua hal penting dan berusaha mengerjakan semuanya dan akhirnya kehabisan waktu
- Disiplinkan diri untuk berkonsentrasi pada satu hal secara utuh setiap hari. Pilih satu hal paling utama dalam pekerjaan atau bisnis Anda dan lakukan hingga selesai baru mengerjakan lainnya. hal ini akan meningkatkan produktivitas Anda
- Dengarkan program audio edukasional di kendaraan Anda dan secara rutin hadir kursus atau seminar pengembangan diri. Anda bisa mengubah waktu berkendara menjadi waktu belajar. Jika setiap hari Anda berkendara 3 jam maka Anda punya waktu belajar 15 jam per minggu. Dan itu setara dengan 2 buku. Bisakah Anda bayangkan tingkat pengetahuan Anda jika Anda rutin melakukannya?
- Ajukan 2 pertanyaan ajaib ini :
 - > Apa yang sudah saya lakukan dengan benar ?
 - > Apa yang akan saya lakukan secara berbeda untuk meningkatkan diri saya / pelayanan saya?

Perlakukan setiap orang yang Anda temui sebagai seorang raja. Kalau Anda memperlakukan setiap orang sebagai orang penting maka Anda pun juga akan mendapatkan perlakuan yang sama. Ingatlah 85% kesuksesan Anda ditentukan oleh seberapa banyak orang yang menyukai dan menghormati Anda terutama dalam bisnis atau penjualan.

4) Miliki energi dan kebugaran fisik

Prestasi dan uang Anda tak akan berarti tanpa kesehatan tubuh Anda. Banyak orang mengejar uang dan prestasi tapi lupa memerhatikan aspek kesehatan fisiknya. Mereka lebih suka mengandalkan hal yang instan untuk menjaga kesehatannya. Makan sembarangan toh kalau ada penyumbatan bisa lakukan by pass jantung atau pasang ring saja asal uangnya banyak. Apakah Anda mau seperti itu ?

Kebanyakan orang sibuk belajar tentang berbagai hal kecuali tentang apa yang baik dan buruk bagi tubuhnya. Mereka tidak menghargai tubuh ciptaan Tuhan tapi mengaku takut Tuhan.

Seringkali kebanyakan orang kurang adil. Mereka belajar tentang hewan peliharaan dan kendaraan kesayangannya dan tidak memasukkan zat – zat berbahaya ke dalam tubuh hewan peliharaannya dan kendaraan kesayangannya tapi mereka mengabaikan tubuhnya dan memasukkan berbagai zat berbahaya bagi tubuh seperti pewarna makanan, asap rokok, minuman bersoda, lemak, pengawet makanan dan bahan berbahaya lainnya.

Saat tubuh mereka sakit mereka mengatakan cobaan Tuhan dan lari dari tanggung jawab. Sebenarnya apa yang benar-benar cobaan Tuhan itu sangatlah sedikit dan sebagian besar problem tubuh adalah akibat dari ulah manusia sendiri.

Mulai sekarang Anda harus menyadari bahwa tubuh Anda adalah kendaraan penting bagi Anda untuk mewujudkan impian Anda. Anda harus menjaganya dan memeliharanya.

Dengan memperhatikan pola makan dan melakukan olahraga yang tepat maka Anda akan memiliki tingkat energi tinggi setiap hari dalam menjalankan aktivitas. Saya mengajarkan ini pada para peserta di Core Transformation Camp dan ICT Advanced dan mereka melaporkan mengalami perubahan drastis. Yang tadinya sering menguap sebelum jam 12 siang mengatakan sekarang sangat fit. Mereka mengatakan memiliki energi yang berlimpah sejak pagi hingga malam hari menjalankan berbagai aktivitas yang padat.

Tubuh yang sehat dan bugar adalah dasar penting pencapaian prestasi. Anda tak bisa melakukan banyak hal dengan tubuh yang lemas dan mudah lelah. Anda juga tak bisa berpikir jernih jika tubuh Anda tidak bugar.

Bagaimana caranya ? Sederhana ... ikuti saja sifat alaminya. Perhatikan bahwa tubuh Anda terdiri dari banyak cairan. Karena itu Anda

harus konsumsi lebih banyak makanan yang mengandung cairan daripada yang padat. Buah dan sayur adalah jawabnya. 60-70% porsi makanan Anda setiap hari harusnya adalah buah dan sayur. Coba Anda ingat apa yang kemarin Anda makan? Berapa banyak porsi buah dan sayur dibanding dengan padatan dan lemak ?

Dan yang paling penting adalah makanlah buah selagi perut kosong. Setelah itu 1 jam kemudian barulah makan normal.

Ada 7 Kebiasaan Penting dalam menjaga kesehatan :

- makanlah secara teratur sehingga pankreas memiliki ritme yang tepat mengatur kadar insulin dalam tubuh Anda
- makanlah terakhir 4 jam sebelum tidur di malam hari
- kurangi camilan di antara makan besar Anda dan jika tetap mau ngemil maka pastikan camilan Anda adalah buah-buahan
- kurangi lemak dalam makanan Anda
- lakukan diet GGT – gula pasir, garam dan tepung terigu. Gula pasir menyebabkan tubuh Anda menjadi asam. Saat tubuh Anda asam maka ia mudah lelah dan mudah terserang berbagai penyakit. Garam membuat tubuh menahan air untuk melarutkan garam. Akibatnya Anda menjadi kelebihan berat badan. Jika Anda mengurangi garam atau bahkan berhenti konsumsi garam dan secara bersamaan minum 8 gelas air per hari maka tubuh Anda akan melepaskan semua cairan ekstra dan Anda akan segera mengalami penurunan berat badan 22,5 kg.

Tepung terigu sesungguhnya adalah “substansi kosong” yang semua zat gizinya telah diambil dan selanjutnya diputihkan. Jika Anda melihat tulisan “roti yang sudah diperkaya” artinya tepung terigu yang merupakan substansi kosong tadi ditambahi berbagai vitamin kimiawi buatan yang nyaris semua rusak dalam proses pemanggangan dalam oven bersuhu tinggi. Tidak ada nilai gizi yang cukup dalam produk tepung terigu kecuali tumpukan gula dan karbohidrat yang

siap diubah menjadi lemak dalam tubuh Anda.

- Tidurlah yang cukup di malam hari. Tidur membuat tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan regenerasi sel dan perbaikan. Tidur yang baik adalah tidur tanpa stress. Lepaskan semua pikiran Anda dan tidurlah. Jika Anda mengalami kesulitan tidur sebagai bantuan awal Anda bisa mendengarkan CD Ultimate Health yang bisa Anda dapatkan di website saya www.ariesandi.com. CD ini berisi tuntunan untuk merelaksasi pikiran Anda dan juga menyegarkan tubuh Anda dengan sugesti yang telah disusun sedemikian rupa untuk membuat pikiran Anda bekerja sama dengan Anda.

- Lakukan olahraga yang teratur. Olahraga favorit saya adalah bersepeda dan berenang. Saya rutin melakukannya. Setelah 25 menit melakukan olahraga yang giat maka otak akan melepaskan endorphin – sebuah zat yang memberi Anda perasaan bahagia dan relaks.

Berolahragalah begitu Anda bangun pagi. Olahraga yang tepat membuat membuat darah dengan muatan oksigen tinggi didorong ke korteks serebral yaitu bagian otak yang Anda gunakan untuk berpikir.

Anda juga membawa tubuh pada tingkat metabolisme yang baik karena setelah berolahraga yang tepat maka tubuh tetap akan membakar kalori hingga beberapa jam ke depan.

Di kelas ICT level Advanced saya mengajarkan serangkaian gerakan senam energi yang membuat tubuh Anda memiliki tingkat energi di atas rata-rata. Anda akan memiliki lonjakan energi puluhan kali lipat. Jadi poin penting yang saya mau sampaikan di sini adalah bahwa sebenarnya selama ini karena ketidaktahuan tentang tubuh Anda maka Anda menyianyikan banyak waktu melakukan berbagai hal dalam hidup Anda.

Anda kehilangan energi yang banyak sehingga tubuh tak kuat diajak melakukan berbagai aktivitas. Dengan cara yang tepat maka Anda bisa melakukan banyak hal dan makin sehat.

Putuskan pada hari ini Anda mulai melakukan perubahan pada hidup Anda dalam bidang kesehatan. Lakukan poin penting yang telah saya sebutkan tadi sebagai dasar pijakan untuk membuat prestasi lebih besar dalam hidup Anda.

5) Bersihkan Tubuh Anda

Bagaimana mendapatkan energi berlimpah seketika ? Jawabnya sederhana : Perhatikan apa yang masuk dalam tubuh Anda.

Selama ini Anda mungkin atau bahkan tidak pernah memperhatikan apa saja yang masuk ke dalam tubuh Anda. Apakah itu berbahaya atau tidak untuk tubuh Anda yang penting Anda nikmatinya.

Untuk meningkatkan level energi Anda saat ini juga maka Anda bisa melakukan perubahan pada apa yang Anda masukkan pada tubuh Anda.

Pertama kali Anda perlu membersihkan tubuh Anda dari berbagai sampah dan racun yang selama ini telah menumpuk di sepanjang usus Anda.

Ini semua membuat tubuh Anda tak bisa optimal. Akibatnya banyak masalah muncul seperti diabetes, asam urat, kolesterol tinggi dan lainnya.

Jika Anda perhatikan pada masa sekarang orang mengalami penyakit diakibatkan karena gaya hidup yang salah. Bukan karena virus atau bakteri. Teknologi telah menemukan penangkal TBC, malaria dan berbagai vaksin lainnya sehingga masalah karena hal tersebut dapat ditanggulangi. Tapi masalah yang muncul sekarang adalah karena gaya hidup yang salah. Coba Anda telaah apa yang tulis tersebut kebenarannya.

Nah apakah Anda akan tetap berpangku tangan dan tetap melakukan kebiasaan lama Anda yang merugikan ? Atau Anda memilih melakukan perubahan ke arah yang lebih baik?

Termasuk tipe orang yang manakah Anda ? Yang duduk diam berpangku tangan atau yang mau berubah ke arah yang lebih baik ?

Langkah pertama adalah Anda harus tahu bahwa tubuh manusia memiliki 3 siklus utama yaitu siklus pembuangan yang terjadi antara jam 4.00 – 12.00 dimana saat ini fokus utama tubuh adalah mengeluarkan racun, limbah dan zat tak terpakai setelah masa pencernaan dan penyerapan.

Siklus berikutnya adalah siklus metabolisme dari jam 12.00 – 20.00 dimana tubuh mengubah makanan yang masuk jadi energi dan kemudian siklus berikutnya adalah jam 20.00 – 04.00 dimana tubuh menyerap zat-zat makanan yang telah diubah pada proses metabolisme.

Itulah mengapa jika Anda makan banyak di malam hari selewat jam 20.00 maka kecenderungan gemuknya akan tinggi dan cepat. Karena itu adalah masa dimana tubuh fokus untuk menyerap.

Di hari sebelum ini saya juga sudah membahas sedikit bahwa makanan yang bagus untuk tubuh adalah dominan buah dan sayur. Saya mengatakan dominan di sini berarti Anda masih boleh makan yang lain tapi porsi harus lebih sedikit dari buah dan sayur.

Hal penting lainnya yang perlu Anda ketahui adalah tubuh akan sehat kalau dalam derajat keasaman alkali atau basa atau memiliki pH diatas 7. Karena dalam situasi basa virus dan bakteri tak bisa berkembang biak.

Jika tubuh Anda bersifat asam (memiliki pH dibawah 7) maka virus dan bakteri serta sel kanker sangat subur tumbuh dan berkembang biak.

Saat tubuh Anda bersifat asam maka Anda mudah lelah, mudah menguap, cepat loyo dan merasa capai.

Makanan apa yang bisa membuat tubuh Anda dalam suasana basa ? Buah dan sayur.

Makanan apa yang bisa membuat tubuh asam ? Gula pasir, lemak, protein terutama hewani, karbohidrat yang terlalu berlebihan dan berbagai gorengan serta snack.

Nah kalau begitu dengan pengetahuan tentang siklus tubuh dan derajat

keasaman bagaimana cara kita mengatur makanan dan apa yang perlu dimakan?

Idealnya adalah Anda makan buah di pagi hari hingga menjelang siang hari. Atau paling tidak di masa 04.00 – 12.00 makanan Anda dominan buah dan sayur.

Yang paling bagus untuk melakukan detoksifikasi harian adalah pepaya mengkal (setengah matang) + nanas.

Caranya adalah selama 14 hari pertama blender pepaya mengkal beserta kulitnya + nanas (ikutkan batang tengahnya) dengan perbandingan 1 : 1.

Tambahkan air secukupnya lalu blender dan minum bersama dengan ampasnya.

Jumlahnya boleh sesuai selera Anda asal perbandingannya seperti yang saya sebutkan di atas.

Ini diminum saat bangun tidur, perut kosong dan belum sikat gigi. Saat meminumnya kumur-kumur sedikit agar enzim ptialin di sekitar mulut terangsang keluar karena ini adalah enzim anti kanker.

Setelah 1 jam baru Anda boleh konsumsi makanan padat lainnya atau jika mau teruskan konsumsi buah dan sayur saja hingga makan siang jam 12.00.

Setelah 14 hari Anda tetap lanjutkan kombinasi pepaya mengkal + nanas ini hanya saja sekarang kulit pepayanya dikupas.

Buah apapun baik. Entah itu pisang, pepaya potong, melon, salak, apukat, apel, jeruk, kiwi, buah naga atau apapun sesuai selera Anda asal jangan dicampuri dengan gula , susu, kopi atau sirup. Murni buah.

Setelah itu makan siang seperti biasa jika bisa hindari gorengan dan lemak. Malam hari pun Anda juga makan biasa yang penting makan terakhir adalah 4 jam sebelum Anda tidur.

Tambahkan terong ungu yang panjang sebagai menu tambahan makan malam. Terong ungu panjang jangan dikupas. Cuci kulit luarnya dengan air hangat + garam. Lalu iris tipis dan makan mentah sebagai lalapan. Ini bagus sekali untuk menghilangkan plak darah (kristal kolesterol yang membeku dan menggumpal yang bisa menyumbat pembuluh darah).

Kombinasi pepaya+ nanas di pagi hari dan terong ungu panjang di malam hari sudah cukup untuk membuat perbedaan dalam kesehatan dan vitalitas Anda.

Saya telah mengajarkan ini pada peserta di Core Transformation Camp dan kelas ICT Advanced Level dan mereka melaporkan perkembangan yang signifikan dalam kesehatan dan vitalitas mereka.

Sekarang pilihan di tangan Anda ... apakah Anda mau bergabung dengan kami yang telah melakukan berbagai perubahan termasuk di aspek makanan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Ingat saat Anda sehat dan bugar maka Anda bisa melakukan lebih banyak hal dalam hidup Anda.

Energi dan vitalitas Anda adalah bahan bakar penting untuk menunjang kegiatan Anda sehari-hari.

6) Evaluasi Waktu Anda

Komoditas apakah yang tidak bisa dibeli dan disimpan walau Anda punya kekayaan yang sangat melimpah? Jawabnya adalah waktu.

Pernahkah Anda bertanya mengapa ada beberapa orang yang bisa mengerjakan lebih banyak hal ketimbang orang lain padahal waktu yang dimiliki sama - sama 24 jam?

Tidakkah Anda ingin seperti orang - orang yang bisa berkarya lebih banyak dalam hidupnya tersebut?

Apakah Anda benar - benar menginginkannya? Seberapa ingin? Seberapa kuat keinginan Anda? Siapkah Anda membuktikannya ?

Sebagai individu Anda adalah orang yang paling bertanggung jawab atas hari - hari yang telah dan akan Anda lewatkan. Anda bertanggung jawab atas segala tindakan Anda dalam menggunakan waktu.

Peter Drucker – salah seorang ahli manajemen kelas dunia dan penulis best seller buku - buku tentang keefektifan manajemen - mengatakan “Anda tidak bisa mengatur waktu, Anda hanya bisa mengatur diri Anda sendiri”

Kebanyakan orang melakukan perenungan mengevaluasi apa yang telah lewat saat tanggal 31 desember. Mereka merasa bahwa harusnya mereka bisa menggunakan waktu lebih efektif untuk bisa mencapai lebih banyak hal dalam hidupnya. Malam 31 desember banyak orang menyesali apa yang telah terjadi selama 1 tahun terakhir tersebut. Bahkan beberapa orang sangat berharap bahwa waktu bisa diputar kembali dan mereka akan melakukan sesuatu yang sangat berbeda untuk membuat sebuah pencapaian.

Namun sayangnya sedalam apapun penyesalan itu sang waktu tidak pernah memberikan kompromi. Sang waktu diam membisu dan terus berjalan maju tanpa pernah menoleh ke belakang, Sang waktu hanya bisa berpesan “Jika Anda ingin menjadi lebih baik lagi dan menebus kesalahan atau kebodohanmu maka lakukan itu sekarang atau di waktu yang akan datang berikutnya. Aku tidak akan pernah berjalan mundur.”

Manajemen waktu sebenarnya adalah manajemen kehidupan, manajemen pribadi, manajemen diri sendiri. Dan sekali ia terbuang maka ia tak tergantikan, tak bisa diambil kembali.

Selain itu waktu juga tak bisa ditabung. Anda hanya bisa menghabiskannya dengan cara berbeda. Anda hanya bisa merelokasi penggunaan waktu Anda dari wilayah bernilai rendah ke wilayah bernilai tinggi.

Kunci penting dalam manajemen waktu adalah kemampuan untuk memilih urutan kegiatan yang akan Anda lakukan yang memberikan dampak paling besar pada pencapaian Anda dan kemampuan untuk berpegang teguh melaksanakan pilihan itu hingga tuntas.

Prinsip pareto 80 / 20 mengatakan 80 % dari apa yang Anda lakukan seringkali hanya berkontribusi pada 20% dari nilai yang Anda raih. Sementara 20% dari yang Anda lakukan berkontribusi pada 80% pencapaian Anda.

Hal - hal terpenting yang Anda lakukan – 20% teratas – biasanya besar, sulit, penuh tantangan, mengecilkan hati dan berat untuk dilakukan. Sebaliknya 80% hal yang Anda lakukan – yang hanya membuat perbedaan kecil atau bahkan nol terhadap kehidupan Anda biasanya mengasyikkan, mudah, menyenangkan dan tak perlu upaya besar untuk melakukannya.

Ingatlah bahwa Anda bisa mengetahui nilai yang sebenarnya dari sebuah tindakan dari nilai waktu yang Anda curahkan pada tindakan tersebut. Anda selalu menghabiskan waktu lebih banyak pada apa yang Anda anggap bernilai.

Anda boleh saja mengatakan bahwa omzet Anda penting tapi kemudian Anda hanya duduk mengobrol tentang hobi Anda di café. Sejumlah orang mengatakan keluarga adalah yang terpenting tapi kemudian ia meluangkan waktu bermain golf, bilyar atau menonton dengan temannya. Hanya tindakan Anda yang mengatakan pada Anda dan orang lain apa yang sebenarnya berharga untuk Anda.

Inti manajemen waktu adalah Anda mampu mendisiplinkan diri untuk menetapkan prioritas yang jelas dan selanjutnya berpegang teguh pada prioritas tersebut.

Sekarang tugas Anda adalah mengamati dan mencatat apa yang Anda lakukan 3 hari terakhir. Buatlah daftar tentang apa yang Anda lakukan dalam 3 hari terakhir dari bangun tidur hingga malam hari. Ingat - ingatlah dan catatlah. Lalu berikan catatan berapa lama Anda melakukan kegiatan itu semua di samping nama kegiatan tersebut. Dan sekarang lihatlah daftar

Anda ... mana kegiatan yang paling banyak menghabiskan waktu dan apakah itu benar prioritas Anda?

Tandai mana kegiatan yang harusnya Anda berikan porsi waktu lebih banyak dan buatlah keputusan untuk berubah sekarang juga.

Ingatlah pada saat Anda membuat dan menentukan prioritas maka akan ada sebuah pengesampingan terhadap kegiatan Anda yang lain. Itu wajar saja. Pengesampingan adalah sesuatu yang Anda lakukan lebih sedikit atau bahkan menghentikan melakukannya.

Tanyakan pada diri sendiri “Apa yang akan saya hentikan sehingga saya punya cukup waktu untuk mengerjakan hal baru yang lebih berdampak pada hidup saya dan impian saya?”

7) Tingkatkan Efektifitas Waktu Anda

Bagaimana cara menentukan suatu hal itu penting dan memiliki prioritas dalam hidup Anda? Salah satu cara paling mudah adalah dengan melihat dampak atau konsekuensinya di masa depan. Suatu tugas atau aktivitas tidaklah penting jika dikerjakan atau tidak dikerjakan sampai derajat tertentu tidak akan menimbulkan masalah.

Misalnya menyelesaikan pendidikan keahlian Anda mungkin memiliki konsekuensi luar biasa besar hingga bisa memengaruhi kehidupan Anda hingga 40 tahun ke depan. Menyelesaikan sebuah proyek di tempat kerja atau di karier Anda atau melakukan penjualan penting mempunyai konsekuensi signifikan bagi pekerjaan dan pendapatan bahkan jenjang karier Anda hingga 40 tahun ke depan.

Di lain pihak minum kopi, mengobrol dengan rekan kerja, membaca koran, menjelajahi internet hanya untuk membunuh waktu atau menonton sinetron bisa jadi sangat menyenangkan tapi semua itu hanya memiliki sedikit konsekuensi atau bahkan nol besar bagi masa depan Anda. Anda boleh saja tidak melakukan itu dan tidak akan memberikan dampak apapun pada pekerjaan atau karier Anda. Tetapi ironisnya aktivitas - aktivitas inilah yang justru menyita lebih banyak waktu Anda. iya atau iya?

Ada banyak orang ingin kesuksesan dan kemandirian finansial tapi mereka tetap melakukan hal - hal yang menyenangkan dan tidak berdampak apapun terhadap karier atau bisnis mereka.

Maafkan saya kalau kata - kata saya keras, jika Anda tetap melakukan hal - hal yang berdampak kecil tersebut jangan pernah berdoa memohon rejeki dan kesuksesan dari Tuhan karena Anda buang waktu!! Doa Anda tak akan didengar. Memangnya Tuhan buta dengan semua yang Anda lakukan itu? Ingat di tangan Andalah kehidupan Anda berubah atau tidak, sukses atau tidak.

Tuhan telah menyiapkan satu hukum dimana semua kehidupan tunduk yaitu hukum sebab - akibat. Jika Anda membuat sebab yang tepat untuk sukses maka otomatis Anda sukses. Jika Anda tak pernah membuat sebab yang tepat untuk sukses maka Anda pun tak akan sukses. Anda tak perlu berdoa untuk itu. Tindakan Anda lah doa Anda. Jika tindakan Anda tepat maka Anda tidak perlu meminta - minta kesuksesan dan rejeki semua itu akan datang otomatis.

Jadi bagaimana meningkatkan produktifitas dan efektifitas Anda? Tetapkan prioritas dan berpegang teguh pada prioritas tersebut untuk Anda jalankan hingga tuntas.

Seperti hotel yang ditandai dengan bintang (*). Semakin banyak bintangnya maka semakin hebat fasilitas yang disediakan hotel tersebut. Sama dengan aktifitas Anda. jika aktifitas yang Anda lakukan bermakna besar dan memiliki konsekuensi tinggi terhadap hidup Anda maka Anda akan bisa menikmati berbagai fasilitas hidup

Berilah tanda *1 hingga *5 untuk setiap aktifitas yang Anda lakukan.

- a. *1 untuk aktifitas yang harus dihilangkan atau dihentikan karena tidak ada hubungannya sama sekali dengan pencapaian tujuan Anda
- b. *2 untuk aktifitas bisa didelegasikan

c. *3 untuk aktifitas bagus kalau dikerjakan tapi bisa ditunda dan tidak berdampak pada penca paian tujuan utama Anda

d. *4 untuk aktifitas perlu untuk dikerjakan tapi hanya berdampak sedikit pada pencapaian tujuan Anda

e. *5 untuk aktifitas sangat penting dikerjakan dan berdampak besar bagi pencapaian Anda walau pun itu belum tentu mendesak untuk dilakukan.

Jika Anda memiliki beberapa aktifitas *5 maka berikan kode *5a, *5b dan seterusnya.

Tetaplah berfokus pada aktifitas *5 hingga tuntas. Ingatlah dalil Efisiensi Yang Dipaksakan yang mengatakan “Tidak akan pernah ada cukup waktu untuk mengerjakan semuanya , tapi akan selalu ada cukup waktu untuk mengerjakan hal penting.

