

A man in a dark suit and flat cap looking down. The image is dark and moody, with the man's face partially obscured by shadow. He is wearing a dark flat cap and a dark suit jacket over a white shirt and tie.

***GOOD LOOKING,
GOOD REKENING!***

Ebook by PriaSatuPersen

Ebook ini gue bikin khusus buat lo, bro!

Saudara seperjuangan,
yang selalu berusaha untuk jadi
PRIA yang lebih baik.

SEMANGAT bro!

LANGSUNG AJA...

Kita masuk ke tipsnya ya bro...

Ebook ini fungsinya sebagai NAVIGASI, kasih lo bimbingan saat masuk ke channel PRIASATUPERSEN.

Akan ada tips, lalu gue arahkan lo ke BEBERAPA video-video di Channel PriaSatuPersen yang relevan sama tipsnya. Ini tujuannya biar lo terbantu, bisa nonton video-video yang PENTING BANGET dalam hal good looking dan good rekening.

FOKUS BERBAGI MANFAAT DARI HAL YANG LO SUKAI



Contoh, lo suka kuliner, terus lo berbagi info tentang kuliner enak dan sehat. Makin fokus ke MANFAAT, makin besar BERKAH yang lo dapat.

INI PENGALAMAN PRIBADI GUE...

TONTON VIDEONYA



Gimana bisa melejitkan pertumbuhan Channel
Pria 1%, dengan cara fokus BERBAGI
MANFAAT...

Klik buat nonton videonya, atau search
Channel PriaSatuPersen, "Cara Dapat 50 ribu
SUBSCRIBERS dalam 1 bulan"

Ini cara biar lo GOOD REKENING...

BELAJAR MENYISIHKAN UANG



Lo bakal perlu DANA ESKTRA buat nabung,
investasi, atau bangun bisnis. Jadi wajib banget
MENYISIHKAN UANG!

Cara Kreatif NABUNG

TONTON VIDEONYA



Bantu lo bisa **MENYISIHKAN UANG**

Klik buat nonton videonya, atau search
Channel PriaSatuPersen, "Cara **MENABUNG**
KREATIF buat **COWOK SEJATI**...biar punya
DANA EKSTRA bro!!"

JADI COWOK YANG LEBIH CERDAS



Orang cerdas, selalu didekati UANG. Cheat code buat jadi lebih cerdas: BACA pelan, BELAJAR sedikit-sedikit, dan AJARKAN yang lo pelajari ke orang lain.

CHEAT CODE: JADI LEBIH CERDAS

TONTON VIDEONYA



Cara cerdas buat jadi lebih cerdas!

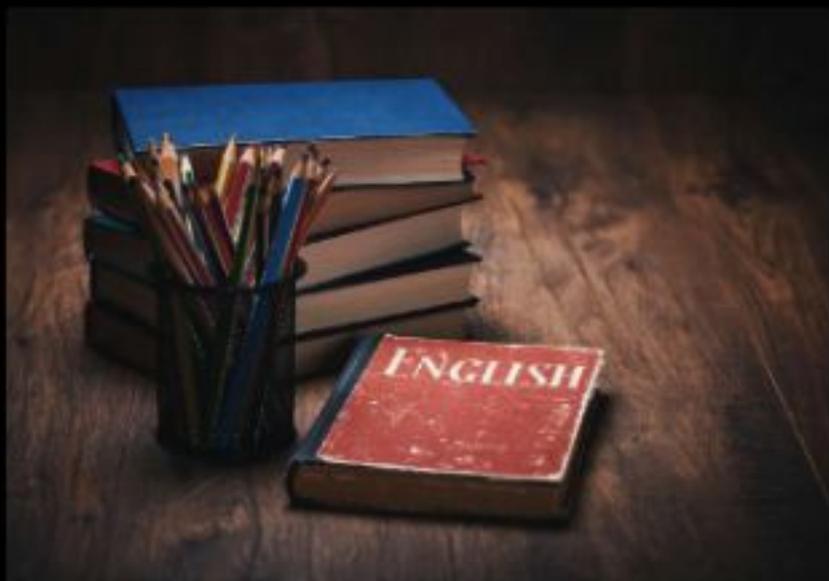
**Klik buat nonton videonya, atau search Channel
PriaSatuPersen, "Jadi LEBIH CERDAS dengan 5 Cheat
Code ini!"**

BELAJAR KUAT SAAT DITOLAK



Bukan cuma saat ditolak cewek, tapi
juga saat cari duit. Latihannya?
Belajarlah NAWAR di pasar.

KUASAI BAHASA INGGRIS



Biar lo bisa belajar langsung dari master-master di dunia INTERNASIONAL. Lebih hebat lagi, menjual JASA atau PRODUK lo ke luar negeri.

Tips **BELAJAR BAHASA** **INGGRIS**

TONTON VIDEONYA



Yang **JARANG DIAJARKAN** DI SEKOLAH.
Bantu gue bisa kuliah sampai S2 di luar
negeri, buat cari job berbahasa Inggris, **TANPA**
PERLU KURSUS

Klik buat nonton videonya, atau search Channel
PriaSatuPersen, "CEPAT LANCAR Bahasa Inggris Ala
Cowok Sejati..."

JAGA MAKAN



Anggap badan lo sebagai TEMPAT SUCI, harus lo jaga banget apa yang masuk ke dalamnya.

MAKAN SEHAT YANG MURAH...

TONTON VIDEONYA



Siapa bilang makan sehat itu MAHAL?
Klik buat nonton videonya, atau search Channel
PriaSatuPersen, Makan Sehat itu MURAH Bro"

OLAHRAGA, KHUSUSNYA ANGKAT BEBAN



Lo bakal jadi lebih SEHAT, lebih TEGAP, lebih BUGAR, dan lebih PEDE. Hormon TESTOSTERON naik, bikin pesona lo juga naik di mata cewek.

RAWAT DIRI



Jaga **BADAN** lo dan **BERPAKAIAN** yang rapi dan bersih.
Lo juga bisa dapat berbagai tips **FASHION** di internet.
Rekomendasi gue, cek channel **BeMoreGentle** atau
Wesley Huang

KARENA GUE NGGAK PAHAM FASHION...

Prinsip gue dalam berbusana cenderung simpel, bro:

Pakai baju SESUAI UKURAN, Nggak
kegedean/kekecilan

Pilih baju sesuai keadaan (nggak salah kostum)

Bersih, nggak ada noda, nggak ada sobekan

Warna gelap dewasa, hitam, biru tua, atau coklat tua.

Aksesoris seperlunya aja. Makin dikit makin bagus.

Aroma tubuh netral, pakai deodoran

Usahakan selalu pakai SEPATU

ISTIRAHAT CUKUP



Tidur 6-8 jam sehari. Ini ngaruh banget buat jumlah TESTOSTERON. Makin tinggi jumlahnya, makin keluar aura MASKULIN lo. Tampang juga makin CERAH, penampilan makin SEGAR!.

PUNYA PERCAYA DIRI YANG SEJATI



Fokus ke hal yang KEREN dari diri lo. Seganteng apa pun fisik lo, kalau fokus ke kekurangan diri dan INSECURE terus, lo nggak akan terlihat menarik.

TERAKHIR, BIAR LO GOOD LOOKING & GOOD REKENING...

Lebih dekatlah sama TUHAN. IBADAH. Yang ateis, bisa lakukan hal yang lo yakini, untuk mengingat kekuatan yang LEBIH BESAR dari diri lo.



Biar lo sadar, kalau lo sedang di jalan PERJUANGAN... Dan lo selalu ingat kalau ada yang MAHA KUAT, yang jadi sumber kekuatan sejati lo. Dan biar lo berjuang dengan cara yang BERKAH.

NAH...

Di bawah ini adalah checklist,
daftar aktivitas yang bisa lo lakuin
buat memastikan lo ada di jalan
yang benar untuk

BERTAHTA bro!

TAHTA = RAJA

RAJA adalah sosok pria...

Yang punya POWER, KEKUASAAN,
dan KEKUATAN untuk menentukan
nasib hidup banyak orang.

Nggak perlu lo lakuin secara urut, bisa juga acak, atau pakai random number.

Tiap kali lo bisa melakukan satu hal dari checklist ini, **kasih tanda bintang** bro!

Anggap aja ini adalah misi-misi kecil yang kalau satu demi satu lo selesaikan, lama kelamaan akan bantu lo **LEVEL UP** dan jadi **High-Value Man**.

***BERTAHTA ATAS
DIRI SENDIRI...***

Adalah awal untuk jadi cowok yang

GOOD LOOKING

dan

GOOD REKENING

PART 1:
GOOD LOOKING

Kalau ngomongin **TAMPANG...**

Ini tips biar lo lebih ganteng bro:

- Biasain "MINGKEM" nutup mulut saat lagi diem. Jangan biarin mulut lo kebuka ya bro!
- Napas pakai hidung, jangan pakai mulut
- LIDAH Nempel ke langit-langit atas mulut lo, biar muka lebih simetris.
- NOFAP. Nggak nonton BOKEP.
- Ikut beladiri, rajin olahraga biar punya HUNTER EYES, mata PEMBURU!

Tentang "Bikin Tampang Lebih GANTENG"

TONTON VIDEONYA



Tonton aja videonya biar lebih jelas, bro!
Klik buat nonton videonya, atau search
Channel PriaSatuPersen, "Bikin WAJAH lo
LEBIH GANTENG dengan 5 Tips PRAKTIS ini..."

1

UKUR TINGGI BADAN

LO!



CARA JADI LEBIH TEGAP

TONTON VIDEONYA



Latihan sederhana biar lo jadi **LEBIH TEGAP!**
Klik buat nonton videonya, atau search
Channel PriaSatuPersen, "Bikin **POSTUR**
TEGAP, Nggak **BUNGKUK** dengan **LATIHAN** ini
bro!"

2

TIMBANG BERAT BADAN LO SAAT INI



3

CARI TAU

"BODY MASS INDEX"

LO SAAT INI



4

Dari body mass index, saat ini lo masuk kategori **"UNDERWEIGHT"**, **"HEALTHY WEIGHT"**, atau **"OBESE"**?



*Catatan, BMI nggak akurat buat lo yang udah bertahun-tahun nge-gym (punya massa otot tinggi) atau latihan rutin selevel atlet. Cari patokan lain ya bro, kalau lo udah **TRAINED**.

5

TENTUKAN, TARGET

BERAT

BADAN

LO



Apakah mau nambah, mau mengurangi berat,
atau mau menjaga berat di level sekarang?
Naik, turun BB jangan terlalu drastis bro! Bisa
naik/turun 5-10% sebulan, udah bagus!

**YANG LEBIH PENTING
BUKAN WEIGHT LOSS
TAPI FAT LOSS!**

Kurangi LEMAK, bukan BERAT BADAN lo!

6

Cari tau kebutuhan kalori harian lo dari

TDEE CALCULATOR



www.tdeecalculator.net/

7

AMBIL ACTION BERIKUT:

Kalau mau nurunin berat, kurangi kalori harian lo 300-500 kalori.

Kalau mau nambah berat, tambah kalori harian lo 300-500 kalori.

Kalau mau jaga berat badan tetap, sambil nambah otot, tambah kebutuhan kalori harian 100-200 kalori.



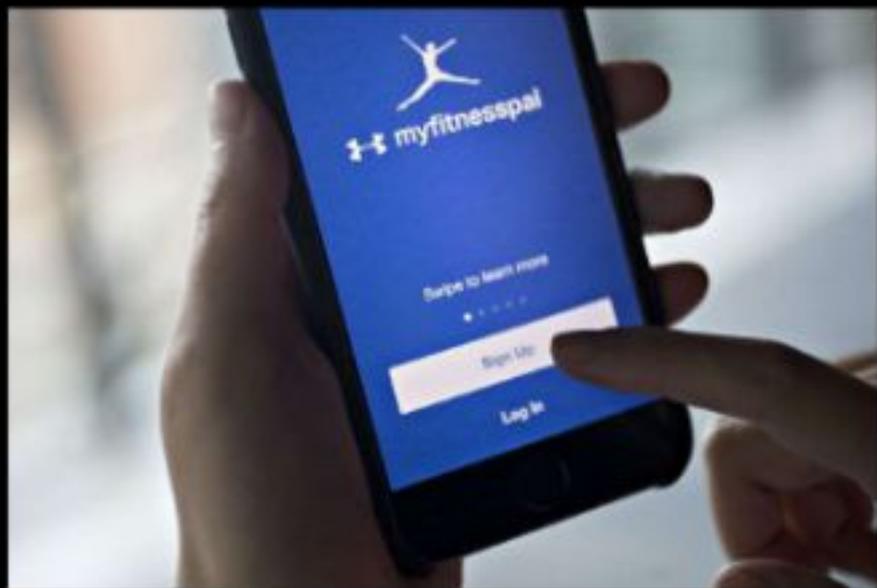
Tulis ya, berdasarkan target lo, berapa kebutuhan kalori harian lo...

8

Coba disiplin, satu hari aja lo

TRACK KALORI yang masuk ke dalam

badan lo pakai aplikasi **MYFITNESSPAL**



9

BIKIN JADWAL OLAHRAGA RUTIN,



minimal seminggu dua kali. Tulis tiap hari apa, jam berapa, lo mau olahraga apa.

CONTOH JADWAL OLAHRAGA RUTIN,

modal dumbbell atau badan aja, bisa lo
tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "Bagusin Badan MODAL DUMBELL,
Ini Menu Latihannya bro!"

OK, SELEPAS POIN INI...

Gue mau kasih paham kalau "GOOD LOOKING
ITU NGGAK MELULU TENTANG TAMPANG bro!"

GOOD LOOKING JUGA TENTANG MENTAL!

Lo akan terlihat lebih menarik kalau lo punya
RASA PERCAYA DIRI...

Lo akan terlihat lebih menarik kalau lo punya
TUJUAN HIDUP YANG DIPERJUANGKAN...

Lo akan terlihat lebih menarik kalau lo punya
SIFAT MASKULIN yang banyak dilupakan
sama cowok modern...

JADI HABIS DARI SINI...

Gue akan kasih tips yang **LEBIH DARI
SEKEDAR FISIK**, buat jadi cowok yang lebih
GOOD LOOKING!

10

Ucapkan ke diri sendiri:

"Gue sadar, perjuangan untuk berubah jadi lebih baik itu **PERLU WAKTU, PERLU PROSES,** dan **PERLU PENGORBANAN.**"



11

TULIS 10 MIMPI BESAR

yang pengen lo raih dalam hidup



Urutkan rankingnya dari nomor 1 yang paling penting
buat lo, nomor 10 paling nggak penting.

12

FOKUS

**KE 5 MIMPI TERATAS,
CORET NOMOR 6-10**



13

**DARI 5 MIMPI
ITU, PILIH TIGA YANG
AKAN LO KEJAR DENGAN
MAKSIMAL**



14

Dari 3 itu, urutkan secara prioritas,
mana yang paling pengen lo

CAPAI terlebih dahulu.

TOP 3

1. _____
2. _____
3. _____

15

UNFOLLOW 1 AKUN GOSIP DARI SOSIAL MEDIA



Bisa unfollow lebih banyak, lebih baik.
Biar lo nggak jadi TOXIC, nggak kebiasaan buat
NGURUSIN hidup orang lain! Cowok seganteng
apapun, kalau hobinya GOSIPIN orang, bikin
ILFEEL bro! Ilang gantengnya!

16

Unfollow **1 AKUN BERITA**

dari media sosial yang paling sering lo pakai.



Langsung aja kunjungi websitenya kalau mau liat berita! Nggak perlu lo liat berita-berita negatif berseliweran di Feeds IG-lo!

17

Unfollow 1 yang menurut lo bikin

RESAH dan **OVERTHINKING**

dari media sosial yang paling sering lo pakai.



18

Coba hitung, dalam satu minggu rata-rata
BERAPA JAM LO MAIN VIDEO GAME.



Terus bikin komitmen, mulai minggu depan
KURANGI main video game minimal
1 jam aja dalam seminggu. Terus pakai
waktunya buat hal yang lebih positif

19

Cari satu pekerjaan yang dari dulu sampai sekarang masih **TERTUNDA.**



Matikan HP lo,
tuntaskan pekerjaan itu sekarang.

20

CATAT waktu tidur lo dalam seminggu terakhir. Pastikan lo dapat waktu tidur **6-8 JAM.**



Tidur cukup, wajah segar, badan bugar!

21

CATAT waktu lo bangun pagi dalam seminggu ini.



Apakah lo perlu bangun lebih pagi, bangun lebih siang, atau udah pas?

22

Cari strategi, gimana lo bisa
tidur cukup **6-8 JAM.**

Kalau harus tidur 6-8 jam, kapan waktu
lo harus tidur malam?



Tulis sekarang di sini,
"Gue harus tidur malam jam...."

23

PASANG ALARM buat bangunin lo sesuai waktu istirahat yang ditentukan.



Pastikan lo cuma pasang satu alarm biar nggak tergoda buat nge-snooze dan tidur lagi.

24

LETAKKAN HP DI RUANGAN YANG BEDA

dari lo tidur, atau,
kalau nggak bisa, di lokasi yang nggak terjangkau
sama tangan lo di tempat tidur.



Jadi kalau mau matiin alarm harus
bangun dan turun dari tempat tidur.

25

SEBELUM TIDUR, TULIS 3 HAL

YANG LO SYUKURI

HARI INI



26

Saat alarm bunyi di pagi hari, bangun,

LANGSUNG MATIKAN ALARMNYA



Tunjukkan kalau lo mengawali hari sebagai pemenang, nggak takluk sama kemalasan.

27

MINUM SATU GELAS AIR PUTIH

setelah bangun tidur.



28

Saat bangun pagi jangan pegang HP selama , **MINIMAL 30 MENIT.**



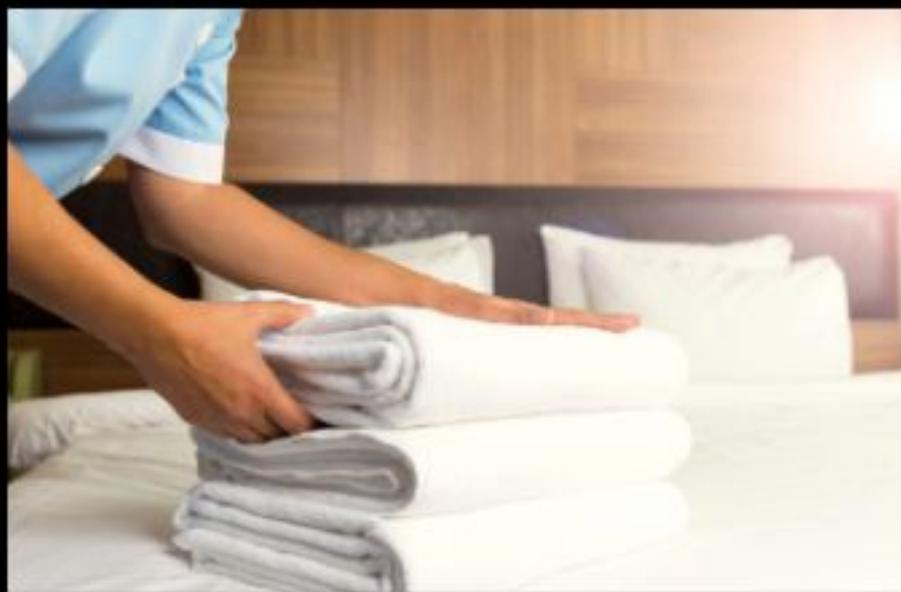
Lakukan dulu aktivitas lain.

Bersih-bersih, ibadah, beresin kamar.

29

BERESIN sendiri kamar tidur lo.

Minimal, lipat selimut, rapikan sprei dan bantal.



BERESIN KAMAR BIKIN HIDUP JADI TERATUR

beresin sebelum lo keluar beraktivitas, bisa
lo tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "Bereskan KERUWETAN hidup,
mulai dari SINI"

30

TULIS JURNAL, hal terpenting apa

yang akan lo lakukan dan bereskan di hari itu.



31

Tentukan, dalam minggu ini olahraga

ANGKAT BEBAN apa yang mau lo lakukan,

dan olahraga **KARDIO** apa yang mau lo lakukan.



32

Cari satu jenis gerakan yang paling lo
NGGAK SUKA melakukannya, terus
agendakan untuk ngelakuin itu minggu ini bro!



Tujuannya biar lo terbiasa sama rasa
nggak nyaman.

33

Makan satu makanan yang
BELUM PERNAH lo makan
sama sekali seumur hidup.



34

Jalan sendiri ke kafe/restoran/warung
makan tanpa teman. **NIKMATI KESENDIRIAN**

buat berpikir dan merenung.



35

Jadwalkan, minggu ini di hari apa lo akan olahraga dengan menu utama

LATIHAN KAKI.



Ini olahraga yang penting banget tapi sering di-skip sama cowok karena berat.

MENU LATIHAN KAKI

TONTON VIDEONYA



Biar kaki **MAKIN KUAT!** Latihan kaki, bikin
cowok **MAKIN MASKULIN bro!**

Klik buat nonton videonya, atau search
Channel **PriaSatuPersen**, "**Olahraga PALING
NYUSAHIN** buat Cowok tapi Efeknya Luar
Biasa bro!"

36

Buang satu **KEMALASAN** lo.

Tulis, kemalasan apa yang kerasa memperlambat progress perbaikan diri lo di secarik kertas



(misal: males olahraga, males bangun pagi, males belajar);
setelah itu buang ke tempat sampah.

37

Bikin **TO-DO-LIST** wajib harian,

3 hal yang harus lo bereskan di minggu ini.



38

Bikin jadwal **LATIHAN ANGKAT**
beban buat minggu depan



Kapan harinya, apa aja gerakan yang di latih di hari itu, dan

LAKUKAN dengan disiplin.

39

Tonton video **TUTORIAL PUSH UP**

di Youtube dari Ade Rai



40

COBA *HIIT*

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING



Olahraga intensitas tinggi buat lo yang waktunya mepet. Cari tutorialnya di Youtube. Tiap kali waktu lo terlalu mepet buat olahraga, lakuin ini.

COCOK BUAT LO YANG SEDANG SIBUK

olahraga yang waktunya pendek, tapi intensitasnya tinggi, bisa lo tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang judulnya: "NGGAK BISA Olahraga karena berbagai alasan? Ini SOLUSINYA bro!"

41

Cari tau, lo bisa push up standar,
maksimal **BERAPA KALI**,
dengan gerakan yang benar.



42

Cari tau olahraga apa yang paling lo
ENJOY dan **JAGO** ngelakuinnya.



Ingat, harus ada aktivitas fisik ya bro.
Agendakan buat melakukan olahraga itu di bulan ini!

43

BIKIN TARGET TABUNGAN BULANAN,

buat menyisihkan uang untuk mengejar impian lo.



44

Sisihkan uang yang lo punya, **BERAPA**
aja ke rekening khusus tabungan atau

CELENGAN.



45

Review dan catat,
KERJA KERAS

apa yang lo lakukan di bulan lalu, dan apa hasilnya.



46

Buat **RENCANA KERJA KERAS**

yang akan lo lakukan di bulan ini, dan apa hasil yang pengen lo raih.



Cowok yang sedang **KERJA KERAS**, itu terlihat **LUAR BIASA KEREN** di mata wanita!

47

Saat lo males-malesan, lakukan hal ini:
minum kopi sebelum olahraga, dengerin
musik favorit yang **BIKIN SEMANGAT**,
tonton video atlet favorit lo.



48

Tulis, siapa **ATLET DUNIA**

yang paling lo kagumi. Cari dokumenter 5 menitnya di Youtube. Tulis juga, apa yang lo kagumi dari dia.



49

Alokasikan uang **50 RIBU** aja bulan ini buat bikin badan lo lebih sehat. Entah buat beli makanan sehat atau buat beli alat olahraga.



Tulis di sini, apa yang akan lo lakukan.
Ingat, badan SEHAT adalah kunci dari
PENAMPILAN MENARIK!

50

Tulis satu **KEBIASAAN BURUK**

yang pengen banget lo kurangi minggu ini.



51

Buka Youtube, ketik
"CARA MENGURANGI....."

Isi "...." dengan kebiasaan buruk yang
pengen lo kurangi tadi.



Tonton video tentang ini sampai selesai,
pahami, dan coba terapkan.

52

Saat mau minum-minuman kemasan, biasakan untuk liat **KANDUNGAN GULA** di belakang kemasan. Coba untuk menghindari minuman yang kadar gulanya di atas 15 gram. Bisa di bawah 10 gram, lebih bagus.



53

Next time lo ngerasa pengen banget minum softdrink, coba minum **DIET COKE** atau **DIET PEPSI**. Kandungan gulanya nol bro!



54

Next time lo pengen beli es krim manis yang kandungan gulanya tinggi, ganti dengan beli buah dingin bro. **LEBIH SEHAT!**



55

Tulis, dalam hidup, kapan memori lo
bisa menaklukkan rasa

SAKIT HATI dan **MOVE ON?**



Ingat-ingat hal ini tiap kali lo ngerasa
nggak bisa maju karena takut sakit.

56

Tulis nama orang-orang yang pengen lo **BAHAGIAKAN**, yang pengen lo balas jasanya saat lo udah sukses nanti.



57

Cari cara gimana lo bisa ngerasa
LEBIH DEKAT dengan Tuhan.



Mungkin dengan nambah intensitas ibadah,
beribadah langsung di tempat ibadah, dll.

58

Coba merenung, diskusi sama diri sendiri dan jawab pertanyaan ini: Kira-kira apa aja

TUJUAN Tuhan menciptakan lo ke dunia ini?



59

KOMUNIKASI KE ORANGTUA, , BOLEH BAPAK ATAU IBU



atau kalau mereka udah nggak ada, kakek nenek atau paman. Minta doa restu, minta dikuatkan atas perjuangan yang sedang lo lakukan.

Cowok yang berbakti sama orangtua, yang bisa jaga sikap, makin LANGKA bro!

60

CARI TAU, siapa nama lengkap kakek-nenek lo,

apa pekerjaan mereka waktu muda,
gimana bisa ketemu, sampai akhirnya melahirkan
orangtua lo.



61

Nonton satu **FILM PERANG**
dokumenter berdasarkan sejarah.



NONTON FILM PERANG BIKIN LO JADI COWOK HIGH VALUE

lo jadi bisa lebih paham sama arti
persaudaraan yang sebenarnya, bisa lo
tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "INI HIBURAN MENARIK YANG BISA
BIKIN LO JADI HIGH VALUE MAN!"

62

Cari tau bro, kebiasaan negatif apa yang jadi **CANDU** buat diri lo.



Mungkin bokep, video game, judi, mabuk-mabukan.

Tulis **SATU** aja yang pengen lo stop.

TIPS AMPUH BUAT NINGGALIN KEBIASAAN BURUK

sadari, walaupun nyaman, kebiasaan buruk itu bikin lo nggak berkembang, bisa lo tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang judulnya: "Cara AMPUH Ninggalin KEBIASAAN BURUK!"

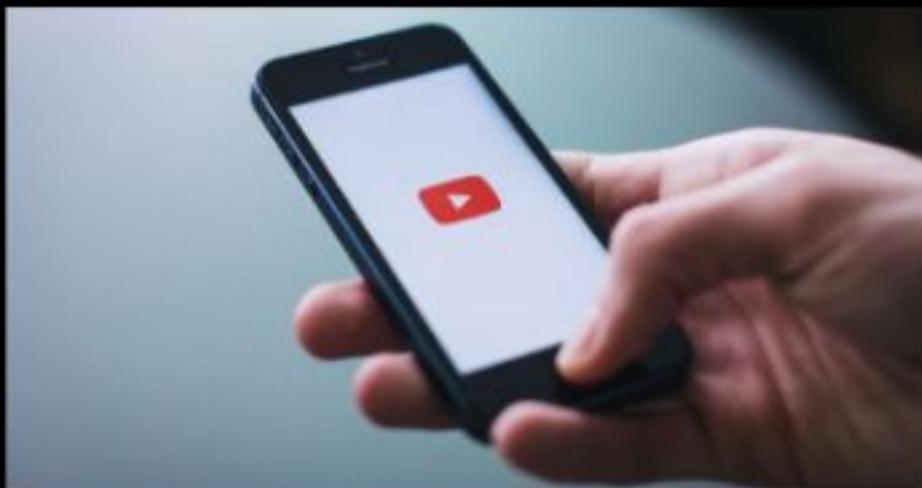
63

Buka Youtube, ketik

"CARA MENGURANGI KECANDUAN...."

isi sama kecanduan yang pengen lo stop.

Pahami videonya, coba lakukan.



64

Cari tau, siapa orang yang selama ini paling sering lo **SALAH-SALAHKAN** atas kegagalan dalam hidup ini.



Sadari, bikin janji mulai sekarang lo nggak akan menyalah-nyalahkan mereka lagi, karena lo bertanggung jawab atas diri sendiri. Cowok bertanggung jawab, itu kelihatan **GANTENG** dan **KEREN**!

65

Ambil foto badan lo di depan cermin hari ini.
Bikin **JANJI** lo akan rajin olahraga.



Coba olahraga rutin sesuai jadwal lo selama
sebulan, foto lagi sebulan setelahnya.
Liat perbedaannya bro!

66

RENCANAKAN UNTUK KASIH HADIAH KECIL,

...buat diri sendiri...kalau lo berhasil ngelakuin kebiasaan positif selama satu minggu.



Misal, makan di tempat favorit lo kalau berhasil olahraga disiplin sesuai jadwal, dalam seminggu.

67

Tiap kali lo tergoda untuk ngelakuin hal negatif; misal mau skip olahraga, mau mabuk-mabukan, or mau bolos kerja; ambil napas panjang 5 detik.

Hembuskan perlahan. Tatap cermin.



Ucapkan, **"GUE LEBIH BAIK DARI INI!"**.

Pasti, niat lo ngelakuin hal negatif tadi bakal berkurang.

68

Biasakan diri untuk melakukan hal yang **NGGAK NYAMAN** buat lo.

Mulai dari yang simpel-simpel, satu hal aja hari ini.



Misal, lo biasa berangkat kerja naik kendaraan pribadi, sekarang coba pakai transportasi umum.

Lo biasa pagi hari ngopi, sekarang coba minum teh.

69

Cari tau satu hal yang sampai saat ini

BELUM lo kuasai.

Buang kata **"GUE NGGAK BISA!"** dari kamus.



Ganti dengan **"GUE AKAN BISA!"**.

Coba lakuin dan pelajari hal yang lo belum bisa tadi.

70

Tulis 3 hal yang paling lo
CINTAI dari pekerjaan lo.



Jadikan 3 hal ini motivasi buat melakukan kerjaan lo
sebaik-baiknya, terutama kalau lagi males-malesan.

71

TULIS 3 HAL INI DI PAGI HARI:

1. Gue akan berhenti mikirin
2. Gue bersyukur atas.....
3. Gue akan fokus sama



72

Ngomong sama diri lo sendiri bro,

**"MULAI SEKARANG, GUE MAU RUTIN
NGELAKUIN _____".**



Isi dengan hal yang udah lama pengen lo lakuin tapi masih tertunda. Ucapkan di depan cermin.

73

COBALAH UNTUK MENAHAN DIRI,



nggak menikmati hal yang lo sukai sebelum lo bisa menuntaskan sesuatu. Misal, hari ini nggak akan main game dulu sebelum tuntas olahraga.

74

Unfollow akun-akun medsos yang bikin pikiran lo **NGERES** atau yang bikin lo jadi pengen ngejelek-jelekin, nyinyirin orang lain.



75

UNFOLLOW/HIDE

orang toxic di medsos lo
yang suka toxic, ngeluh, gosip,
ngejelekin orang lain.



76

HAPUS aplikasi VPN dari HP lo,

tujuannya buat mengurangi dan mencegah lo dari nonton bokep.



77

Tiap kali keinginan nonton bokep muncul,
TARUH HP LO. Push up, olahraga, atau
ngobrol sama orang lain.



78

Kalau lo termasuk orang yang nggak enakan,
cari satu hal yang selama ini pengen lo

UNGKAPKAN tapi masih ditahan.



Coba, ungkapkan hal itu hari ini biar
lo lebih lega.

79

Ingat, masa-masa **PALING SULIT**

apa yang pernah lo alami dalam hidup.

Tulis juga, gimana lo bisa **BANGKIT** dari masa sulit ini.



ini akan mengingatkan kalau lo adalah
seorang **SURVIVOR KEHIDUPAN** yang tangguh bro!

80

Coba liat sisi **POSITIFNYA.**

Next time lo dapet kabar nggak enak, coba bilang ke diri lo sendiri, "Bagus!", dan coba cari pelajaran atau makna positif apa yang bisa lo dapatkan dari kejadian ini.



SELALU ADA PELAJARAN DIBALIK HAL BURUK YANG TERJADI

masa sulit bisa mengubah lo dari orang biasa, jadi manusia yang luar biasa, bisa lo tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang judulnya: "Cara Jadi Cowok Kuat di Masa Sulit! Di Masa KRISIS. Ini Pelajarannya."

81

Tanamkan mindset: gagal itu bagus!
Ingat-ingat satu hal apa yang sampai sekarang
masih **GAGAL** lo capai, dan bikin strategi baru
biar bisa tercapai.



NGGAK MUNGKIN SUKSES KALAU BELUM PERNAH GAGAL

orang yang nggak pernah gagal, adalah
orang yang nggak pernah mencoba hal baru,
bisa lo tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "5 Cara Ampuh Mengatasi Rasa
Takut Gagal. Cowok Sejati, Masuk!!!"

82

Tonton film dokumenter tentang alam semesta.

Biar sadar kalau **DUNIA ITU LUAS.**

Manusia itu ada banyak dan semua punya masalah.



Biar hati lo terasa lebih lapang dan lebih tegar
menghadapi masalah saat ini.

83

Cari satu teks pidato/dialog film favorit lo.

Baca, rekam, setelah itu dengerin suara lo bro.

Ulangi lagi dari awal, tapi ngomongnya lebih pelan.

Lo akan kedengaran lebih **BERWIBAWA.**



84

Next time lo ngerasa galau,
bangkit dan mandi air dingin bro.

Biar pikiran jernih dan berhenti **OVERTHINKING.**



85

Tulis 3 masalah terbesar dalam hidup lo. Tulis juga apa aja dari masalah tadi, yang ada di luar kontrol diri lo, dan apa yang bisa lo kontrol.



Fokuslah melakukan **ACTION** ke hal-hal yang ada dalam kontrol.

86

BELAJAR KALAH dengan santai,

Ikut pertandingan, kompetisi, atau permainan.

Saat kalah, nikmati aja, nggak perlu marah-marah dan emosi.



87

Visualisasikan **KESUKSESAN** lo bro.

Apa yang akan lo raih, sama siapa aja lo saat ada di puncak kesuksesan, dan yang penting...kerja keras apa yang harus lo lakukan untuk meraih kesuksesan.



88

KUASAI 5 KATA BARU

dalam bahasa Inggris dan artinya dalam bahasa Indonesia.



89

TEPAT WAKTU, saat janji.

Ingat-ingat 5 pertemuan terakhir lo sama orang lain.

Cek, berapa kali lo telat, berapa kali lo tepat waktu.

Pastikan, next time janji lagi lo tepat waktu.



MANAGE WAKTU LO BIAR NGGAK TERLAMBAT

beresin sebelum lo keluar beraktivitas, bisa
lo tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "3 Tips Manajemen WAKTU yang
EFEKTIF!"

90

Cari tau seorang **RAJA** yang jadi panutan lo.

Bisa tokoh pemimpin dunia. Bisa atlet yang
merajai bidang olahraganya.

Atau pebisnis yang jadi panutan lo.



Cari tau, gimana mereka bisa **BERJAYA**, jadi yang **TERBAIK** di bidangnya,
dan **MERAIH PRESTASI**. Cari tau sifat-sifat **POSITIF** mereka, dan
berjanjilah ke diri sendiri kalau lo akan mengaplikasikan **SIFAT POSITIF**
tadi ke dalam hidup lo, untuk jadi **SEORANG RAJA!**

91

PAKAI BAJU SESUAI UKURAN



Kalau lo berbadan kurus, jangan pakai baju longgar, karena badan lo bakal kelihatan makin kecil. Ukuran panjang dasi, jas, sampai ikat pinggang juga perlu diperhatikan.

92

PILIH BAJU SESUAI KEADAAN



Jangan sampai SALAH KOSTUM. Sebelum memilih baju, ingat-ingat dulu, apa AGENDA lo hari ini.

93

PENAMPILAN BERSIH



Pastikan nggak ada NODA dan SOBEKAN di pakaian lo. Kalau tas atau sepatu lo RUSAK, PERBAIKI dulu.

94

PILIH WARNA DEWASA



OOTD serba HITAM bisa memberikan kesan MASKULIN sekaligus MISTERIUS. Bisa lo padukan dengan sepatu dan tas berwarna lain.

95

AKSESORIS SEPERLUNYA AJA



Ingat, **LESS IS MORE**. Pakai aksesoris sedikit aja, tapi yang **COCOK** sama gaya lo dan **BERKUALITAS**.

96

AROMA TUBUH NETRAL



Yang penting badan lo **NGGAK BAU**. Kalau mau pakai **PARFUM**, pilih yang baunya nggak **BERLEBIHAN**.

97

HINDARI BELI BARANG KW



Kalau belum sanggup beli **BARANG BERMEREK** yang **MAHAL**, hindari **BARANG KW**. Lebih baik beli **BRAND LOKAL** yang berkualitas bagus dan lebih **MURAH**.

98

WAJIB PUNYA: KEMEJA PUTIH



Item ini bisa lo padukan dengan berbagai jenis celana, sepatu, jaket, dan blazer. Kalau mau kelihatan lebih SANTAI, lipat bagian lengan kemeja.

99

WAJIB PUNYA: JEANS HITAM POLOS



Jeans ini simpel dan cocok dipaduin sama berbagai atasan. Lebih baik beli jeans hitam dulu, baru jeans denim.

100

WAJIB PUNYA: SNEAKERS PUTIH



Sepatu ini bisa dipakai buat gaya SANTAI dan FORMAL. Warnanya yang PUTIH juga bisa dipaduin sama berbagai warna pakaian.

101

JAKET KULIT



Jaket kulit adalah item yang AWET dan nggak pernah KETINGGALAN ZAMAN. Kalau dipakai, bisa nonjolin sisi MASKULIN dalam sekejap!

102

TAMPIL SPORTY DENGAN POLO SHIRT



Kalau lo pengen kelihatan **SANTAI** sekaligus tetap **SOPAN**, pakai **POLO SHIRT**. Bisa lo padukan dengan celana dan sepatu bergaya **KASUAL**.

103

BLAZER



Kalau lo mau datang ke acara RESMI, misalnya kondangan, pakai aja BLAZER. Kombinasikan dengan kemeja putih dan sepatu pantofel.

104

RUTIN MERAPIKAN DAN POTONG RAMBUT



Rambut yang BERANTAKAN bakal bikin cowok kelihatan berantakan. Lo bisa rapihin rambut 2 minggu sekali, atau potong rambut tiap 2-3 bulan.

105

Sadari kalau nggak ada cewek yang nggak **MANDANG FISIK**



Faktor fisik itu **PENTING BANGET**. Udah jadi insting dan naluri biologis wanita, buat cari cowok yang fisiknya menarik dan kelihatan **KUAT**.

106

Tanya ke TEMAN cewek lo, kenapa dia
suka cowok yang **FISIKNYA KUAT**



Banyak yang bakal jawab, buat dapet
keturunan dengan DNA yang BAGUS.

107

CARI TAHU CIRI FISIK YANG MENARIK



Bisa dari wajah yang **GANTENG**. Tubuh yang **TINGGI**. Badan yang **TEGAP**. Cara berpakaian yang **RAPI**, **BERSIH**, dan **STYLISH**. Aroma tubuh yang **WANGI**. Dan gaya rambut yang **COCOK** sama **WAJAH** lo.

108

Tanamkan mindset,

WAJAH GANTENG ITU BUKAN PATOKAN



Walau lo nggak seganteng aktor K-POP, lo tetap bisa punya fisik yang menarik. Mungkin dengan cara bagusin badan, pakai baju yang stylish, tampil bersih dan rapi.

109

**KALAU NGGAK PEDE KARENA
PENDEK, TINGKATIN
PENAMPILAN FISIK YANG LAIN**



Bisa dengan GAYA RAMBUT yang cocok, MUKA bersih dan glowing, atau BADAN yang bagus dan berotot.

110

Bilang ke diri lo sendiri,
**"FISIK YANG MENARIK ITU
GAMPANG DAPETINNYA"**



Masalahnya, lo mau nggak **JAGA BADAN**, dan atur pola makan biar berat badan ideal? Mau nggak lo rajin mandi, rajin skincare, pakai deodoran biar wangi dan bersih?

111

FOKUS BERKARYA DAN CARI DUIT



Kalau nggak mau ngejar penampilan, tetep bisa keliatan MENARIK di depan lawan jenis... Dengan punya KARYA atau mapan secara FINANSIAL. Caranya, belajar dan bekerja KERAS bro!

112

BAYANGKAN SAAT DIRI LO UDAH SUKSES



Kalau mau nge-push diri lo, nggak mageran dan males-malesan... Bayangkan betapa BAHAGIANYA saat lo SUKSES di masa depan.

113

LAKUIN BUAT DIRI SENDIRI



Jangan ngelakuin itu buat CEWEK. Tapi lakuin buat lo sendiri, biar hidup MAKIN BERES. Biar semuanya jadi makin baik. Dan biar MASA DEPAN lo lebih CERAH.

114

KALAU LAGI DIEM, TUTUP MULUT



Kalau terbiasa **BUKA MULUT** saat diem, lo bakal kelihatan **KURANG MENARIK**. Solusinya, biasakan bernapas lewat **HIDUNG**, bukan **MULUT**.

115

HILANGIN KEBIASAAN BUKA MULUT



Pastikan LIDAH lo nempel penuh ke langit-langit mulut bagian atas. Ini bakal menjaga agar mulut tertutup, dan proporsi wajah lo jadi sedikit lebih SIMETRIS.

116

KURANGI C-O-L-I DAN NONTON BOKEP



Keseringan C-O-L-I dan nonton BOKEP, bisa bikin lo NGGAK PEDE. Karena lo jadi ngerasa nggak punya pencapaian, nggak punya PRESTASI.

117

NOFAP BUAT BERSIHIN PIKIRAN



Lo akan merasa lebih PEDE, karena berhasil menaklukkan nafsu. Apalagi, lo akan punya ENERGI dan WAKTU yang lebih buat olahraga, belajar, dan berkarya.

118

KURANGI LEMAK DI WAJAH BIAR LEBIH GANTENG



Cowok akan terlihat lebih ganteng secara umum, kalau lemak wajahnya nggak terlalu banyak. Nggak DOUBLE CHIN, pipi nggak terlalu CHUBBY, rahang tercetak jelas.

119

KURANGI MAKANAN BERKALORI TINGGI



Defisit kalori bro! Pastikan kalori yang lo makan lebih sedikit dari yang lo keluarin. Atur pola makan, hitung kalori harian. Tambah juga dengan olahraga.

120

PUNYA MATA PEMBURU



Bisa didapet dengan **OLAHRAGA** yang berhubungan sama **KOMPETISI**. Misalnya sepakbola, renang, basket, atau beladiri. Pandangan mata lo nggak akan **KOSONG**, nggak kayak orang bingung.

121

CARI TAHU TENTANG TESTOSTERON



Hormon yang bikin cowok kelihatan maskulin, namanya "Testosteron". Makin tinggi kadarnya, makin maskulin fitur wajah dan badannya. Bikin lo kelihatan lebih berwibawa dan berkarisma.

122

TIDUR CUKUP BUAT DAPETIN TESTOSTERON



Kalau bisa tidur 6-8 jam, nggak kebangun di tengah-tengah. Penampilan lo bakal lebih FRESH, kadar testosteron juga lebih stabil.

123

CEK POSTUR LO



Kalau bungkuk, biasanya karena kebanyakan nunduk lihat HP, atau duduk di depan komputer kelamaan. Apalagi ditambah jarang olahraga. Jangka panjangnya, saraf bisa rawan kejepit.

124

JALAN DENGAN TEGAP



Postur tubuh jadi lebih **TINGGI** dan nggak bungkuk.
Selain lebih **SEHAT**, lebih enak juga buat dilihat.

125

LAKUIN 2 OLAHRAGA

yang bikin badan **TEGAP**: Olahraga "PUSH"
atau dorong, pakai trisep dan dada.



Contohnya push up dan sit up.

Olahraga "PULL" atau narik, pakai punggung dan
bisep, contohnya pull up.

126

GELANTUNGAN, TERUS PULL-UP



Pull up itu lebih berat dari push up, tiga kali aja berat banget. Latihlah pakai GELANTUNGAN dulu. Lakuin PELAN-PELAN, jangan dipaksain apalagi sampai cedera!

127

LATERAL PULL-DOWN



Jauh lebih aman dari pull-up, efeknya pun sama bagusnya. Tipsnya satu, badan agak condong ke belakang. Tarik, sampai dada bagian atas. Pastikan siku lo bawa ke belakang saat narik.

128

BACK UP



Nggak seefektif lateral pull down, pull up, dan gelantungan.
Tapi lumayan buat jaga POSTUR. Jangan lo paksain,
terutama naiknya, karena punggung bisa CEDERA. Pelan-
pelan, yang penting GERAKAN dan TEKNIKNYA benar.

129

BERENANG BUAT BENERIN POSTUR



Paling bagus adalah GAYA BEBAS, boleh juga GAYA KATAK. Berenang bolak-balik sekuat lo, selama 30-45 menit. Rutinkan paling nggak SEMINGGU SEKALI.

130

GANTI DIET MAHAL DENGAN MAKAN EFISIEN



Makan banyak **SERAT** dari sayur dan buah, karena bikin kenyang lebih lama. Bisa juga minum **KAFEIN** dari kopi atau teh, buat menunda lapar.

131

BERENANG BUAT NAMBAH NAFSU MAKAN



Selesai renang, badan lo bakal CAPEK karena banyak gerak dan adaptasi sama air dingin. Terus LAPER dan pengen MAKAN banyak. Inilah kunci SURPLUS KALORI, yang bikin lo LEBIH BERISI.

132

PIL PENINGGI BADAN

Namanya **"PENERIMAAN DIRI"**



Sadari bro, kalau tinggi badan itu 90% lebih faktornya genetik. Kalau udah lewat masa pertumbuhan, ya udah, terima fakta. Yang lo tinggiin adalah RASA PERCAYA DIRI.

133

PIL AWET MUDA

Namanya adalah **RAJIN OLAHRAGA**



rajin latihan, kurangi makan gula dan minyak. Makin dikit lemak jahat, makin SEHAT juga organ-organ lo.

Dan lo bakal kelihatan lebih MUDA.

134

PIL ANTI DEPRESI DAN GALAU



Jawabannya **OLAHRAGA** teratur! Saat olahraga, hormon positif kayak dopamin dan endorfin keluar semua. Nggak ada efek negatif yang merusak. Tidur lebih nyenyak, mental lebih fresh.

135

DENGER SUARA LO SENDIRI



Coba ngomong biasa, terus REKAM dan dengerin.
Terus lakukan PERBAIKAN, misalnya intonasi
diperjelas. Bakal lebih menarik buat cewek!

136

DENGERIN MUSIK YANG BIKIN LEBIH BERANI



Satu LAGU aja, yang bisa naikin semangat lo. Bikin lo ngerasa kayak pejuang, petarung, atau jagoan. Dengarin musik ini sebelum ngelakuin hal penting.

137

SELF RESPECT EXERCISE



Perlakukan diri lo, seperti lo memperlakukan orang yang lo KAGUMI. Ini bisa membantu mengusir rasa minder!

138

TAKLUKKAN SALAH SATU KETAKUTAN LO



Misal takut tenggelam, main aja ke kolam renang dangkal buat anak-anak, terus jalan bolak-balik. Menaklukkan rasa takut bisa ningkatin PEDE!

139

PILIH SATU JENIS OLAHRAGA



Lakukan besok selama 20 menit. Yang paling ringan aja. Misal push up, sit up, atau squat. Bisa dilakuin dalam kamar juga.

140

UNFOLLOW CEWEK YANG TOXIC



Tujuannya biar lo nggak berpikir kalau semua cewek itu sifatnya buruk. Masih banyak cewek yang baik, cerdas, bisa bikin lo lebih kuat.

141

BIASAIN NGOBROL SAMA CEWEK



Paksa diri lo buat **INTERAKSI** sama cewek. Kalau masih grogi, sama anak kecil dulu. Atau sama ibu-ibu. Lama kelamaan, pasti rasa minder lo hilang, digantikan rasa pede.

PART 2:

GOOD REKENING

(Di akhir, akan ada hal praktis yang akan gue
lakukan buat bantu lo jadi lebih GOOD
REKENING, bro!)

1

CEK TABUNGAN LO SEKARANG



Berapa ISINYA? Apa lo PUAS dengan jumlahnya? Kalau belum, berarti lo harus **KERJA** lebih buat **NAMBAH** tabungan.

2

BIKIN TARGET PENGHASILAN PER BULAN



Tulis dengan **DETAIL**. Misalnya, lo pengen dapat 10 juta per bulan. Yang 6 juta dari gaji kantor, 4 juta dari proyek freelance.

3

BIKIN TARGET TABUNGAN PER BULAN.



Misalnya lo pengen nabung 2 juta per bulan, berarti setahun 24 juta. Lebih bagus lagi kalau punya TUJUAN nabung, misalnya untuk beli ASET.

4

BIKIN TARGET KENDARAAN IMPIAN LO



Sebutin jenis, merek, seri, dan harganya. Bisa motor seharga sekian belas juta atau mobil seharga sekian ratus juta. Tapi ingat, usahakan lo beli RUMAH atau TANAH dulu, baru MOBIL ya bro!

5

BIKIN TARGET RUMAH IMPIAN LO



Tulis dengan **DETAIL**. Misalnya rumah seharga 500 juta di daerah A, punya 2 tingkat, dan pengen lo beli dengan cara nyicil 10 tahun.

6

KALAU PUNYA UTANG, INI PEMBAGIAN PENGHASILAN LO:



40-50% untuk kebutuhan bulanan
maksimal 30% buat bayar hutang
10-20% untuk ditabung dan investasi
10% buat hiburan

7

KALAU NGGAK PUNYA UTANG, INI PEMBAGIAN PENGHASILAN LO:



50-60% kebutuhan bulanan

20-40% untuk tabungan dan investasi

10% untuk hiburan

8

SEBELUM INVESTASI, KUMPULKAN TABUNGAN DARURAT



Tabungan ini nggak boleh **DIAMBIL** sama sekali kecuali saat darurat. Misalnya HP lo dicuri, lo bisa beli HP baru **TANPA MENGGANGGU** keuangan sehari-hari.

9

PILIH JUMLAH TABUNGAN DARURAT SESUAI KONDISI.



Kalau belum menikah, 3x pengeluaran bulanan lo.

Kalau udah menikah belum punya anak, 6x pengeluaran bulanan lo.

Kalau udah menikah dan punya anak, 12x pengeluaran bulanan lo.

10

MULAI INVESTASI.

Pilih investasi sesuai **KEBUTUHAN** dan **KONDISI**. Bisa investasi di deposito bank, dengan bunga 6% setahun.



Reksadana atau beli emas juga boleh.
Pastikan lo punya pengetahuan yang matang.

11

JANGAN TERGIUR INVESTASI BODONG



Kalau ada investasi yang kelihatan GAMPANG BANGET dan untungnya GEDE BANGET, hati-hati! Lo bisa kena TIPU dan duit habis dalam sekejap.

JANGAN FOMO HARUS PUNYA PENDIRIAN YANG KUAT

kepanjangannya fear of missing out, bisa lo
tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "7 HAL INI AKAN BIKIN LO KELIATAN
LEMAH DI MATA SEORANG CEWEK!"

12

MINTA PENDAPAT DARI AHLI YANG NETRAL



Misal mau investasi di perumahan, konsultasinya jangan cuma ke agen perumahan aja. Minta pendapat dari AHLI, yang nggak punya KEPENTINGAN di situ.

13

DAFTAR ASURANSI

Bisa lo lakukan setelah punya DANA DARURAT.



BPJS Kesehatan

Badan Penyelenggara Jaminan Sosial

Minimal punya asuransi KESEHATAN, BPJS.

Jadi kalau lo tiba-tiba sakit, tabungan
darurat lo nggak keganggu

14

KALAU MAU BUKA BISNIS BARU, MINIMAL PUNYA 3 BULAN TABUNGAN DARURAT



Tujuannya biar lo bisa lebih aman, bisa lebih all-out saat coba bergerak agresif karena lo tau masih ada tabungan darurat.

15

NABUNG SESUAI HARI



Tanggal 1, nabung 1.000 rupiah. Tanggal 2, nabung 2.000 rupiah, dan seterusnya. Kebiasaan ini bakal bikin lo DISIPLIN NABUNG.

16

NABUNG UANG 20 RIBU



Tiap lo punya uang 20 ribu, langsung masukin TABUNGAN. Nominalnya bisa diubah sesuai kemampuan lo, misalnya 5 ribu atau 50 ribu.

17

NABUNG PEMBULATAN



Misalnya lo bayar listrik 126 ribu, anggap bayarnya 130 ribu. Yang 4 ribu, langsung lo masukan tabungan.

18

NABUNG DI REKENING TERPISAH



Tiap kali ada PENGHASILAN, langsung lo pindahin sebagian ke REKENING khusus TABUNGAN. Idealnya minimal 10 persen dari pemasukan, lebih bagus lagi kalau di atasnya.

19

CATAT KEBUTUHAN WAJIB LO PER BULAN



Maksudnya kebutuhan yang pasti HARUS lo BAYAR; misalnya sewa tempat tinggal, tagihan listrik, dan makan sehari-hari. Usahakan kebutuhan dasar lo, nggak lebih dari 50% pemasukan.

20

CATAT KEBUTUHAN HIBURAN LO PER BULAN.



Misalnya biaya langganan streaming film atau jalan-jalan di mall. Idealnya, nggak lebih dari 10% pemasukan.

21

CARI ALTERNATIF HIBURAN



Ngapain harus nonton ke BIOSKOP, kalau masih bisa nonton Netflix dari RUMAH? Lebih murah dan lebih banyak yang bisa ditonton.

22

BIKIN BUDGET BULANAN

Setelah tahu kebutuhan lo, bikin BUDGET PENGELUARAN per bulan yang MASUK AKAL.



Jangan sampai melebihi pemasukan lo, tapi juga nggak perlu hemat banget sampai lo nggak bisa menikmati hidup.

23

CATAT SEMUA PENGELUARAN LO SELAMA 1-3 BULAN



Lo bakal tahu, pengeluaran apa aja
yang BOROS dan bisa DIHEMAT.

24

BAYAR TAGIHAN TEPAT WAKTU



Biar nggak lupa dan kena DENDA, lo bisa manfaatin layanan AUTODEBET alias bayar OTOMATIS. Tiap tanggal tertentu, uang di rekening lo bakal DIPOTONG otomatis buat bayar tagihan.

25

KALAU MAU NGUTANG, MAKSIMAL 30% DARI GAJI



Jangan ambil utang KECUALI lo yakin banget itu utang PRODUKTIF yang ke depannya bisa menghasilkan lebih buat lo.

26

MANFAATIN KARTU KREDIT



Kalau lo butuh gadget buat kerja tapi nggak bisa beli cash, cicil aja pakai kartu kredit, karena BUNGANYA 0%.

Dengan catatan, GADGETNYA buat KERJA ya bro, bukan buat PAMER!
Bisa juga buat beli TIKET PESAWAT, biar dapat POIN KHUSUS untuk ditukar hadiah menarik. Bayar tagihannya TEPAT WAKTU biar nggak DIDENDA.

27

BAYAR BELANJAAN PAKAI E-WALLET



Contohnya OVO, GoPay, ShopeePay, atau DANA. Kalau dipakai buat bayar belanjaan, lo bisa dapat CASHBACK.

28

HINDARI PAYLATER.



Kalau pakai PayLater, lo **BELANJA** dengan cara **NGUTANG**, terus bayar di tanggal tertentu ditambah biaya administrasi. Kalau nggak disiplin bayar, lo bisa **KETAGIHAN** dan utang numpuk, jadi sebaiknya **HINDARI** aja.

29

JANGAN PINJAM DUIT DARI PINJOL!



Apalagi dari PINJOL ILEGAL yang nggak terdaftar di OJK, karena itu BAHAYA BANGET. Bunga utangnya gede dan nambah tiap hari. Apalagi kalau TELAT BAYAR, orang-orang yang ada di kontak HP lo bisa dihubungi DEBT COLLECTOR.

30

KALAU LAMA NGANGGUR, MULAI DARI BELAJAR SKILL



Tambah waktu nganggur lo **SEBULAN** lagi, nggak apa-apa. Asalkan dalam sebulan, lo belajar sesuatu yang benar-benar bisa menghasilkan uang.

31

TEKUNI MINAT LO



Kalau hobi sepakbola, lo bisa belajar jadi penulis artikel sepakbola. Atau upload video sepakbola ke YouTube. Atau jualan jersey bola di internet.

32

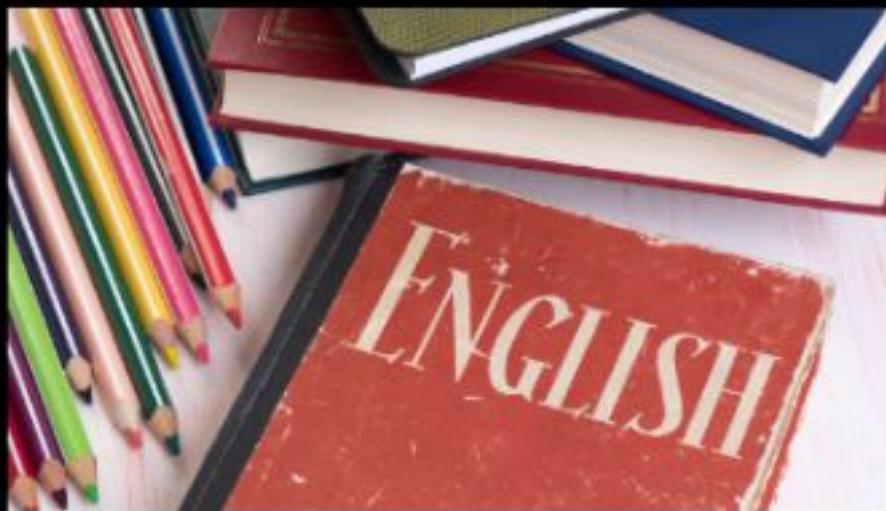
CARI ILMU GRATIS DI INTERNET



Manfaatn berbagai artikel, video tutorial, podcast, dan ebook. Pelajari dengan serius selama sebulan, terus mulai EKSEKUSI!

33

BELAJAR BAHASA INGGRIS BEBERAPA JAM TIAP MINGGU



Kalau jago BAHASA INGGRIS, lo bisa dapat berbagai ILMU dari sumber yang jauh lebih banyak. Lo juga bisa MELAMAR KERJA ke tempat yang gajinya LEBIH TINGGI.

BISA DENGAN NONTON FILM ATAU MAIN GAME

kalau udah lumayan lancar, matiin
subtitlenya, bisa lo tonton di video di bawah

bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "CEPAT LANCAR Bahasa Inggris Ala
Cowok Sejati..."

34

BIKIN SURVEY TENTANG KEBUTUHAN ORANG



Ini penting banget kalau lo pengen **JUALAN** sesuatu. Cari tahu dulu, apa **MASALAH** orang-orang? Apa yang mereka **BUTUHKAN**?

35

COBA BIKIN 1 PRODUK YANG BERMANFAAT



Kalau pengen LARIS, berarti lo harus bikin produk yang BERMANFAAT untuk orang lain. Kasih SOLUSI untuk memecahkan MASALAH mereka.

36

**KALAU PRODUK LO KURANG
BERMANFAAT, GANTI! MULAI HAL BARU,
YANG MANFAATNYA LEBIH BESAR**



Daripada lo berusaha nawarin barang atau skill yang nggak berguna, bakal sulit banget laku.

37

TAWARKAN JUALAN LO KE MINIMAL 100 ORANG



Lo harus punya **MUKA BADAK** saat menawarkan **SKILL** atau **BARANG** jualan lo ke orang lain. Lagian nggak perlu **MALU**, kalau yang lo tawarkan ini membawa **MANFAAT**.

38

SAAT DITOLAK, BILANG KE DIRI SENDIRI, "NGGAK APA-APA!"



Ingat, kadang lo cuma perlu diterima 1 atau 2 kali buat mencapai DEAL yang menguntungkan. Jadi kalau lo DITOLAK sama 10, 100, bahkan 1.000 orang... NGGAK MASALAH!

39

KALAU LO KARYAWAN, KERJALAH MELEBIHI TARGET BULAN INI



Makin banyak **MANFAAT** yang lo berikan ke **PERUSAHAAN**, makin besar **APRESIASI** yang bakal mereka berikan, misalnya **NAIK GAJI**.

40

CARI PROYEK FREELANCE



Manfaatkan WEBSITE untuk cari PENGHASILAN tambahan. Misalnya Fiverr, Freelancer.com, Upwork, LinkedIn, dan Behance.

41

BIKIN KONTEN DI SOSMED



Pilih tema yang lo SUKAI dan KUASAI. Konten lo bisa menghasilkan DUIT dan jadi PORTOFOLIO yang bagus untuk melamar kerja.

42

FOKUS BIKIN SHORTS



Fokus bikin konten **PENDEK** di bawah 60 detik. Prosesnya lebih **GAMPANG** dan hasilnya lebih **DISUKAI** penonton, karena kemampuan **KONSENTRASI** orang semakin pendek.

43

BIKIN KONTEN DARI TERJEMAHAN BAHASA INGGRIS



NGGAK BISA bahasa Inggris? Liat konten bahasa Indonesia, terus SAJIKAN ulang pakai GAYA LO SENDIRI!

44

BIKIN KONTEN DARI PENGALAMAN LO



Ceritakan hal yang pernah lo RASAKAN dan ALAMI. Tinggal rekam, edit, terus UPLOAD!

45

BIKIN KONTEN PAKAI HP



Bikin KONTEN DULU dengan alat SEADANYA, sampai MENGHASILKAN. Kalau udah ada HASILNYA, baru lo pakai buat beli peralatan yang lebih canggih.

46

MANFAATKAN SOFTWARE GRATIS



Rekaman dan edit audio pakai Audacity.
Edit video pakai DaVinci Resolve.

47

BIKIN PORTOFOLIO YANG BAGUS



Kumpulkan dan seleksi KONTEN yang udah lo buat. Tulis SKILL, PENGALAMAN, dan PRESTASI lo.

48

BIKIN CHANNEL YOUTUBE DENGAN TUJUAN JELAS



Fokusnya lebih dari jumlah views dan subscribers.

Harus ada tujuan MULIANYA, misal BERBAGI
MANFAAT ke orang lain atau MENGHIBUR orang.

49

LUPAKAN ADSENSE YOUTUBE UNTUK 3-4 BULAN PERTAMA

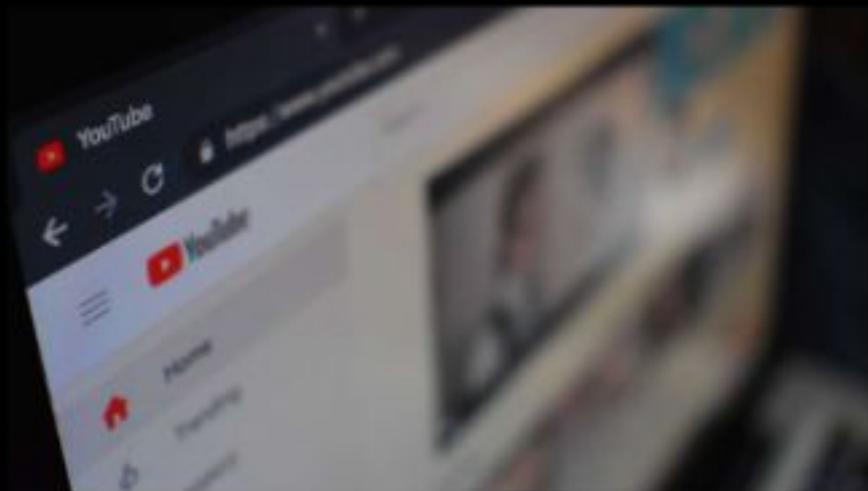


DUIT dari ADSENSE itu datangnya LAMA bro.

Kalau cuma ngejar hal itu, lo PASTI akan
MENYERAH. Fokus dulu bikin konten yang BAGUS.

50

PUBLISH MINIMAL 1 KONTEN TIAP HARI



Di awal, lo wajib kejar KUANTITAS dulu. Jangan terlalu PERFEKSIONIS karena bisa menghambat PROGRESS. Punya 100 KONTEN, walau kualitas seadanya, tetap bikin lo nggak dipandang sebelah mata.

51

TINGKATKAN KUALITAS KONTEN, SETELAH KUANTITAS AMAN



Minta KRITIK dan SARAN dari AHLI, jadi lo tahu apa yang perlu DIPERBAIKI.

52

BIKIN DAN PASANG IKLAN DI BLOG.



Publish ARTIKEL di blog dengan RUTIN.
Pelajari ilmu SEO agar artikel bisa masuk
DAFTAR TERATAS di pencarian Google.

53

NETWORKING



Banyakin kenalan sama orang-orang yang bergerak di bidang lo. TUNJUKIN ke mereka, kalau lo punya skill yang bagus dan karakter yang bisa DIPERCAYA.

54

CARI MENTOR



Belajar sebanyak mungkin dari orang yang **LEBIH AHLI** dan **LEBIH BERPENGALAMAN** dari lo. Pastikan mereka bisa **NGE-PUSH** lo untuk jadi lebih baik.

55

BIKIN KOLABORASI ATAU PROJECT BARENG



Reach out ke sesama Youtuber dan brand-brand besar. Jalan lo akan lebih MULUS saat kemampuan lo udah makin naik.

56

ABAIKAN NYINYIRAN ORANG



Mungkin ada orang-orang yang IRI atau
NGGAK SUKA saat lihat PROGRESS lo.
ABAIKAN mereka, fokus aja ke diri sendiri.

57

JUAL PRODUK YANG BERHUBUNGAN SAMA KONTEN



Misalnya lo bikin konten tentang gaming,
lo bisa jualan HP atau alat-alat yang
mendukung buat main game.

58

JADI AFFILIATE



Kalau nggak punya produk sendiri, lo bisa jadi
AFFILIATE yang ngejualin produk ORANG LAIN.
Penghasilan lo didapat dari KOMISI.

59

JUAL SKILL



Manfaatin kelebihan lo. Kalau jago editing, bisa buka jasa editing video. Kalau jago voice over, bisa buka jasa voice over.

60

MANFAATKAN PATREON, KALAU LO PEKERJA KREATIF



Bikin KARYA yang bagus sampai lo punya PENGGEJAR.

Nah, para penggemar lo bisa MEMBAYAR atau
MENYUMBANG lo secara ONLINE lewat website PATREON.

61

BIKIN KELAS, COACHING, ATAU KONSULTASI.



Kalau lo AHLI di suatu bidang, ajarin kemampuan itu ke orang lain. Mereka bakal membayar untuk MANFAAT yang didapat.

62

BUKA JASA ENDORSE

Iklankan produk orang lain ke dalam konten lo.



63

SEWAKAN ASET LO



Kalau punya KAMAR atau RUMAH kosong, bisa lo jadikan kos atau Airbnb. Kalau punya MOTOR atau MOBIL yang nggak dipakai, bisa lo sewakan ke driver ojek online atau turis yang mau jalan-jalan.

64

TULIS 3 HAL BIKIN LO BERSYUKUR HARI INI



Lo nggak akan pernah ngerasa KAYA, kalau nggak bisa BERSYUKUR. Biar nggak SERAKAH, kita perlu sering BERTERIMA KASIH ke Sang Pencipta.

65

BILANG KE DIRI LO, "GUE NGGAK MAU DIKONTROL HARTA!"



Jangan sampai lo cuma HIDUP untuk HARTA. Jangan sampai lo dipaksa ngerjain pekerjaan yang lo BENCI, dari muda sampai tua, cuma buat beli barang-barang yang sebenarnya nggak lo butuhkan.

66

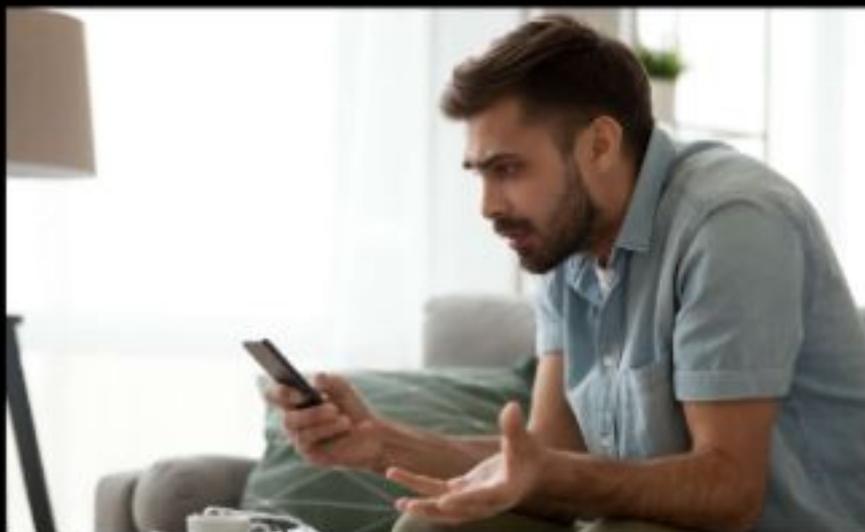
BILANG KE DIRI LO, "NGGAK ADA KEBERHASILAN YANG GAMPANG!"



Berlimpah duit, itu nggak terjadi dalam semalam. Atau seminggu. Atau bahkan setahun. Perlu kerja keras yang panjang sampai lo bisa masuk ke tahap "mapan finansial".

67

UNFOLLOW AKUN DI SOSMED YANG PAMER HARTA



Mereka cuma nunjukin PAMERNYA, sementara KERJA KERASNYA nggak dibahas. Kalau keseringan lihat, lo jadi pengen banyak duit tapi nggak siap kerja keras.

Bahaya buat MENTAL!

KESERINGAN LIAT KEATAS BIKIN JADI NGGAK BERSYUKUR

apresiasi apa yang lo punya saat ini, bisa lo
tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "Main TIKTOK, bisa jadi BERBAHAYA
kalau"

68

KENALAN SAMA ORANG KAYA



Saat **NGOBROL** sama mereka, lo bisa dapat banyak **ILMU** untuk menghasilkan uang. Apalagi orang-orang yang umurnya jauh **LEBIH TUA**, pengalaman mereka lebih matang.

69

BACA BUKU SETIAP HARI



Coba bikin TARGET, misalnya baca 10 halaman per hari. Lo bisa pilih buku tentang mengelola uang, bisnis, pengembangan diri, atau topik lain yang BERMANFAAT.

PAHAMI ATURAN BACA BUKU YANG BENAR

nggak perlu baca banyak-banyak, yang penting ilmunya masuk, bisa lo tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang judulnya: "8 ATURAN PENTING DALAM MEMBACA BUKU!"

70

SETELAH BANGUN TIDUR, BAYANGKAN IMPIAN LO



Jangan pegang HP dulu atau sarapan dulu. Bayangkan impian lo dan betapa BAHAGIANYA kalau lo berhasil meraihnya. Bayangkan juga kerja keras dan rutinitas yang lo harus lakuin.

71

BIKIN DAN IKUTI RUTINITAS



Biar **PRODUKTIF**, lo harus punya **RUTINITAS** harian yang dijalani dengan **DISIPLIN**. Misalnya bangun tidur pukul 5 pagi, lanjut sarapan dan olahraga, terus mulai kerja pukul 8 pagi dan selesai pukul 5 sore.

72

ANGGAP INI HARI TERAKHIR LO HIDUP



Jangan ngerasa masih punya banyak waktu, karena lo bisa meninggal kapan aja. Jadi setiap hari lo harus bekerja semaksimal mungkin, berkarya sebagus mungkin, dan pakai waktu seefisien mungkin.

MEMENTO MORI

KEMATIAN BISA DATANG KAPAN AJA

jangan hidup seolah-olah lo masih punya puluhan tahun lagi, bisa lo tonton di video di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang judulnya: "KEMATIAN, itu nggak perlu DITAKUTI...sepanjang lo lakuin ini bro!

73

OLAHRAGA MINIMAL 150 MENIT TIAP MINGGU



Untuk **KERJA** dengan **MAKSIMAL**, lo harus punya badan yang **SEHAT** dan **KUAT**. Pilih **OLAHRAGA** yang lo sukai dan lakukan dengan rutin. Jangan harap bisa **FIT** cari **NAFKAH**, kalau badan lo **SAKIT-SAKITAN**!

74

TIDUR 7-8 JAM SETIAP HARI



KESEHATAN nggak bisa DIBELI dengan uang. Lo
harus ISTIRAHAT yang cukup biar bisa
KONSENTRASI kerja dan nggak gampang SAKIT.

KALAU SUSAH TIDUR COBA OLAHRAGA SAMPAI CAPEK

olahraga sampai nggak bisa ngapa-ngapain
lagi kecuali tidur, bisa lo tonton di video di
bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "SUSAH TIDUR DAN SERING
BEGADANG? Ini solusinya bro!"

75

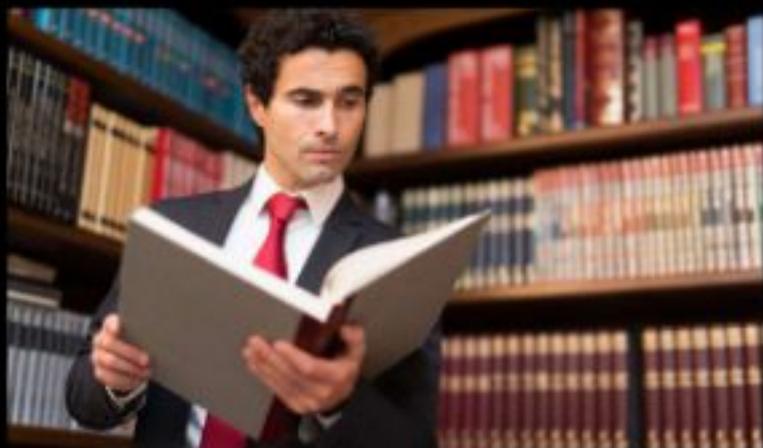
BELAJAR GRINDING DARI GAME



Saat main GAME, lo harus melakukan GRINDING, yaitu bertarung BERKALI-KALI untuk naik LEVEL. Ini melatih MENTAL lo untuk KERJA KERAS demi jadi LEBIH BAIK.

76

BACA KISAH HIDUP ORANG SUKSES



Nggak ada orang yang LANGSUNG BERHASIL. Messi sempat ditolak masuk sekolah bola karena dianggap fisiknya terlalu lemah. Mark Zuckerberg, gagal dengan sosmed pertamanya, bahkan dihukum berat sama kampusnya.

77

TONTON FILM DOKUMENTER ATLET SUKSES



Mereka harus latihan tiap hari dan **MENGULANG** gerakan yang sama sebanyak ribuan, puluhan ribu, bahkan jutaan kali. Jadi lo bisa belajar kalau sukses itu butuh **PROSES** yang **KONSISTEN**.

78

LAKUKAN 1 HAL PENTING YANG LO BENCI



Ingat ini: cowok hebat ngerjain apa yang harus dia kerjain, sementara cowok biasa ngerjain apa yang dia pengen kerjain.

79

BELI PULSA SECARA ONLINE



Lo bisa dapat harga yang **LEBIH MURAH** kalau beli pulsa di berbagai **WEBSITE** dan **APLIKASI**, daripada beli langsung di **KONTER PULSA**.

80

BELANJA ONLINE TIAP TANGGAL CANTIK



Misalnya tanggal 11.11 (11 November) atau 12.12 (12 Desember). Biasanya BANYAK PROMO menarik dan GRATIS ONGKIR, jadi lo bisa lebih hemat.

81

BELI BARANG GROSIR



Catat kebutuhan yang lo pakai terus; misalnya sabun mandi, sampo, beras, atau bahan masakan. Beli secara GROSIR alias beli LANGSUNG BANYAK, biar lo dapat harga yang lebih MURAH.

82

PILIH PASANGAN YANG NGGAK MATRE



Cewek yang mau memberikan cintanya karena DUIT; nggak bisa dibilang sebagai cewek yang berkualitas. Lebih baik pilih cewek yang mau BERJUANG sama-sama cari uang.

83

BILANG KE PASANGAN, KALAU FOKUS LO SEKARANG ADALAH KARIER



Kalau dia benar-benar diciptakan buat lo... dia nggak akan jadi penghambat buat lo mengejar karir, justru jadi supporter nomor satu.

HIGH VALUE MAN ITU

MEMPRIORITASKAN MIMPI BESAR DIATAS PASANGANNYA

Mimpi besar dan tujuan hidup lo itu nomor satu bro, bukan malah cewek, bisa lo tonton di video di bawah bro:
Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang judulnya: "5 Pantangan buat HIGH VALUE MAN!"

84

BERANI NOLAK ORANG YANG PINJAM UANG



Kalau lo memang nggak punya uang lebih, TOLAK aja nggak papa. Kalau dia malah tersinggung dan MARAH... Bagus, berarti lo udah mengeliminasi satu orang TOXIC.

85

TULIS PENGALAMAN LO SAAT KEHILANGAN UANG BANYAK



Jadikan ini PELAJARAN. Kalau duit hilang karena KETIPU, jauhi komunitas yang nipu lo. Kalau hilangnya karena JUDI, ubah kebiasaan buruk itu.

86

TULIS 3 TUJUAN SETELAH LO KAYA



Biar lebih SEMANGAT kerja, lo harus tahu TUJUANNYA. Misalnya bikin PERUSAHAAN yang bisa mempekerjakan ratusan orang, membangun RUMAH IBADAH, atau lainnya.

87

STOP BILANG, "GUE PERLU LEBIH BANYAK UANG!"



Ganti dengan, "Apa yang bisa gue lakuin untuk **MEMBANTU** lebih banyak orang... Jadi mereka rela ngeluarin uangnya untuk pakai jasa/produk gue..."

88

TULIS 3 KEGAGALAN TERBESAR LO



Selain siap sukses, lo juga harus siap gagal. Karena kegagalan adalah bagian dari PERJUANGAN, yang bikin lo lebih KUAT mengejar MIMPI.

89

BERDOA SETIAP HARI



Biar lo selalu ingat kalau ada yang MAHA KUAT, yang akan selalu jadi SUMBER KEKUATAN sejati dalam perjuangan lo. Dan biar lo selalu ingat untuk BERJUANG dengan cara yang BERKAH.

NGGAK BISA JADI PRIA SEJATI KALAU NGGAK DEKAT SAMA TUHAN

nggak mungkin kuat kalau nggak dekat
sama Yang Maha Kuat, bisa lo tonton di video
di bawah bro:

Klik tombol di bawah

TONTON VIDEONYA



Atau search video PriaSatuPersen yang
judulnya: "Cowok Sejati Wajib Deket Sama
Tuhan!! Ini 3 Alasan Pentingnya"

90

JANGAN LUPA SEDEKAH



Selain buat BERBAGI, juga buat melatih rasa KEMANUSIAAN. Biar lo NGGAK SERAKAH kalau udah kaya.

91

BELAJAR MENULIS BUAT

CARI UANG



Buat membiasakan diri, lo bisa nulis JURNAL atau CATATAN HARIAN. Kombinasikan nulis FIKSI dan NONFIKSI, biar tulisan lo PADAT, BERMAKNA, sekaligus ESTETIK.

92

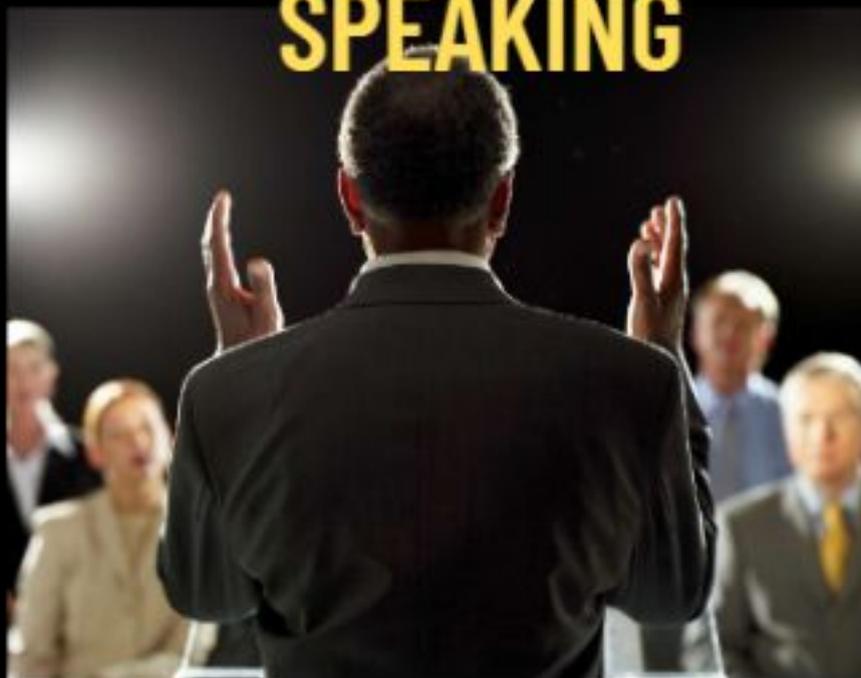
PAKAI SKILL NULIS LO BUAT CARI DUIT!



Lo bisa bikin KONTEN dalam bentuk BLOG atau VIDEO, terus pasang ADSENSE. Bisa juga jadi FREELANCE WRITER, COPYWRITER, atau nerbitin buku dan dapat ROYALTI.

93

BELAJAR PUBLIC SPEAKING



Kalau masih kuliah, lo bisa belajar PUBLIC SPEAKING di ORGANISASI, misalnya aktif saat RAPAT. Bisa juga belajar STAND UP COMEDY, biar lo latihan ngomong sekaligus latihan mental.

94

MANFAATIN SKILL PUBLIC SPEAKING.



Skill PUBLIC SPEAKING lo bisa dibayar MAHAL! Lo bisa jadi orator, negosiator, salesman, motivator, trainer, presenter, MC, buka jasa voiceover, dan masih banyak lagi.

Oh ya bro....
Gue juga akan

BANTU LO SECARA LANGSUNG

Biar kondisi rekening lo jadi **SEDIKIT LEBIH BAIK!**

CARANYA GIMANA?

PERTAMA, LO BEBAS PAKAI VIDEO APAPUN DARI CHANNEL PRIASATUPERSEN!

Mau lo upload ulang, lo jadikan sumber, atau lo modifikasi buat Channel Youtube lo, **BOLEH BANGET.**

Mau dipakai buat intro, terus di akhir buat **JUALAN** barang lo, **BOLEH BANGET!**

Izin dulu boleh, ngga izin juga **GAPAPA bro!**

Mau kasih sumber boleh, nggak dikasih sumber juga **NGGA MASALAH!** Yang penting **BERMANFAAT!**

KEDUA, LO BISA IKUT PROGRAM "BEASISWA PRIASATUPERSEN"

Ini bakal diadakan TIAP BULAN bro...

Stay tuned di Instagram @priasatupersen

Hadiahnya ada UANG TUNAI,

Ada juga yang berupa barang.

Yang jelas, kalau menang lo bakal gue MENTION di IG,
dan lo akan dapat FOLLOWERS dan AUDIENS.

KETIGA, LO BISA IKUT PROGRAM "KOLABORASI PRIASATUPERSEN"

Ini nggak ada batas waktunya, bro...

Kalau lo punya konten berupa video tutorial, video inspirasi, atau artikel... Bisa tentang motivasi, tips dan trik, atau cerita hidup lo... Kirim aja ke email ***haibro@priasatupersen.com***. Karya lo bakal diseleksi untuk di-upload di platform Pria Satu Persen. Sebagai imbalannya, lo bakal dapat sarana PROMOSI dan HADIAH menarik. Program ini nggak ada batas waktunya, berlangsung terus. Lo bisa ikut lebih dari satu kali.

THAT'S IT, BRO!

Sekian dari gue. Semoga ebook ini bermanfaat buat lo.
Gue berharap dan berdoa biar lo makin GOOD LOOKING
dan GOOD REKENING.

Dan gue juga akan terus berusaha bikin konten yang
bikin lo bisa jadi PRIA YANG LEBIH BAIK...

See you at the top...

SEMANGAT BRO!