

Pustaka Alvabet

Pustaka Alvabet

The High 5 Habit

Rp 85.000,00



[BELI ONLINE](#)

DATA BUKU

Judul: The High 5 Habit: Kendalikan dan Kuatkan Hidup Anda dengan Satu Kebiasaan Sederhana

Penulis: Mel Robbins

Penerjemah: Dewi Wulansari

Editor: Nunung Wiyati

Genre: Pengembangan Diri

Penerbit: Alvabet

Cetakan: I, Oktober 2021

Ukuran: 13 x 20 cm

Tebal: 376 halaman (2 cm)

Berat: 440 gr

ISBN: 978-623-7162-89-6

Harga: Rp. 85.000

SINOPSIS

Dengan Membaca Buku Ini, Anda Akan ...

~... Mengubah keraguan diri, ketakutan, dan rasa minder menjadi motivasi yang kuat.

~... Membangun kepercayaan diri yang kuat dengan cara sederhana, setiap hari.

~... Memprioritaskan diri Anda dan membuat kemajuan pada apa yang penting bagi Anda.

Jadi, Anda Bisa Jauh Lebih ...

~... **Bertujuan** . Anda akan berhenti berpikir berlebihan dan mulai mengambil tindakan.

~... **Bermakna** . Setiap hari, Anda akan merasakan hubungan yang lebih dalam dengan diri Anda sendiri.

~... **Seimbang** . Dengan mengutamakan diri sendiri, Anda akan kagum bahwa itu mengubah segalanya.

Dalam kehidupan sehari-hari, pastinya Anda sering melakukan tos, bersorak untuk tim favorit Anda, dan merayakan kesuksesan teman Anda, serta mendukung orang yang Anda cintai saat mereka mengejar impiannya. Bayangkan jika cinta dan dorongan yang sama diberikan kepada diri Anda sendiri. Atau bahkan lebih baik, Anda menjadikannya kebiasaan sehari-hari. Anda akan mendapatkan kekuatan tak terbendung.

Dalam buku ini, Mel mengajari Anda cara memulai tos dengan orang terpenting dalam hidup, orang yang menatap Anda di cermin: DIRI SENDIRI. Dengan menggunakan gayanya yang khas, yang didukung dengan teori-teori ilmu pengetahuan,

kisah-kisah pribadi, dan hasil kehidupan nyata dari kehidupan orang-orang di seluruh dunia, Mel akan memberi tahu Anda bagaimana menjadikan percaya pada diri sendiri sebagai kebiasaan sehingga Anda akan berjalan dengan keyakinan untuk menggapai tujuan dan impian Anda.

The High 5 Habit adalah alat sederhana namun mendalam yang mengubah sikap, pola pikir, dan perilaku Anda. Jadi, bersiaplah untuk tertawa dan belajar saat Anda mengambil langkah untuk segera meningkatkan kepercayaan diri, kebahagiaan, dan hasil Anda. Saatnya memberi diri Anda tolong, perayaan, dan dukungan yang layak Anda dapatkan.

PENULIS

Mel Robbins adalah suara perempuan terkemuka dalam bidang pengembangan dan transformasi pribadi yang juga penulis buku terlaris internasional. Karya-karyanya termasuk *The 5 Second Rule*, empat buku audio terlaris #1, podcast #1 di Audible, begitu juga kursus daring yang menjadi ciri khasnya sudah mengubah kehidupan lebih dari setengah juta murid di seluruh dunia.

Karya terobosannya mengenai perubahan perilaku sudah diterjemahkan ke dalam 36 bahasa dan digunakan oleh organisasi-organisasi veteran, profesional di bidang pelayanan kesehatan, dan merek-merek terkenal dunia untuk menginspirasi banyak orang agar lebih percaya diri, efektif, dan bahagia.

Sebagai salah satu pembicara publik yang paling banyak diminta dan diikuti di seluruh dunia, setiap bulan Mel melatih lebih dari 60 juta orang sementara video yang menampilkan karyanya sudah ditonton secara daring sebanyak lebih dari satu miliar, termasuk TEDx Talk-nya, yang merupakan salah satu yang terpopuler sepanjang masa.

Tidak ada yang lebih disukai oleh Mel selain membuat perbedaan yang nyata dalam kehidupan banyak orang dengan mengajari mereka agar percaya pada diri mereka sendiri serta menginspirasi mereka untuk melakukan tindakan yang akan mengubah kehidupan mereka. Mel tinggal di New England bersama suaminya yang sudah menikahinya selama 25 tahun dan ketiga orang anak mereka, tetapi di dalam hatinya dia adalah dan akan selalu menjadi seorang *Midwesterner*.

[Vendor Info](#)