

Don't Live Your Life in **One Day**

100 Aturan Efektif
untuk Menjalani Kehidupan
yang Penuh Makna

Johnny Ong

Penerbit PT Elex Media Komputindo



KOMPAS GRAMEDIA

Daftar Isi

Pendahuluan	x
-------------	---

MANAJEMEN PIKIRAN

1. Semua Itu Hanya Ada dalam Pikiran	2
2. Waspadalah pada Pola-Pola Pikiran	4
3. Jangan Khawatir—Itu Hanya Kecemasan	6
4. Melatih Visualisasi Positif	8
5. Kenali Suasana Hati—Ia Dapat Memperdaya	10
6. Bersikaplah, dan Ambillah Sikap yang Benar	12
7. Memiliki Pikiran Terbuka	14
8. Jangan Bicara Kotor kepada Diri Sendiri:	16
Berhati-hatilah dengan Apa yang Anda Katakan	
9. Miliki Keberanian	18
10. Percaya Diri	20

MEMBANGUN POTENSI DIRI

11. Membaca	24
12. Disiplin Diri—Penguasaan Diri Merupakan	
Inti Kesuksesan Seseorang	26
13. Menantang Diri Sendiri—Bercita-cita Tinggi	28
14. + Itu Baik; - Itu Mematikan	30
15. Temukan Gairah Anda	32
16. Bertahan, Bertahan, Bertahan	34
17. Meraih Kemenangan Pribadi Sehari-hari	36
18. Semangat Besar Itu Sangat Penting	38
19. “Tidak Mungkin” Hanyalah Sebuah kata	40
20. Jadilah Pemimpi	42

HAL-HAL YANG LEBIH BAIK DALAM HIDUP

21. Belajar Menikmati Kesenangan-kesenangan Sederhana dalam Hidup	46
22. Siapa Diri Kita Itulah yang Penting, Bukan Apa yang Kita Miliki	48
23. Cobalah Bersikap Selektif tentang Apa yang Anda Baca, Lihat, dan Dengar	50
24. Tertawa Memang Benar-Benar Obat Terbaik	52
25. Di Manakah Cinta Itu? Tumbuhkan Kembali Cinta dalam Pernikahan	54
26. Berhati-hatilah dengan Apa yang Anda Harapkan	56
27. Mempersiapkan Pidato Pujian bagi Diri Sendiri	58
28. Karakter Memang Benar-Benar Penting	60
29. Nikmatilah Masa Kini	62
30. Ucapkan "Tolong" dan "Terima Kasih" di Antara Ucapan-Ucapan Lain	64

MENGATASI SEGALA KEMUNGKINAN

31. Setahun dari Sekarang Tidak Akan Berarti	68
32. Lupakan Masa Lalu	70
33. Tetapkan Standar yang Tinggi	72
34. Formula untuk Mencapai Kesuksesan	74
35. Ingatlah Kemenangan Anda	76
36. Kesulitan Dimaksudkan untuk Dapat Diatasi	78
37. Hindari Orang-Orang Beracun	80
38. Lihat Saja Momennya daripada Merasakannya	82
39. Gigih	84
40. Kebahagiaan Melibatkan Penderitaan	86

BINA HUBUNGAN

41. Jadilah Seorang Pendengar	90
42. Janji Tetaplah Janji	92
43. Kembangkan Kecerdasan Emosi Anda	94
44. Win/Win	96
45. Biarkan Orang Lain Menang	98
46. Kita Tidak Dapat Mengubah Orang Lain, tetapi Dapat Mengubah Diri Kita Sendiri	100
47. Orang yang Anda Cintai Jauh Lebih Berarti daripada yang Anda Pikirkan	102
48. Tetaplah Berhubungan dengan Teman-Teman	104
49. Ingatlah Selalu Hari-Hari Ulang Tahun, Hari Jadi, dan Peristiwa-Peristiwa Penting Lainnya	106
50. Berikan Dorongan Semangat	108

STRATEGI-STRATEGI KEKUATAN

51. Hukum Tarik-menarik	112
52. Hindari Rutinitas	114
53. Jadilah Merek Anda Sendiri	116
54. Raih Sesuatu yang Berarti Setiap Hari	118
55. Apa yang Bisa Diukur Pasti Bisa Diselesaikan	120
56. Temukan Kekuatan Anda	122
57. Anda Membutuhkan Waktu yang Tenang	124
58. Prinsip Pareto—Menggunakan Aturan 80/20	126
59. Penggunaan Dua Sisi Otak Anda	128
60. Aturan 10	130

SARAN-SARAN BERGUNA TENTANG KARIER

61. Stres	134
62. Perjalanannya Bisa Saja Lancar, Tujuannya Mungkin Salah	136
63. Kita adalah Kebiasaan Kita	138
64. Buktikan Apa yang Anda Katakan	140
65. Selalu Bertanya	142
66. 10 Aturan Kesehatan Mental	144
67. Belajar	146
68. Memanfaatkan Teknologi—Itulah Sekutu Anda	148
69. Berusahalah Semaksimal Mungkin, Tidak Kurang	150
70. Kerjakan Terlebih Dulu Apa yang Ingin Anda Lakukan Terakhir	152

MENUJU KEHIDUPAN YANG SEIMBANG

71. Jalani Hidup Anda Sendiri, Bukan Hidup Orang lain	156
72. Menjalani Kehidupan yang Seimbang untuk Berada pada Tingkat Terbaik	158
73. Miliki Hobi	160
74. Matikan Televisi jika Sudah Membahayakan	162
75. Miliki Hati	164
76. Tidurlah yang Cukup	166
77. Dapatkan Obat Pengubah Suasana Hati – Melalui Olahraga	168
78. Mengelola	170
79. Pergilah Berlibur	172
80. Menjalankan Kode Etik	174

SUKSES

81. Mengembangkan Mentalitas yang Melimpah	178
82. Menunda Kepuasan	180
83. Harapan	182
84. Tubuh Anda Berbicara Lebih Keras daripada Kata-Kata	184
85. Belajar Bahasa Baru	186
86. Perjalanan Seribu Liga Dimulai dengan Satu Langkah Mudah	188
87. Berpakaian untuk Menggapai Kesuksesan	190
88. Hidup itu Maraton	192
89. Anda dapat Memerankan Bagian Anda	194
90. Bekerja Ekstra	196

HAL-HAL LAIN YANG JUGA PENTING

91. Berikan Cinta – tanpa Syarat	200
92. Permudah Segalanya	202
93. Usia Hanyalah Sebuah Angka	204
94. Berhati-hatilah dengan Apa yang Anda Ucapkan	206
95. Hemat	208
96. Sabar	210
97. Anda Terkendali	212
98. Rendah Hati	214
99. Nikmati Pagi Hari	216
100. Jangan Jalani Hidup Anda hanya Dalam Satu hari	218