

2021-05-16 ☐☐ ringkasan penting dari buku “atomic habits”

sumber : data_science @ reddit

setiap kali kamu sukses melakukan sebuah kebiasaan kamu akan mengetahui bahwa kedepannya kamu akan melakukan kebiasaan tersebut lebih mudah jadi hal yang paling penting adalah membuat kebiasaan baru tersebut sebisa mungkin sangat mudah untuk dimulai. maka kamu akan mulai mendapatkan manfaat dari efek compounding yang besar: kamu melakukan kebiasaan tersebut, kebiasaan tersebut akan menjadi lebih mudah dilakukan, kamu melakukan kebiasaan tersebut beberapa kali lagi, kebiasaan tersebut menjadi lebih mudah lagi untuk dilakukan dan seterusnya...

cara membuat kebiasaan baru mudah dimulai:

cara terbaik adalah pastikan hanya butuh waktu 2 menit untuk memulainya. kamu dapat menambahkan waktunya lagi nanti, contoh: mulai kebiasaan membaca buku hanya 2 menit dalam sehari, kemudian ketika kebiasaan tersebut mulai terbentuk, tambahkan waktunya jadi 5 menit dan seterusnya...

menumpuk kebiasaan - ini adalah ketika kamu menambahkan sebuah kebiasaan baru ke kebiasaan yang sudah kamu punyai. contoh: jika kamu ingin membuat kebiasaan baru membaca 2 menit buku dalam sehari, dan kamu sudah punya kebiasaan makan sarapan setiap pagi, makan atur jadwal kebiasaan membaca buku untuk dilakukan setelah kamu selesai sarapan pagi. saya menemukan bahwa menumpuk kebiasaan seperti sangat membantu jika kamu, coba bergabung dengan sekelompok orang yang sudah memiliki kebiasaan tersebut. contoh: jika kamu ingin berlatih bola lebih banyak maka gabunglah ke sebuah klub sepak bola. kita adalah kaum sosial dan dalam beberapa hal saling berhubungan dengan orang lainnya yang melakukan sesuatu hal yang membuat kita setidaknya ingin mencobanya untuk diri kita sendiri

cara terbaik untuk tetap bertahan dikebiasaan yang baru kamu mulai:

beri hadiah kepadimu sendiri setelah menyelesaikan sebuah kebiasaan. ini akan memberikanmu efek dopamine dimana kamu sekiranya akan lebih suka untuk melakukannya lagi dilain waktu, ini bekerja bahkan ketika kamu sudah mengetahui apa yang akan terjadi! gunakan perangkat komitmen jika kamu bisa contoh jika kamu ingin mulai berhenti mengakses beberapa situs maka pasang addon/pengaya/plugin dibrowser yang kamu pakai yang akan

memblokir kamu ketika kamu mencoba mengakses situs tersebut. atur tujuan publik dimana kamu akan memberitahukannya ke banyak orang juga dapat menjadi semacam perangkat komitmen yang bagus

jika kamu bisa, milikilah seorang partner akuntabilitas

jika kamu bisa, ambil kebiasaan yang sesuai dengan kemampuan alami kamu ya karena hal tersebut akan lebih mudah dipelihara bikin semacam 'ritual' untuk memulai sebuah kebiasaan untuk meminimalisir berpikir yang dibutuhkan untuk memulai kebiasaan jadi akan membuatnya lebih mudah dilaksanakan

kurangi halangan untuk kebiasaan yang baik, contoh pulang dari tempat fitnes jangan sampe tengah malam jika besok paginya kamu akan pergi ke tempat fitnes lagi. contoh: taruh ikon aplikasi yang ingin kamu gunakan dilayar pertama saat kamu pertama kali menyalakan hp, bukannya dibelakang nun jauh disana yang kamu perlu geser berkali-kali dulu.

cara terbaik untuk berhenti dari melakukan kebiasaan buruk:

kurangi paparan dari sinyal-sinyal kebiasaan buruk, contoh: jika kamu ingin berhenti merokok dan sadar kalau kamu akan selalu merokok ketika minum kopi ditaman depan rumah maka berhenti ngopi ditaman depan rumah kamu (itu sinyalnya). catat bahwa waktu dan lokasi ada 2 sinyal yang paling umum.

sangat lebih mudah menghindar dari godaan ketimbang melawannya jadi kamu dapat menghindar dari situasi yang kamu sendiri akan merasa tergoda, hindari godaan.

perbanyak halangan untuk kebiasaan buruk, contoh: jika kamu ingin berhenti memakan seluruh coklat maka pastikan coklat disimpan ditempat yang susah dijangkau ketimbang kamu taruh ditempat yang sangat mudah dijangkau, kulkas misalnya.

hukum diri kamu sendiri setelah melakukan kebiasaan buruk yang kamu ingin berhenti, contoh: setiap kali kamu merokok kamu memutuskan untuk menaruh duit rp100.000,00 ke kotak amal masjid, ini contoh saja, kamu bisa menyesuaikan dengan diri kamu sendiri.

Revision #1

Created 23 October 2024 12:24:56 by Kumo

Updated 23 October 2024 12:26:57 by Kumo