

**EduAPM**

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

1/10

Kebiasaan Hari Ini adalah Spoiler Masa Depan

Cara Keluar dari Hidup yang Terasa Stuck

Kalau hidup terasa jalan di tempat, mungkin yang perlu dilihat bukan mimpimu, tapi kebiasaan yang kamu ulang setiap hari. Hal kecil yang konsisten bisa mengubah arah masa depanmu.

*Mulai dari kecil,
tumbuh pelan-pelan*



Kebiasaan
yang diulang



Arah
tujuan lebih jelas



Progress Kecil
hasil menumpuk



Keluar dari Stuck
mulai hari ini



Geser untuk pahami cara ubah kebiasaanmu.





Kenapa Hidup Terasa Stuck?

Sering kali masalahnya bukan karena kita nggak punya mimpi, tapi karena hari-hari kita diisi pola yang sama. Scroll tanpa arah, menunda, dan rutinitas yang nggak membawa maju bisa bikin hidup terasa diam di tempat.



Sadar pola dulu



Rutinitas
terus berulang



Distraksi
mudah mengalihkan



Menunda
progress tertahan



Sadar Pola
awal perubahan



Geser untuk lihat akar hidup yang terasa stuck.



**EduAPM**

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

3/10

Hidup Dibentuk dari yang Diulang

Hal kecil yang kamu lakukan setiap hari pelan-pelan membentuk hasil besar. Membaca, latihan, atau belajar sedikit demi sedikit bisa membawa perubahan. Begitu juga scroll tanpa tujuan kalau terus diulang.

Yang kecil bisa menumpuk

**Diulang**
jadi pola**Belajar**
tambah bekal**Latihan**
makin terasah**Hasil**
datang perlahan**Geser untuk pahami kenapa kebiasaan kecil itu penting.**

**EduAPM**

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

4/10

Jangan Mulai dari Motivasi, Mulai dari Arah

Motivasi bisa naik turun, tapi arah membuat langkahmu lebih jelas. Saat kamu tahu tujuanmu—entah itu skill baru, karier, atau kebiasaan belajar—lebih mudah menentukan apa yang harus dilakukan setiap hari.

Arah bikin langkah jelas

**Rencana Matang****Tujuan Lebih Jelas****Langkah Nyata****Fokus Pada Proses****Tujuan**
lebih spesifik**Rencana**
lebih terarah**Fokus**
nggak mudah goyah**Langkah**
lebih konsisten

Geser untuk lihat kenapa arah lebih penting dari semangat sesaat.



**EduAPM**

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

5/10

Perubahan Besar Nggak Harus Dimulai Besar

Nggak perlu langsung belajar dua jam atau mengubah semuanya sekaligus. Mulai dari yang kecil: 10 menit belajar, 1 halaman dibaca, atau 1 latihan sederhana. Yang penting bisa diulang.

Mulai dari yang sanggup



10 Menit
lebih realistis



1 Langkah
mudah dimulai



Kecil
nggak terasa berat



Konsisten
lebih tahan lama



Geser untuk lihat kekuatan langkah kecil yang konsisten.



**EduAPM**

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

6/10

Kurangi Kebiasaan yang Menghambat

Jadi Versi Lebih Baik dari Dirimu

Kadang kita nggak kekurangan potensi, cuma terlalu banyak kehilangan waktu dan energi. Scroll berlebihan, begadang tanpa tujuan, dan menunda terus-menerus bisa menutup ruang untuk kebiasaan baik tumbuh.

Kurangi yang menguras

**Batasi Layar****Tidur Cukup****Fokus****Disiplin****Scroll**

batasi waktunya

**Begadang**

atur ulang

**Menunda**

lawan pelan-pelan

**Ruang Baru**

untuk tumbuh

**Geser untuk lihat kebiasaan apa saja yang perlu dikurangi.**

**EduAPM**

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

7/10

Jangan Berhenti Karena Hasil Belum Terlihat

Proses Kecil Hari Ini Bisa Jadi Hasil Besar Nanti

Awal perubahan sering terasa sepi hasil. Belajar belum terasa jago, latihan belum terlihat berbeda, dan usaha belum langsung membuahkan hasil. Tapi progres kecil tetap berjalan, meski belum dramatis.

Proses juga progress

**Proses**

tetap berjalan

**Sabar**

hasil butuh waktu

**Progress**

meski kecil

**Evaluasi**

lihat yang bertambah

**Geser untuk pahami kenapa hasil besar butuh waktu.**

**EduAPM**

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

8/10

Habit Compounding: Kecil, Tapi Menumpuk

Satu kebiasaan kecil mungkin terlihat biasa saja. Tapi ketika diulang setiap hari, efeknya bisa besar. Sedikit demi sedikit, kemampuan, kepercayaan diri, dan hasilmu ikut tumbuh.

Sedikit + rutin = besar

Atomic Habits
Mindset
Skill Development
Better Me
A Brighter Future

Kebiasaan
Kecil
Hasil Besar
♡

Hari Ini:
☐ Belajar
☐ Baca
☐ Olahraga
☐ Lebih Baik
dari Kemarin

Small
Steps
Big Results
♡

Grafik
Naik

Kebiasaan

Waktu

Hasil

**Kecil**

nggak menakutkan

**Rutin**mudah dibiasakan**Menumpuk**hasil terasa**Bertumbuh**

lebih nyata

**Geser untuk lihat kenapa progress kecil bisa jadi besar.**

**EduAPM**

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

9/10

Reset Hidup Dimulai Hari Ini

Langkah Kecil, Perubahan Besar

Kamu nggak harus menunggu Senin, bulan depan, atau tahun baru. Pilih satu tujuan, tentukan satu kebiasaan sederhana, lalu mulai hari ini. Perubahan besar sering dimulai dari keputusan kecil yang langsung dilakukan.

Mulai sekarang

Tujuan

Kebiasaan

Aksi

Hidup Lebih Baik

Mulai

Checklist

Target

Aksi



Pilih Tujuan
biar jelas



1 Kebiasaan
biar ringan



Mulai Hari Ini
tanpa menunda



Ulang Besok
jadi pola



Geser untuk penutup dan rangkuman pelajarannya.



**EduAPM**

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

10/10

Masa Depanmu Dibentuk dari Kebiasaan Hari Ini

Kamu nggak harus berubah drastis dalam semalam. Cukup mulai dari satu langkah kecil yang bisa diulang. Karena hidup jarang berubah lewat momen besar, tapi sering berubah lewat kebiasaan yang kita rawat setiap hari.

*Versi lebih baik
dimulai dari hari ini*

Disiplin
Hari IniSkill
Masa Depan

Versi Lebih Baik

Good Habit
Brighter Future

Belajar



Tumbuh



Disiplin



Peluang

**Belajar**

terus bertambah

**Bertumbuh**

pelan tapi nyata

**Disiplin**

lebih kuat dari mood

**Peluang**

ikut terbuka

**Simpan & bagikan kalau kamu juga mau reset kebiasaan.**