

## Manage Your Habit : Berubah Sekecil Apa Pun Tetap Saja Berubah

Sony Adams, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920548856&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Buku ini mengungkapkan bahwa sekecil apa pun kebiasaan yang Anda lakukan akan memberikan dampak pada kehidupan Anda. Penulis menguraikan secara runtut dan komprehensif bagaimana mengenali dan mengatasi kebiasaa-kebiasaan buruk yang mungkin tidak Anda sadari dalam kehidupan sehari-hari. Mungkin Anda pernah bertanya kepada diri sendiri, "Apakah hari ini saya sudah lebih baik daripada kemarin?"

Jika masih sama saja, Anda sedang berada di zona nyaman. Anda bak berlayar di tengah laut tenang, tanpa pernah merasakan derasnya ombak samudra. Kemudi kapal yang digerakkan sedikit saja akan mengubah haluan kapal tersebut, sebagaimana kebiasaan mikro dalam hidup Anda yang akan membentuk Anda jadi lebih baik dan bahagia. Maka, atasilah kebiasaan buruk dan tingkatkan kebiasaan baik Anda dengan letakkan gawai Anda di atasmeja, kemudian ambil dan baca buku ini.

\*\*\*\*\*

Pernahkah Anda terpikir betapa menariknya dunia yang terbuka lebar lewat lembaran buku? Membaca bukan hanya kegiatan rutin, tetapi juga petualangan tak terbatas ke dalam imajinasi dan pengetahuan. Membaca mengasah pikiran, membuka wawasan, dan memperkaya kosakata. Ini adalah pintu menuju dunia di luar kita yang tak terbatas. Tetapkan waktu khusus untuk membaca setiap hari.

Dari membaca sebelum tidur hingga menyempatkan waktu di pagi hari, kebiasaan membaca dapat dibentuk dengan konsistensi. Pilih buku sesuai minat dan level literasi. Mulailah dengan buku yang sesuai dengan keinginan dan kemampuan membaca. Temukan tempat yang tenang dan nyaman untuk membaca. Lampu yang cukup, kursi yang nyaman, dan sedikit musik pelataran bisa menciptakan pengalaman membaca yang lebih baik. Bergabunglah dalam kelompok membaca atau forum literasi. Diskusikan buku yang Anda baca dan dapatkan rekomendasi dari sesama pembaca. Buat catatan atau jurnal tentang buku yang telah Anda baca.

Tuliskan pemikiran, kesan, dan pelajaran yang Anda dapatkan. Libatkan keluarga dalam kegiatan membaca. Bacakan cerita untuk anak-anak atau ajak mereka membaca bersama. Ini menciptakan ikatan keluarga yang erat melalui kegiatan positif. Jangan ragu untuk menjelajahi genre baru. Terkadang, kejutan terbaik datang dari buku yang tidak pernah Anda bayangkan akan Anda nikmati. Manfaatkan teknologi dengan membaca buku digital atau bergabung dalam komunitas literasi online. Ini membuka peluang untuk terhubung dengan pembaca dari seluruh dunia.