

DAFTAR ISI “TOOLS” YANG DAPAT ANDA GUNAKAN UNTUK MELAKUKAN SELF COACHING

No	Episode	Tools
1	Cara Efektif Melejitkan Potensi Diri	N/A
2	Makhluk istimewa itu bernama ANDA!!	N/A
3	Cara berfikir orang sukses	N/A
4	Cara Efektif mengendalikan hidup Anda	N/A
5	Kunci sukses dibalik sebuah IMPIAN	TEMUKAN “GRAND WHY” MU
6	Cara Efektif mengenali keyakinan salah tentang diri kita	RODA KEHIDUPAN SAYA
7	Cara jitu untuk menjadi orang lebih bahagia	RELAKAN DAN LEPASKAN
8	Cara efektif mengenali kekuatan diri	TEMUKAN KEKUATAN ANDA
9	Cara mudah mencapai goals Anda	HABISKAN GAJAH ANDA
10	Cara efektif melatih kebiasaan	TUMBUHKAN KEBIASAAN ANDA

TEMUKAN “GRAND WHY” MU

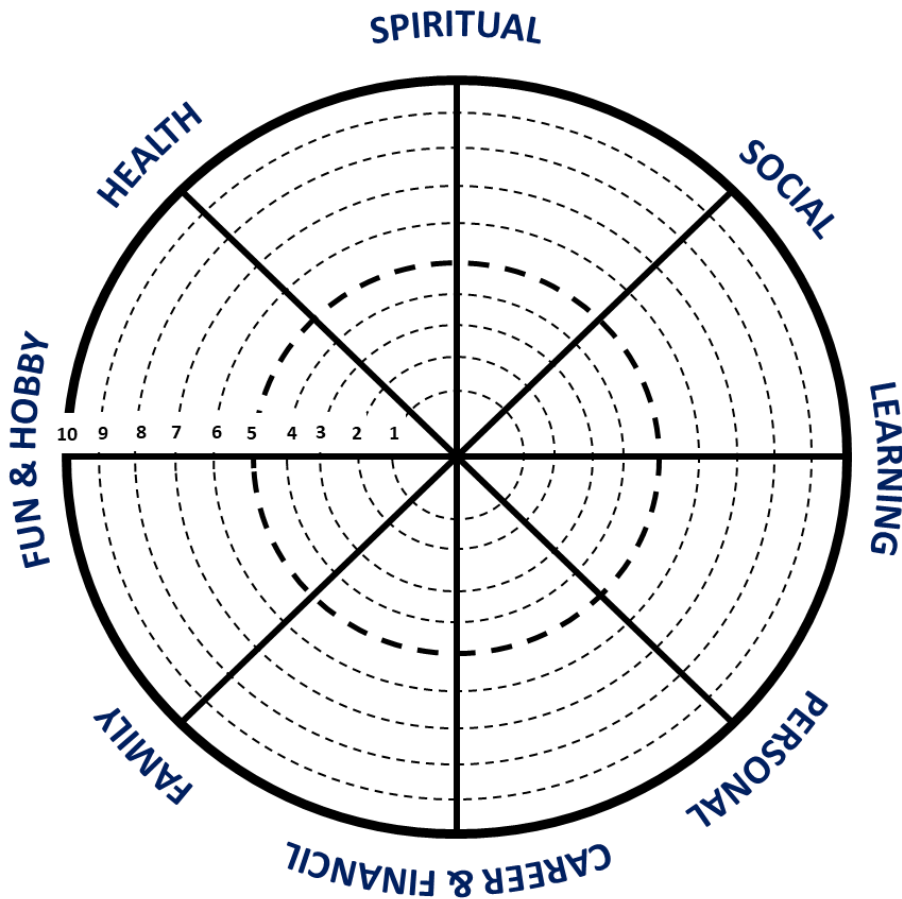
Jawablah pertanyaan ini dan tuliskan jawaban Anda pada kolom yang tersedia

PERTANYAAN	JAWABAN
Apa yang saya ingin raih dalam 3-6 bulan kedepan?	
Apa yang membuat saya ingin mendapatkan hal tersebut?	
Mengapa hal tersebut penting bagi saya?	
Apa manfaatnya bagi orang lain, orang-orang yang saya sayangi?	
Seandainya hal tersebut tercapai, apa maknanya bagi diri saya?	
Apa yang sanggup saya korbankan untuk mendapatkan hal tersebut?	
Dorongan (Inner Drive) apa yang saya rasakan?	

RODA KEHIDUPAN SAYA

Berilah penilaian dari skala 1-10 (1=tidak sesuai dengan harapan saya, 10=sesuai dengan harapan saya) tentang hal-hal berikut ini:

- Spiritualitas = Hubungan Anda dengan Tuhan
- Social = Hubungan Anda dengan lingkungan social
- Learning = Pembelajaran untuk meningkatkan diri
- Personal = Waktu untuk diri Anda sendiri
- Career & Financial = Perjalanan karir dan keuangan
- Family = Keluarga
- Fun & Hobby = Waktu untuk melakukan hal yang menyenangkan
- Health = Kesehatan



RODA KEHIDUPAN SAYA

Instruksi:

Setelah mengisi Wheels of Life, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

PERTANYAAN	JAWABAN
Apa titik paling rendah di Wheels of Life anda?	
Apa yang membuat hal itu menjadi titik paling rendah?	
Apa dampaknya jika hal tersebut terus terjadi?	
Apa yang bisa anda lakukan untuk meningkatkan titik itu?	

RELAKAN DAN LEPASKAN, DAPATKAN KEMBALI ENERGI ANDA

- Merelakan biasanya adalah tentang memaafkan atau menerima sebuah keadaan - apakah itu tentang diri Anda sendiri, orang lain, situasi atau bahkan pihak ketiga yang tidak dikenal.
- Merelakan bukan hanya berarti kita memaafkan situasi atau perilaku, ini tentang meringankan beban diri kita. Ketika kita melepaskan apa pun yang mengganggu kita tujuannya adalah kita membebaskan diri dan mendapatkan kembali energi untuk diri kita sendiri.
- Anda tidak perlu tahu BAGAIMANA cara untuk merelakannya, Anda hanya perlu BERSEDIA. Anda tidak bisa mengubah masa lalu, Anda hanya bisa belajar dari masa lalu dan mengubah perasaan Anda setelahnya.
- Ingat - apa pun yang Anda rasa paling sulit untuk direlakan mungkin hal itu adalah yang paling Anda butuhkan untuk direlakan ...

INTRUKSI: Meskipun Anda tidak ingin MERELAKAN dan melepaskannya, dengan menuliskan apa yang perlu Anda lepaskan di sini akan meningkatkan tingkat kesadaran Anda dan secara alami Anda akan mulai melonggarkan cengkeraman Anda. Jadi, cukup cantumkan di bawah ini apa yang Anda tahan, apa yang memperlambat Anda, apa yang membuat Anda gusar dan apa pun yang menghalangi Anda menjadi yang terbaik yang bisa Anda lakukan ...

Apa yang perlu saya RELAKAN	KEUNTUNGAN YANG SAYA DAPATKAN UNTUK TETAP MENAHAN HAL TERSEBUT

Untuk sesaat, bayangkan apa yang akan Anda lihat, dengar dan rasakan ketika berhasil merelakan hal ini?

Apa yang saya dapat pelajari tentang diri saya setelah melakukan latihan ini?

**tips: Apabila Anda kesulitan untuk menuliskan keuntungan yang saya dapatkan untuk tetap menahan hal ini, tanyakan pada diri sendiri
 Untuk apa saya tahan hal ini?
 Apa yang akan terjadi dengan diri saya dalam 1 tahun, 3 tahun dan 5 tahun kedepan apabila saya tidak dapat merelakan hal ini?*

TEMUKAN KEKUATAN ANDA

- Diri kita adalah makhluk tuhan yang paling luar biasa. Diciptakan dengan berbagai hal untuk bermanfaat bagi orang lain.
- Cara yang paling tepat untuk mengenal kekuatan kita adalah dengan melihat kebelakang, tentang sebuah prestasi dimasa lalu. Sebuah peristiwa yang membuat kita bangga pada diri kita sendiri. Kemudian mengidentifikasi apa saja yang kita lakukan? Hal-hal apa saja yang dapat membantu ktia untuk sukses waktu itu?
- Setelah menemukan pola SUKSES kita, dengan pola yang sama, kita dapat ulangi untuk meraih kesuksesan dimasa depan

LANGKAH 1 – Sebutkan sebuah peristiwa yang membuat kita bangga pada diri kita sendiri, sebuah prestasi yang menggambarkan potensi terbaik diri kita

LANGKAH 2 – Identifikasi apa saja yang ktia lakukan waktu itu dan BAGAIMANA cara kita melakukannya. Temukan POLA PERILAKU SUKSES ANDA

mengeksekusi sesuatu, membuat menjadi Tindakan nyata	Mempengaruhi orang lain	Membangun hubungan dengan orang lain	Berfikir strategik dan menganalisa data

LANGKAH 3 – Aplikasikan pola perilaku sukses Anda untuk meraih tujuan Anda

Tuliskan Tujuan yang Anda ingin dapatkan dalam 3-6 bulan kedepan

.....

Tuliskan rencana Anda untuk mencapai hal tersebut sesuai dengan kolom dibawah ini

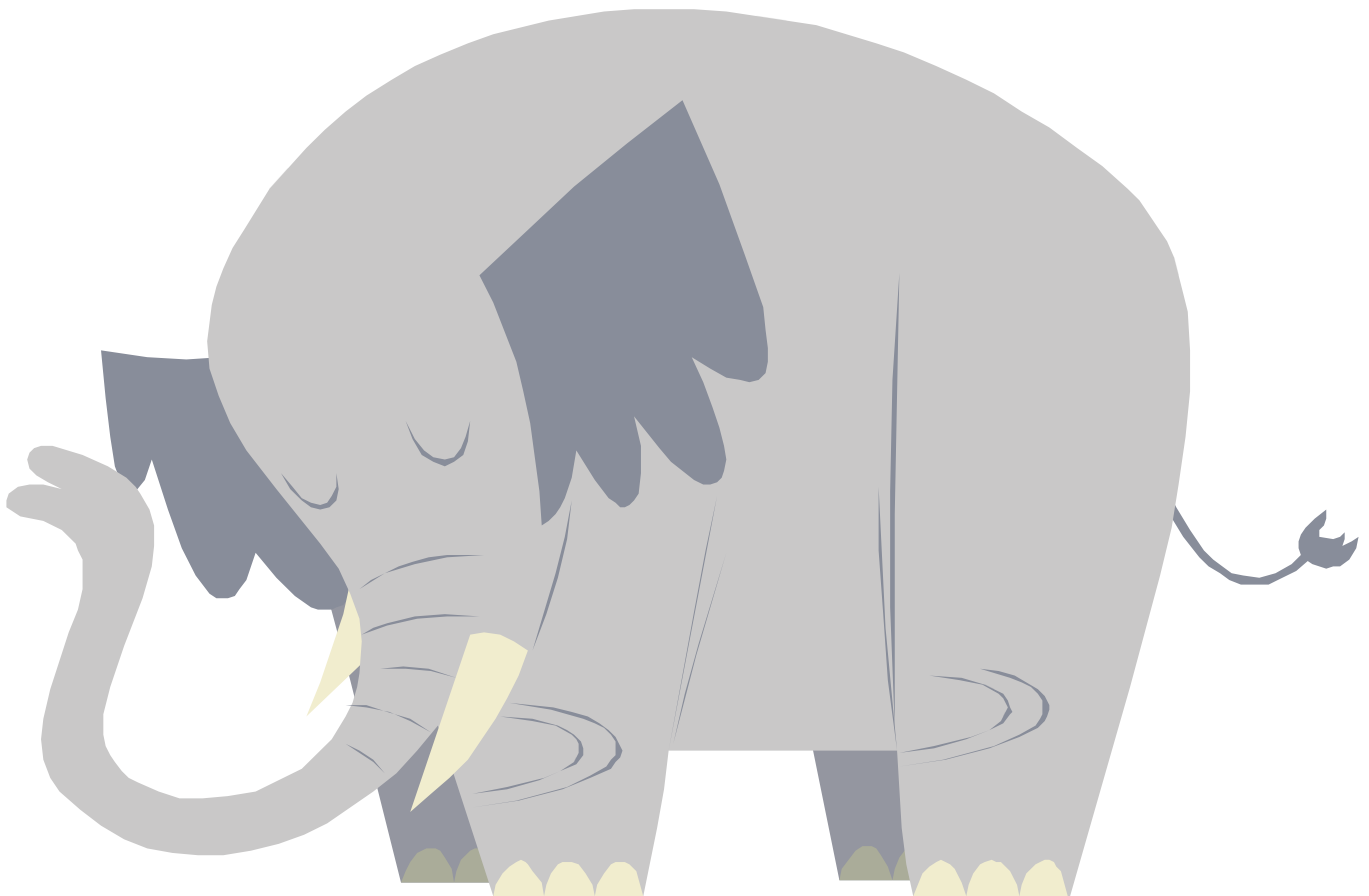
mengeksekusi sesuatu, membuat menjadi Tindakan nyata	Mempengaruhi orang lain	Membangun hubungan dengan orang lain	Berfikir strategik dan menganalisa data

HABISKAN GAJAH ANDA

PETUNJUK: Apakah Anda memiliki seekor gajah di piring Anda? Tugas, sasaran, atau proyek yang begitu besar sehingga kelihatannya luar biasa dan Anda tidak tahu harus mulai dari mana? Jadi, bagaimana mungkin Anda akan menghabiskannya dalam Satu suapan sekaligus?

- Tulis deskripsi singkat tentang proyek, sasaran atau tugas di sini:

- Sekarang gunakan gambar gajah di bawah ini, tuliskan semua yang Anda pikir perlu Anda lakukan di dan di sekitar tubuh gajah.
- Kemudian cukup lingkari 1 atau 2 tindakan yang Anda rasa dapat Anda lakukan sekarang dan tulis di sebelahnya tanggal ketika Anda akan melakukannya.
- Terakhir, letakkan gajah Anda di dinding dan kembali lagi untuk menambahkan lingkaran tindakan yang mungkin Anda pikirkan, tanggal untuk menyelesaikan dan coret tindakan yang telah Anda lakukan.



TUMBUHKAN KEBIASAAN ANDA

Kita seringkali melupakan PENTINGNYA sebuah kebiasaan rutin untuk mengelola hidup dan pekerjaan kita. Padahal, seringkali kebiasaan kecil yang kita lakukan akan berdampak besar pada hidup dan karir kita. Pertanyaan dibawah ini akan membantu Anda untuk membuat struktur sederhana tentang kebiasaan yang akan anda lakukan.

1. Sebutkan **3 Prioritas** Dalam Hidup Anda Saat Ini

1 2..... 3.....

2. Apa kebiasaan baru yang dapat mendukung Anda untuk mencapai PRIORITAS Anda? Tuliskan 5 hal yang dapat Anda lakukan, baik itu secara pribadi di rumah maupun dipekerjaan. Tuliskan secara SPECIFIK dan TERUKUR sehingga Anda tahu dengan mudah bahwa Anda sudah berhasil melakukannya.

Contoh:
 Minum 8 gelas sehari
 Mandi sebelum jam 6.30 pagi
 Tidur paling malam jam 10 pagi
 Bangun jam 4.00 pagi
 Menuliskan TO-DO list di malam hari sebelumnya
 Menyapa lima orang client

Contoh kurang tepat, tidak terukur:
 Minum air putih lebih banyak
 Mandi lebih pagi
 Tidur lebih awal

Kebiasaan Baru	Manfaat bagi saya
1	
2	
3	
4	
5	

4. Mana yang akan **Anda betul-betul** lakukan ?

Saya Akan lakukan hari ini	
Saya akan lakukan besok	
Saya akan lakukan minggu ini	
Saya akan lakukan bulan depan	
Saya akan lakukan.....	

5. **Siapa** orang yang saya perlukan untuk melakukan kebiasaan ini?

1..... 2..... 3.....

INGAT: Diperlukan waktu untuk membentuk kebiasaan baru. Biasanya dalam waktu 21 – 30 hari. Berikan apresiasi kepada diri Anda apabila sudah berhasil melakukannya tanpa putus selama 30 hari.