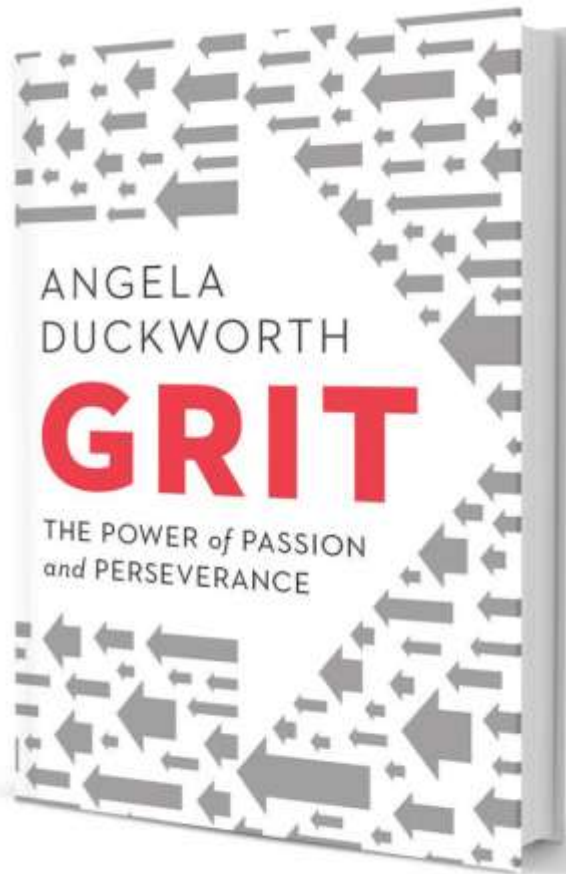


The Power of Grit and Resiliency





Buku GRIT ditulis oleh Prof Angela Duckworth, Guru Besar Psikologi di University of Pennsylvania.

Buku ini mengulas tentang pentingnya GRIT dalam proses perjuangan mewujudkan life goals.

GRIT intinya adalah ketekunan, ketangguhan mental, daya resiliensi, sikap pantang menyerah untuk mencapai hasil kinerja terbaik, demi wujudkan life goals.

Dalam risetnya, Prof Angela menemukan elemen GRIT merupakan kunci penentu sukses seseorang dalam merealisasikan impian hidupnya.

**Ada empat pilar kunci
untuk menumbuhkan
GRIT dan DAYA
RESILIENSI.....**

Element Grit # 1 : Passion and Interest

Prof Angela menulis : elemen pertama untuk bisa menumbuhkan GRIT adalah **Anda punya INTEREST atau PASSION dengan profesi yang Anda tekuni.....**



Tanpa rasa cintai dan gairah dengan profesi atau aktivitas yang Anda tekuni, maka Anda akan mudah menyerah ditengah jalan jika menemui hambatan.

Rasa minat yang mendalam akan apa yang Anda tekuni, akan membuat Anda bisa fokus dan bertahan saat ditengah jalan menemui tantangan dan kesulitan.

Element Grit # 2 :

Practice.

Deliberate Practice.

Elemen kedua GRIT adalah Anda tekun mempraktekkan skills dalam area yang Anda tekuni, dan melakukannya dengan tujuan yang jelas (deliberate practice).

Deliberate Practice artinya : Anda mempraktekkan skills yang ingin Anda tingkatkan, dengan target peningkatan skills yang terukur dan jelas.

Misal sebagai blogger profesional, saya selalu berusaha meningkatkan skills menulis saya, dengan target yang terukur (misal bisa menulis 1000 kata dalam sehari, dan hasil tulisannnya di-like banyak orang).

Praktek semacam itu selalu saya lakukan secara rutin.

Melalui praktek yang disertai target peningkatan skills yang terukur; akan mendorong kita untuk punya **DAYA KETEKUNAN** yang makin tinggi.

Peningkatan skills yang disertai target terukur akan membuat kita terus bersemangat menjalani prosesnya. Sebab kita punya tujuan peningkatan skills yang jelas dan terukur.

Saat Anda tekun praktek dengan target peningkatan skills yang terukur, maka otomatis GRIT Anda akan bisa tumbuh.



Element Grit # 3 : Sense of PURPOSE

Grit dan daya resiliensi Anda akan tumbuh jika Anda punya SENSE of PURPOSE terhadap apa yang Anda tekuni, dan sedang Anda perjuangkan pelaksanannya.



Misal : saya menulis di blog karena ada TUJUAN berbagi ilmu yang bermanfaat bagi banyak orang. Tujuan ini membuat saya bisa konsisten nulis di blog selama 11 tahun tanpa henti.

Temukan TUJUAN yang JELAS dan memberikan dampak bagi kehidupan; dalam profesi yang Anda tekuni, atau dalam aktivitas yang sedang Anda jalani.

Jangan semata bekerja demi uang.

Temukan MAKNA dan TUJUAN mulia atas hasil kerja keras Anda selama ini.

**Punya TUJUAN
yang JELAS dan
MULIA terhadap
apa yang Anda
LAKUKAN akan
membuat GRIT
dan DAYA
RESILIENSI Anda
menjadi lebih
berkembang.**



Element Grit # 4 :

Sense of HOPE

Grit dan daya resiliensi Anda akan tumbuh jika Anda juga punya SENSE of HOPE : atau merasa punya harapan bahwa apa yang Anda impikan dan sedang Anda perjuangkan itu akan terwujud.

Harapan adalah semacam optimisme, atau rasa percaya diri bahwa apa yang sedang Anda kejar dan perjuangkan itu suatu hari pasti akan terwujud.

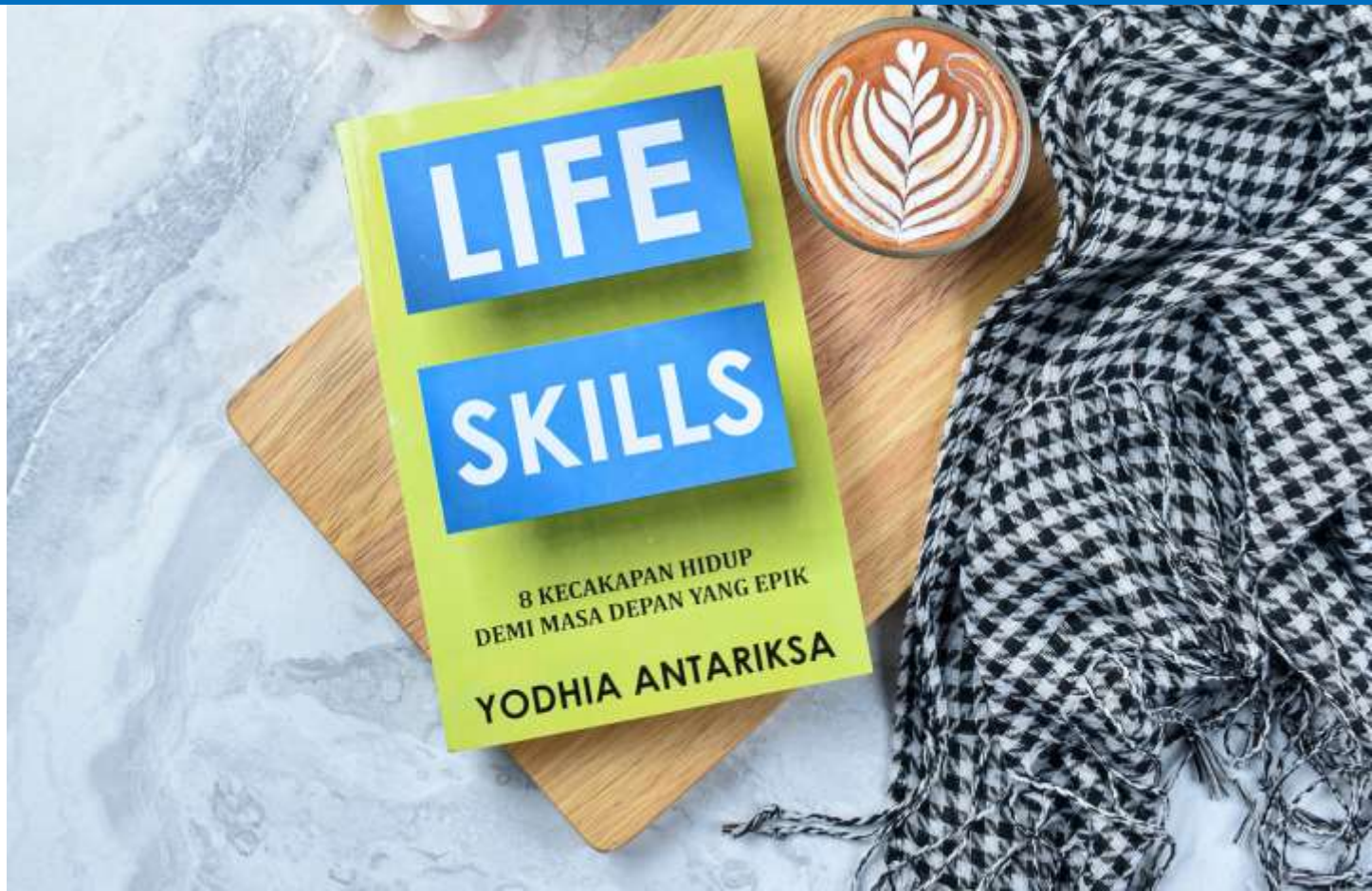
Misalnya : saya punya cita-cita mau menulis 30 BUKU dalam 5 tahun kedepan.

Saya punya HARAPAN dan KEYAKINAN bahwa impian ini bisa saya wujudkan.

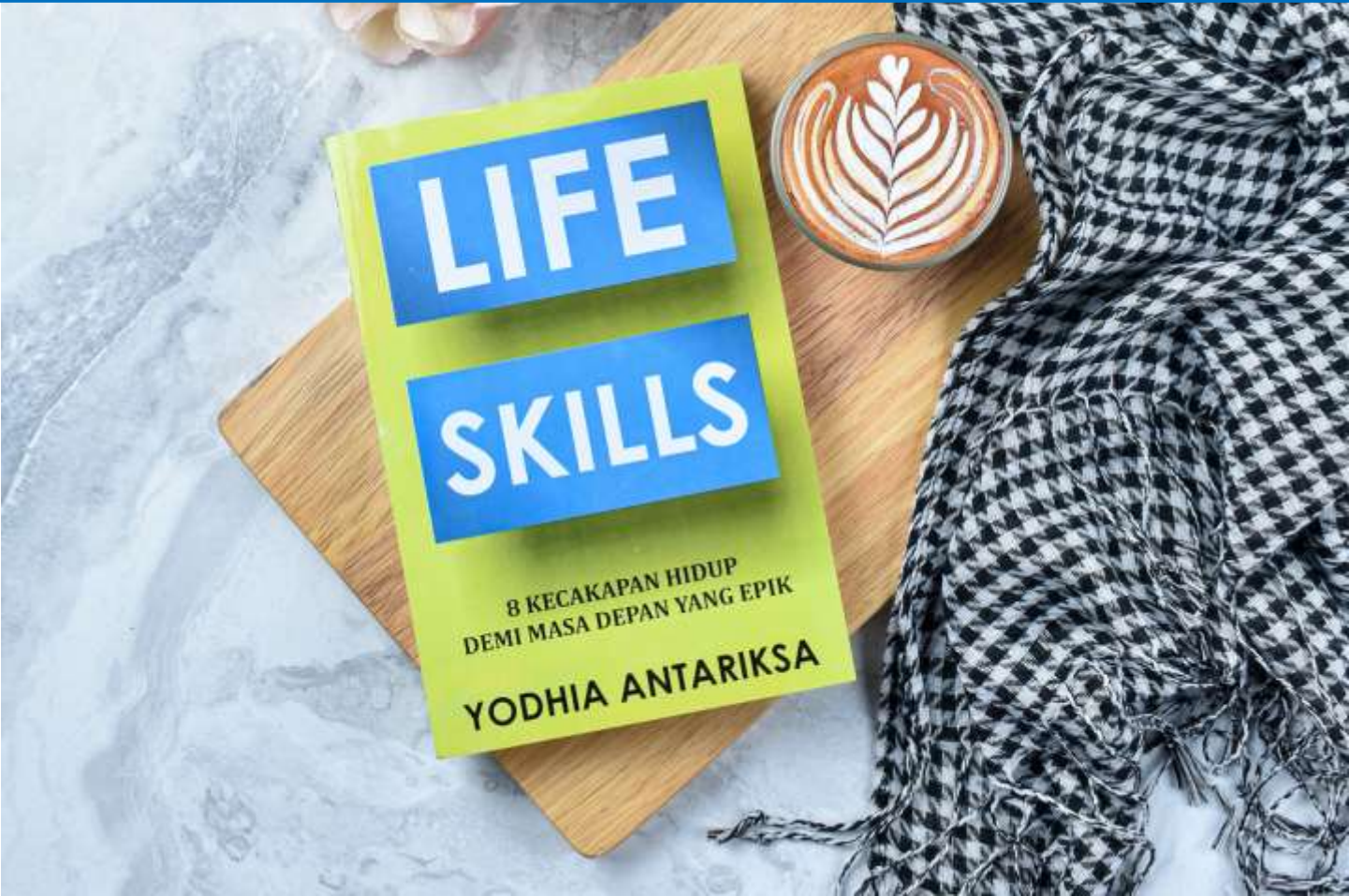
Sense of HOPE semacam itu membuat **GRIT** dan **DAYA RESILIENSI** kita bisa terus tumbuh berkembang.

Pupuklah HARAPAN dalam JIWA
Anda. Harapan dan keyakinan
bahwa apa yang Anda
perjuangkan itu akan BERHASIL.
**Harapan positif akan membuat
Anda lebih punya daya tahan
dalam hadapi tantangan hidup.**

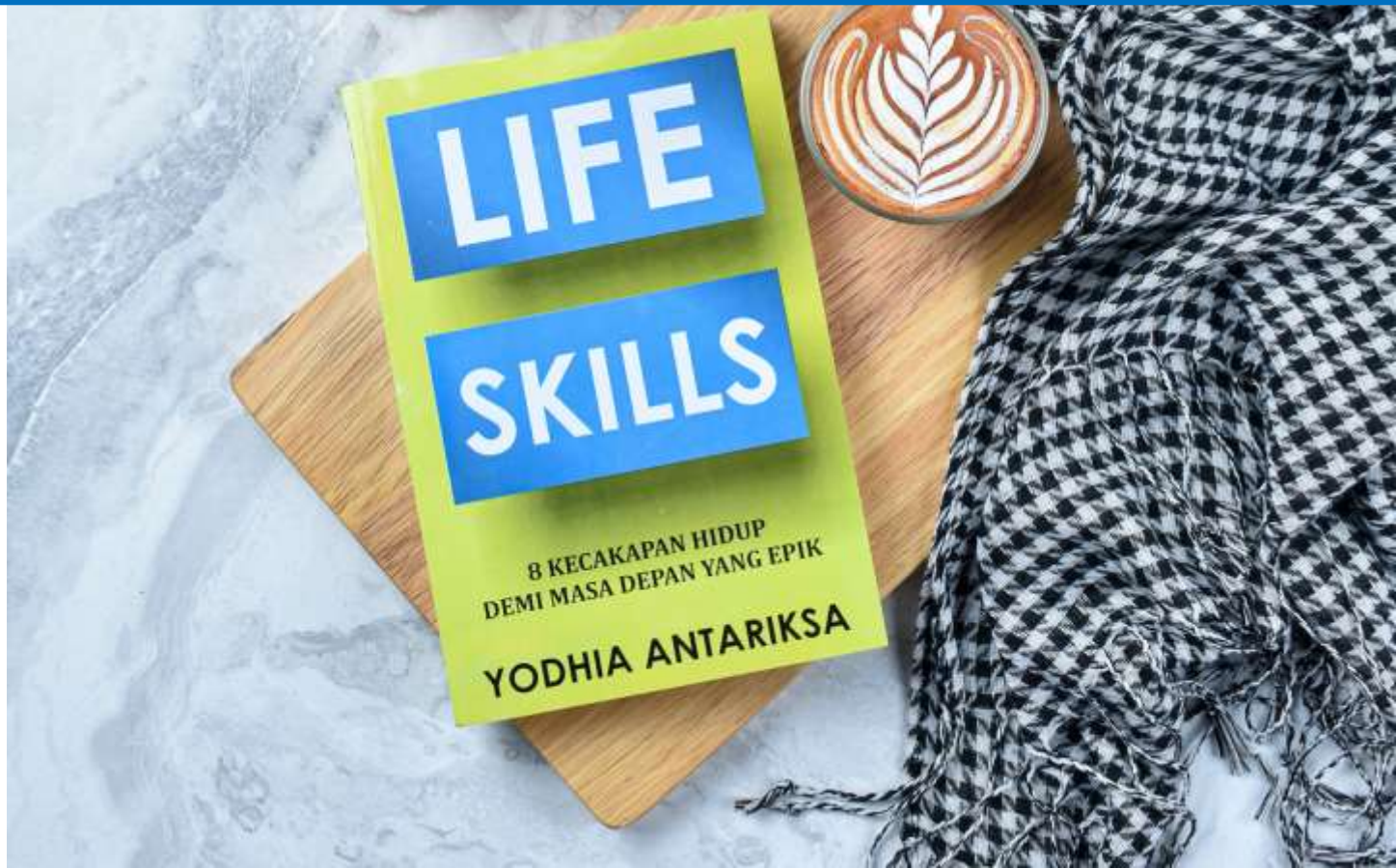
Saya mengulas secara detail
cara menumbuhkan *Grit and
Resiliency* dalam buku ini



Self-Resiliency Skill merupakan salah satu life skills yang saya ulas secara tuntas dalam buku ini



Anda bisa dapatkan
buku saya ini pada
www.kafebukubisnis.com



SELESAI