

**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
<i>Manage Your Energy</i>	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
<i>Simplify Your Life</i>	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