

Restia Ningrum

SATU DETIK YANG MENGUBAH HIDUP ANDA

**Untuk hal yang penting dalam hidupmu,
luangkan waktu, bukan dikerjakan di waktu luang.**

DAFTAR ISI

Kata Pengantar | iii

CHAPTER 1 WAKTU YANG TIDAK BISA DIULANG | 1

- Memahami Konsep Waktu | 2
- Tidak Tergesa-gesa, Tidak Menunda-nunda | 9
- Bagaimana Kalau Kita Kehilangan Waktu? | 24
- Diberi Jatah 24 Jam, Apa Prioritas Anda? | 31

CHAPTER 2 SATU DETIK YANG MENENTUKAN | 49

- The Power of First Impression* | 50
- Apakah Kita Takut Kehilangan Kesempatan? | 61
- Bagaimana Kalau Kita Terlambat Menyadari? | 69
- Hidup Kita Terbatas | 74
- Satu Hari untuk Seterusnya | 80

CHAPTER 3 INILAH WAKTUNYA EVALUASI DIRI | 99

- Disiplin dan Fokus ke Hal-hal Penting | 100
- Kalau Sudah Sering Kewalahan, Bagaimana Memperbaikinya? | 105

Tenangkan Diri di Menit-menit Terakhir | 119

Manage Your Energy | 126

Kerjakan Sesuatu di Waktu Terbaiknya | 142

Selalu Lakukan Evaluasi Diri | 148

Tetap Positif dalam Segala Situasi | 154

Mitos-mitos dalam Manajemen Waktu | 162

Terkesan Buang-buang Waktu, Sebenarnya Ini
Bermanfaat | 168

Manajemen Waktu Tidur | 184

Simplify Your Life | 196

Kenapa Waktu Berjalan Cepat? | 211

Apakah Segalanya Harus Serba Cepat? | 216

Jangan Asal Cepat | 221

CHAPTER 4

KESIMPULAN | 229

Kesimpulan | 230

Daftar Pustaka | 236

Profil Penulis | 238