

**Kehilangan uang lebih membekas  
dibanding mendapat uang**

**Kritik lebih diingat daripada  
pujian**

**Kegagalan lebih terasa di hati  
dibanding kesuksesan**

**Bad is stronger than good**

**Studi-studi dalam Brain Science  
memang menemukan : peristiwa  
negatif akan lebih membekas  
dalam benak Anda dibanding  
kejadian positif....**

**Karena itulah kita harus terus melatih pikiran kita untuk fokus pada SMALL WINS – atau beragam pencapaian positif dalam diri kita, sekecil apapun.**

**Sebab dengan itulah, pikiran kita menjadi lebih optimis. Dan bukan terus galau dan pesimis.**

# 3 Langkah Mudah Mengatasi Negative Thinking (dan Over-thinking)



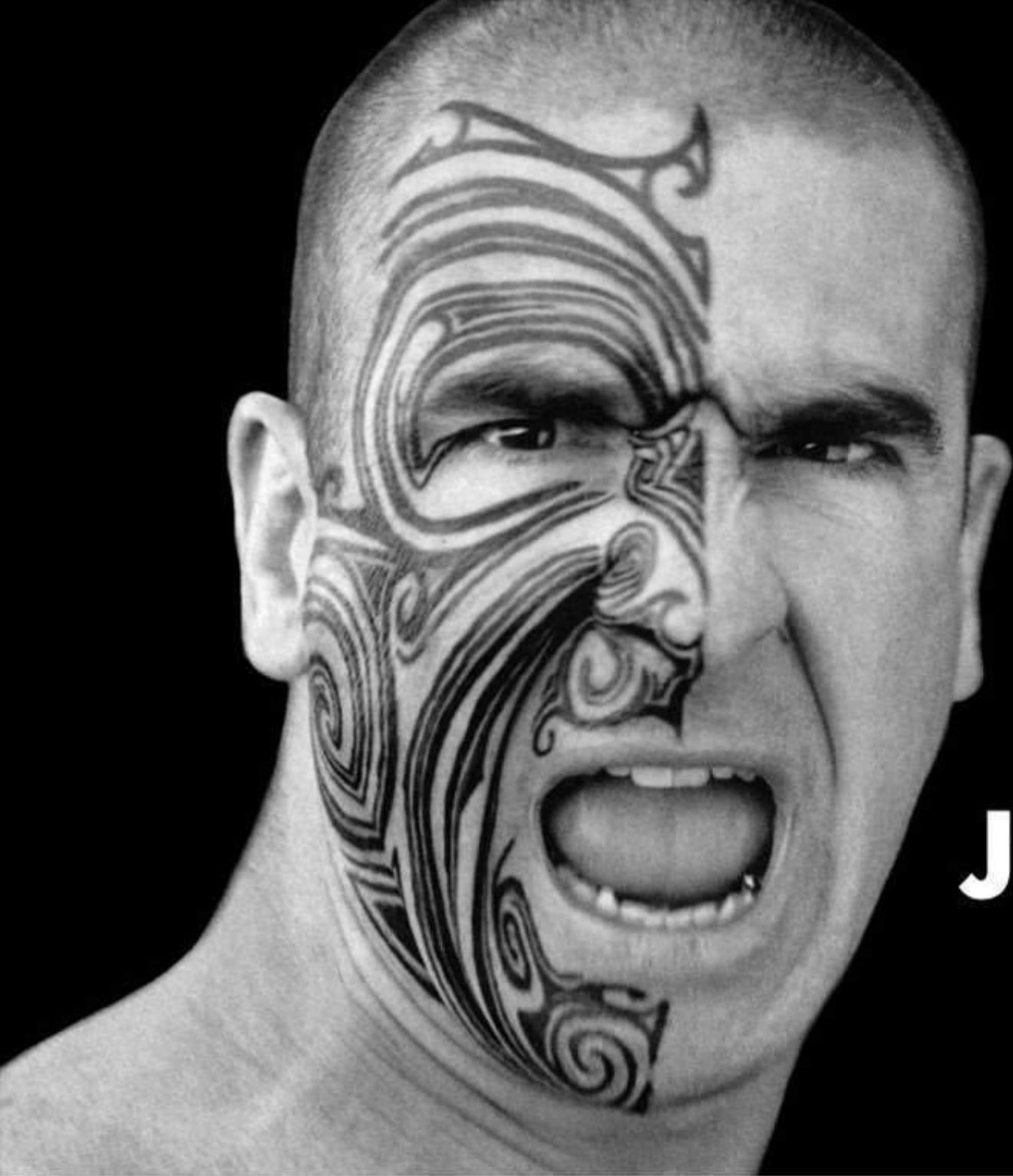
**1. Fokus pada Small Wins (pencapaian-pencapaian kecil) yang sudah Anda raih selama ini**

*(jangan hanya fokus pada problem dan kesulitan)*

Meremungi small wins  
yang telah Anda raih,  
akan membuat Anda  
lebih optimis (dan tidak  
terjebak over-thinking  
yang serba negatif)

2. Bergeraklah. Do something. Take Action.

Over-thinking yang negatif terjadi karena kita sibuk melamun dan menganalisa, namun *zero actions*.



**Just do it...**



**Do Something. Take Action.  
Just Do it.**

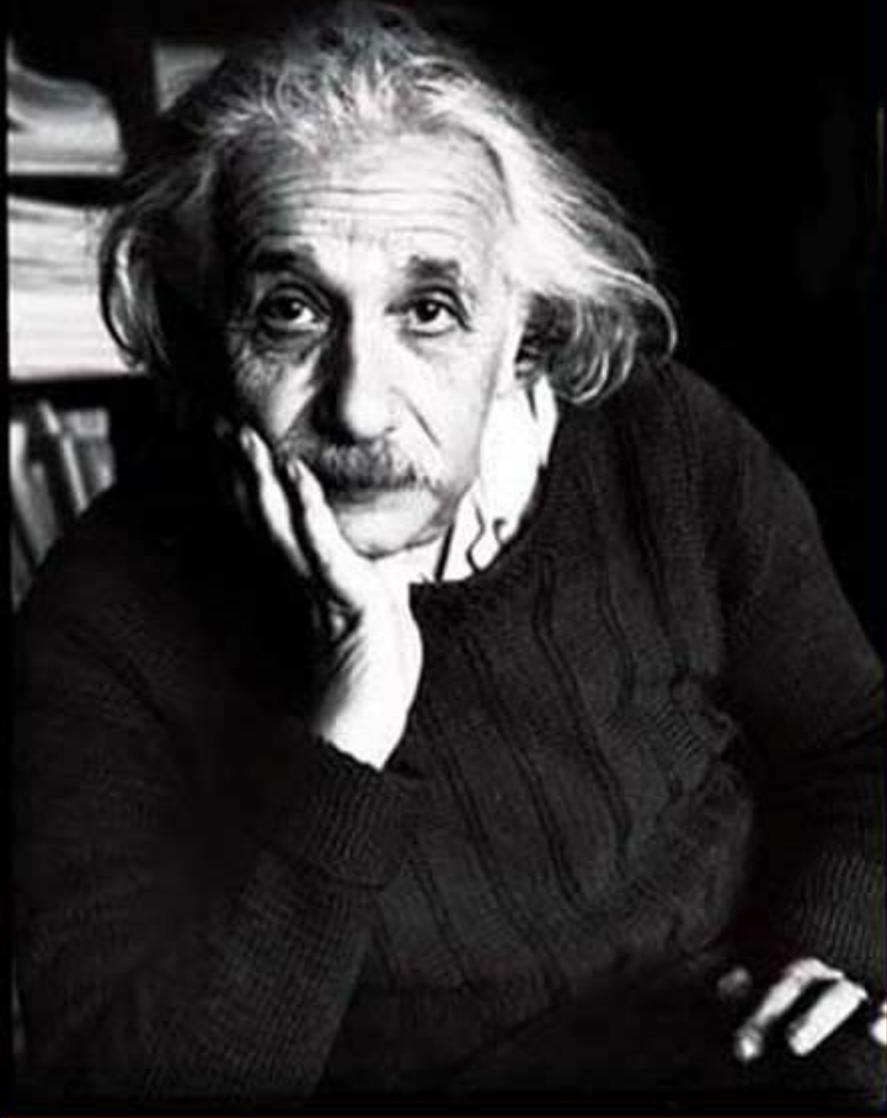
**3. Kurangi Asupan  
Informasi Negatif dari  
Medsos, WA Group  
atau Berita Online.**

**Banjir informasi  
negatif dari kanal  
medsos atau berita-  
berita online hanya  
akan memicu emosi  
negatif dalam jiwa  
kita.....**

Skip atau abaikan  
konten informasi yang  
sarat aura negatif dan  
sama sekali un-faedah  
(atau sama sekali tidak  
berdampak pada  
peningkatan skills atau  
income Anda)

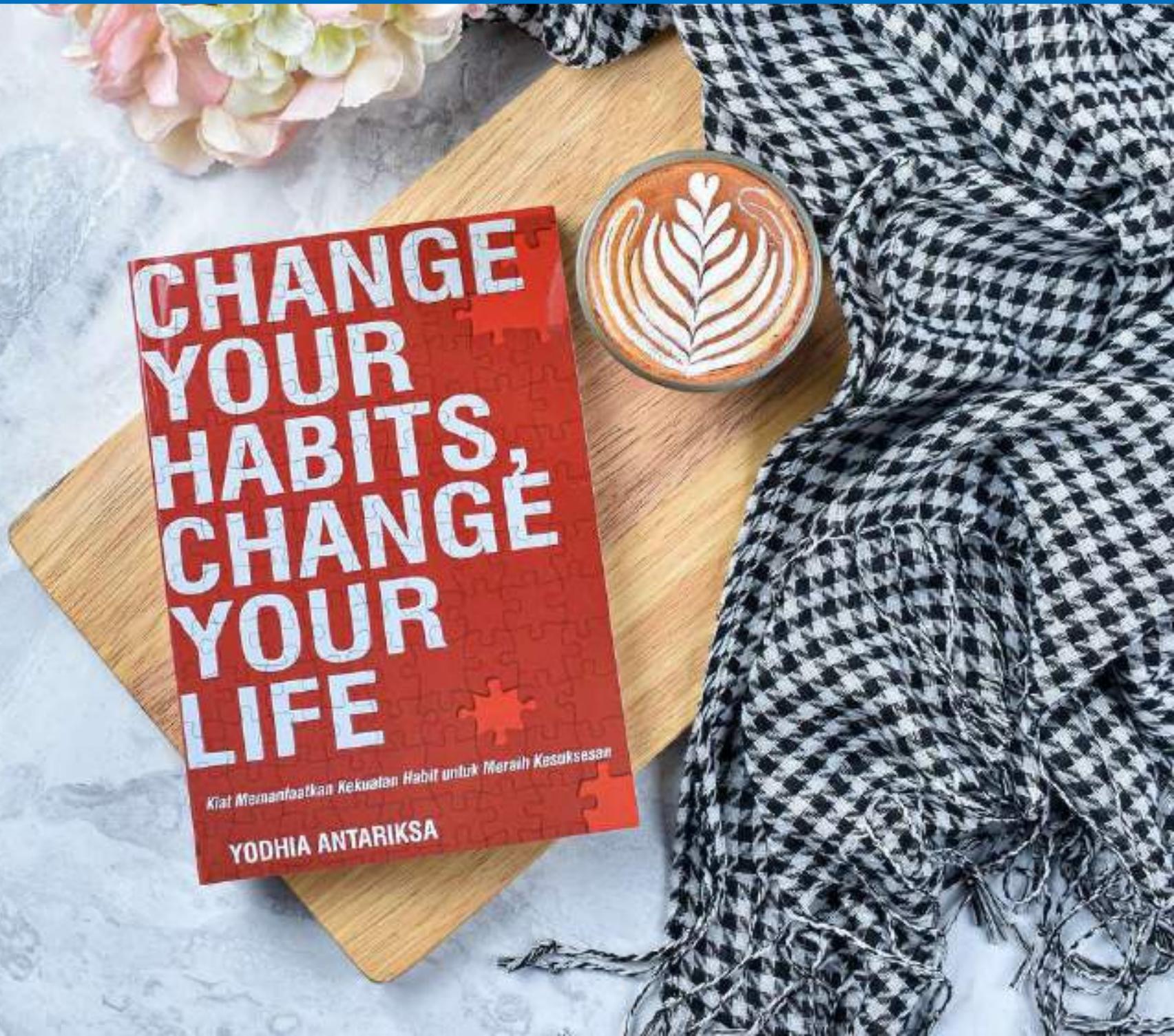


Think different.

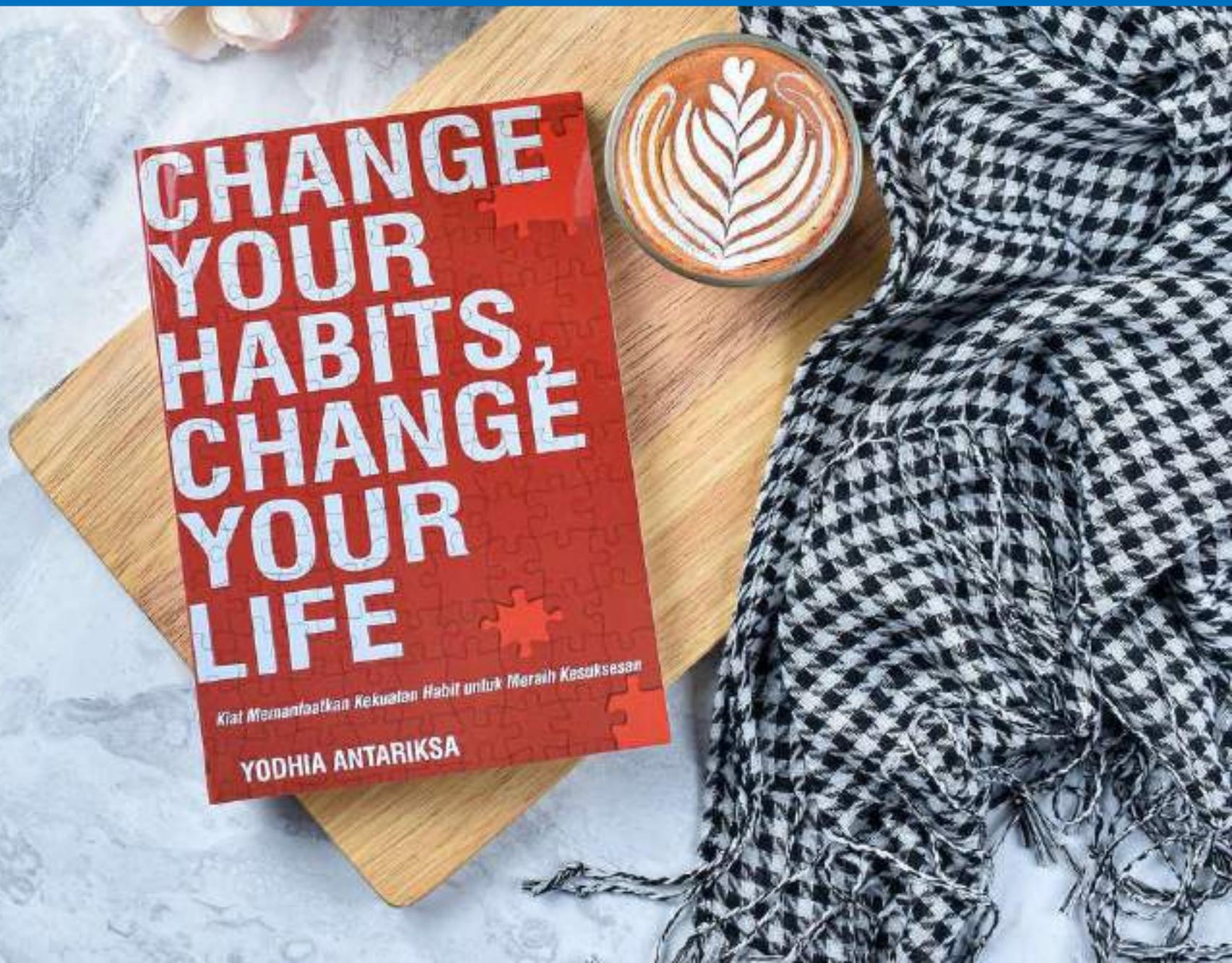


Fokus pada  
**konten yang  
inspiratif** dan  
bisa  
menginspirasi  
semangat  
positif dalam  
jiwamu

**Cara menemukan SMALL WINS  
bisa dipelajari dengan detail  
dalam buku amazing ini :**



Dalam buku ini saya  
Juga mengulas tuntas cara  
membangun ACTION HABITS  
secara KONSISTEN



Anda bisa dapatkan  
buku WOW ini pada  
[www.kafebukubisnis.com](http://www.kafebukubisnis.com)

