

PLAY PAUSE 2 1

**Penulis Abdillah Sanad, CPC
Editor Dian Ikha Pramayanti, S.Pt., M.Si.**

**Produktif dan Bahagia dalam bekerja
dengan manajemen energi**

2021 Tidak akan lebih mudah daripada 2020.
Jadi pastikan kita lebih kuat!

Saat-saat terburuk bisa menjadi yang terbaik jika Anda berpikir dengan energi positif. Domenico Dolce

Daftar Isi

Perubahan Era	4
Play & Pause	18
Catatan dan Q & A	26

Kekayaan mengalir dari
energi dan ide.

William Feather

Kita berada di sebuah era di mana teknologi terus berkembang setiap hari. Dan banyak penemuan membantu manusia untuk bekerja lebih cepat dan efisien. Jarak bukan lagi hambatan yang besar. Sumber informasi ada digenggaman. Dan apa yang diinginkan bisa diantar ke depan rumah. Anehnya, dengan segala kemudahan yang dihasilkan oleh teknologi. Sebagian orang tetap merasa kewalahan dan tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya.

APAYANG SEBENARNYA TERJADI?

Teknologi memang mempermudah hidup manusia, tetapi itu tidak secara otomatis membuat manusia menjadi produktif. Kemudahan tidak selalu menghasilkan produktivitas. Dan produktivitas tidak selalu mudah untuk dilakukan. Dalam banyak hal, justru produktivitas dibangun melewati berbagai hambatan yang tidak mudah. Produktivitas terkait erat dengan bagaimana cara pikiran seseorang belajar dan bekerja.

Buku yang Anda pegang ini akan membahas teknik sederhana **PLAY & PAUSE** bisa membantu Anda untuk lebih produktif dan bahagia dalam melakukan sesuatu. Pada akhirnya dapat membantu Anda untuk terus bertumbuh, meraih pencapaian, dan menjalani hari dengan lebih baik.

Perubahan Era

Era telah berubah, tetapi masih ada orang yang menggunakan cara kerja lama di era baru seperti sekarang ini. Setiap era dipisahkan oleh manajemen waktu dan energi. Serta fokus pada prioritas dan rutinitas. Pada era pertanian dan industri, mayoritas orang akan berfokus pada manajemen waktu. Karena pertanian pada saat itu sangat bergantung dengan waktu; waktu tanam dan panen. Pun pada era industri, karena pabrik-pabrik beroperasi berdasarkan jam.

Orang-orang pada saat itu menggunakan *to do list* untuk mengatur waktu mereka. Karena kegiatan yang mereka lakukan dari waktu ke waktu sangat terprediksi. Pagi berangkat kerja, siang istirahat, sore setelah bekerja berkumpul bersama teman atau kerabat, malam untuk keluarga.

Namun, ketika era berganti menjadi era informasi, kemudian data, kemudian *AI-Artificial Intelligent* pada saat ini, manajemen berubah dari waktu ke energi. Karena pada saat ini waktu bekerja, keluarga, teman menjadi blur. Terkadang keluarga dan teman menghubungi orang terdekatnya saat ia bekerja. Dan terkadang klien menghubunginya saat jam kerja usai. Pada era ini, waktu tidak bisa lagi disekat dengan mudah, yang perlu dilakukan adalah mengintegrasikannya. Mengintegrasikan waktu keluarga, teman, kerja, bahkan *me time* sehingga bisa menjalani hidup secara keseluruhan dengan produktif dan tetap merasa positif. Karena dari itu manajemen energi merupakan hal yang penting untuk kita terapkan pada era ini.

Mari perhatikan 4 kolom yang terbagi oleh garis waktu dan energi, garis prioritas dan rutinitas. Dua kolom di sisi kiri adalah kolom yang berorientasi pada waktu. Orang yang menetapkan prioritas berdasarkan waktu akan membuat *to do list*. Ia akan membuat catatan mengenai apa saja hal yang mau ia kerjakan. *To do list* umumnya berisi lebih dari 3 pekerjaan yang mau dilakukan secara berurutan. Seperti, 07.00 lari pagi, 08.00 bekerja, 11.00 *meeting*, 13.00 bertemu klien, dan seterusnya.

Kelemahan dari *to do list* adalah tidak fleksibel. Bagaimana jadinya jika terjadi suatu hal yang tidak diperkirakan sebelumnya. Contohnya, ternyata klien ingin bertemu lebih awal atau lebih akhir dari waktu yang telah dijadwalkan?



Atau beberapa rekan tidak bisa ikut *meeting* karena macet? Saat satu hal yang harus dikerjakan berubah posisi waktunya, pekerjaan lain mendadak waktunya ikut berantakan.

Sementara itu pada sisi kiri bawah adalah *rat race*. *Rat race* berarti kesibukan yang tiada hentinya. Seperti seekor tikus yang berlari di dalam roda, tetapi tidak membuat kemajuan apa pun. Orang yang hanya berpikir mengenai waktu dan rutinitas tanpa memikirkan prioritas hidupnya seperti berjalan di tempat. Ini yang terjadi kepada banyak buruh pada era industri. Mereka bekerja keras tetapi tidak bisa kaya. Karena mereka menjual waktu mereka kepada perusahaan, dan perusahaan memberikan mereka sebuah rutinitas yang tidak bisa mereka elak. Tanpa adanya prioritas, tidak akan ada perubahan yang berarti.

Untuk bisa bertumbuh orang perlu berorientasi pada energi yang berada di sisi kanan. Di sisi kanan bawah adalah ritual. Ritual adalah suatu rutinitas yang dilakukan dengan tujuan untuk menambah dan meningkatkan energi. Berbeda dengan rutinitas yang berorientasi pada waktu saja. Ritual sengaja didesain sesuai visi dan karakter orang. Jadi ada kemungkinan kalau satu orang dengan orang lain memiliki ritual yang berbeda. Walaupun ada beberapa ritual yang dianjurkan untuk dilakukan oleh semua orang. Kita akan bahas lebih dalam lagi nanti.

Sementara di sisi kanan atas adalah kemajuan, yang merupakan hasil gabungan dari prioritas dan energi. Ketika prioritas bertemu dengan energi, yang terjadi adalah fokus yang tinggi pada satu hal. Dan efeknya sama seperti menembakkan cahaya matahari menggunakan kaca pembesar pada satu titik. Orang yang memfokuskan energinya terus-menerus pada satu hal, akan mampu menemukan solusi, jalan keluar, dan melewati hambatan-hambatan yang ada. Dan dengan begitu dia bisa menciptakan kemajuan dalam hidupnya.

Kenapa energi, bukan waktu?

Selain perubahan era, alasan lain orang perlu berfokus lebih pada energi dibanding waktu adalah;

Waktu tetap dan tidak bisa tingkatan jumlahnya.

Semua orang punya 24 jam, 1.440 menit sehari. Tidak dapat ditambah atau dikurangi. Sementara **energi dapat ditambah dan ditingkatkan kapasitasnya.** Energi yang berkurang bisa ditambah dengan istirahat. Dan kapasitas energi juga bisa ditingkatkan dengan latihan rutin. Semua orang yang bisa berlari 10 km tanpa henti, pada awalnya tidak memiliki kapasitas energi untuk melakukannya. Setelah berlatih dengan baik, maka orang akan mampu berlari 10 km tanpa henti. Ini menunjukkan

bahwa kapasitas energi semua orang bisa ditingkatkan.

Kemudian **waktu tidak dapat diubah**. Sebaliknya **energi bisa diubah**. Hampir semua hal yang ada di sekitar kita adalah hasil dari perubahan energi. Cahaya lampu adalah hasil dari perubahan energi listrik menjadi cahaya. Turbin pembangkit listrik bergerak karena ada dorongan energi air, uap, atau angin. Segala sesuatu bisa mengeluarkan energi termasuk manusia. Karena itu, daripada berfokus pada hal yang tidak bisa kita tingkatkan dan ubah, jauh lebih baik berfokus pada hal yang bisa kita ubah dan tingkatkan.

Dalam buku *Teruus!* saya mengingatkan bahwa **orang yang memiliki cukup energi akan bisa menemukan**

Matrix Eisenhower

	Mendesak	Tidak Mendesak
Penting	<p>Segera Lakukan</p> <p>Aktivitas yang harus segera ditangani</p> <ul style="list-style-type: none">Menjawab panggilan klienMenyelesaikan proyekMengantar anak sakit ke dokter	<p>Jadwalkan</p> <p>Aktivitas yang bermanfaat yang bisa dilakukan di waktu luang</p> <ul style="list-style-type: none">Pengembangan diriMembangun relasiOlahraga
Tidak Penting	<p>Delegasikan</p> <p>Aktivitas yang bisa dilakukan tanpa skil khusus, tetapi menyita banyak waktu</p> <ul style="list-style-type: none">Upload foto di sosmedMengirim email pemberitahuan	<p>Hilangkan</p> <p>Aktivitas yang men-<i>distract</i> cenderung menyenangkan, tetapi tidak produktif</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Kepoin</i> sosmedMain game

1000 jalan untuk mencapai visinya. Sementara orang yang tidak memiliki cukup energi akan berhenti di tengah jalan.

Izinkan saya menambahkan di sini; **orang yang punya cukup energi akan mampu menyelesaikan banyak pekerjaan dalam waktu singkat.** Sementara orang yang tidak punya cukup energi tidak akan menyelesaikan apapun walaupun diberikan kelapangan waktu.

Cara menetapkan prioritas dan ritual

Makna dari **prioritas adalah:** sesuatu yang sangat penting dan harus ditangani sebelum hal-hal lain.

Itu artinya tidak ada 2 prioritas pada waktu yang sama. Karena dari itu kita harus bisa memilah setiap tindakan kita berdasarkan seberapa penting, mendesak, tidak penting dan tidak mendesak. Lihat matriks Eisenhower di bawah:

Penting-mendesak adalah hal yang harus diambil tindakan dengan segera. Jika tidak segera dilakukan, maka akan mengganggu pekerjaan lainnya. Semisal anak menangis. Menyiapkan presentasi karena klien memajukan jadwal pertemuan. Atau menulis artikel berkenaan dengan isu terbaru yang sedang hangat.

Penting-tidak mendesak merupakan hal yang perlu diputuskan untuk dilakukan. Orang-orang dengan produktivitas yang tinggi memusatkan perhatiannya pada penting-tidak mendesak. Karena dengan mengalokasikan energi dan waktu pada bagian ini. Orang akan jarang terjebak dalam hal penting-mendesak, sekaligus bisa menghilangkan hal tidak penting-tidak mendesak dari aktivitasnya. Hal penting-tidak mendesak di antaranya adalah: membaca buku, berolahraga, mengikuti program pengembangan diri, dan silaturahmi.

Tidak penting-mendesak adalah hal yang menyita perhatian, tetapi jika ditindak lanjuti tidak akan membawa dampak yang signifikan. Contoh hal yang tidak penting tapi mendesak adalah membalas email, chat, atau postingan. Atau rapat untuk membahas hal-hal sepele. Idealnya hal tidak penting-mendesak didelegasikan kepada orang lain agar tidak menyita banyak energi dan waktu.

Terakhir adalah **tidak penting-tidak mendesak**, seperti menonton serial film, baca komik, main game, nongkrong enggak jelas. Hal-hal ini jelas tidak meningkatkan produktivitas, tetapi banyak orang yang menghabiskan waktu dan energinya untuk melakukan hal tersebut. Disebabkan hal tidak penting-tidak mendesak biasanya menawarkan kesenangan instan yang bisa dirasakan pada saat itu juga.

Dalam manajemen energi, kita perlu berfokus pada dua kotak di atas yaitu **penting-mendesak** dan **penting- tidak mendesak**. Namun, akan lebih baik kita menghabiskan lebih banyak waktu untuk **penting-tidak mendesak** baik itu untuk **prioritas** maupun **ritual**.

Cara menetapkan prioritas

Prioritas datang setelah goal, atau tujuan. Hanya orang-orang yang memiliki tujuan yang jelas yang mampu menetapkan prioritas. Jika kita bertemu dengan seorang atlet, pembina, atau pengusaha sukses. Dan bertanya apa prioritas mereka. Maka mereka akan menjawab dengan mudah berbagai macam pencapaian dan kegiatan yang mau atau sedang mereka lakukan untuk mencapai keberhasilan selanjutnya. Prioritas mereka selalu berkaitan erat dengan tujuan atau visi mereka. Dan mereka tidak akan mudah mengganti satu prioritas dengan hal lain.

Prioritas seorang atlet adalah tubuh yang sehat, kuat secara mental dan fisik. Atlet akan menjadikan

peningkatan energi, kecepatan gerak, dan kesigapan mental berada dalam prioritasnya. Jadi mereka mungkin menambah jadwal latihan di luar latihan rutin. Mengikuti sesi *coaching* dan *training* untuk belajar lebih dalam lagi mengenai strategi di lapangan. Begitu pula dengan pelatih dan pebisnis sukses, akan membuat prioritas seputar pengembangan pola pikir, cara berinteraksi dengan orang lain, dan membangun kepercayaan diri.

Berbanding terbalik dengan orang-orang sukses, rata-rata orang tidak dapat menetapkan prioritasnya. Disebabkan orang pada umumnya tidak menetapkan tujuan yang jelas dalam hidupnya. Ia hanya menghabiskan energi dan waktu untuk mengerjakan hal-hal yang dituntut kepadanya. Itu mengapa sebagian orang sangat mudah untuk mengganti apa yang ia sebut sebagai 'prioritas' dengan hal lain dengan dalih keadaan.

Orang memang tidak selalu bisa mengendalikan keadaan, tetapi bagaimanapun keadaannya akan selalu ada cara untuk tidak terbawa arus keadaan. Karena yang menentukan ke mana orang akan menuju bukanlah keadaan di sekitarnya, melainkan respon terhadap keadaan tersebut. Hidup manusia seperti perahu yang berlayar di lautan. Perahu tidak bisa mengendalikan angin dan ombak, tetapi selalu bisa mengendalikan layar. Orang-orang dengan tujuan akan mencapai tempat yang mereka inginkan bagaimanapun keadaannya. Sementara orang tanpa tujuan akan hidup terombang-ambing tanpa jelas mau ke mana.

Dan untuk dapat menetapkan prioritas dengan tepat, orang juga perlu memahami nilai-nilai yang dipegang. Prioritas seseorang harus dibuat sejalan dengan nilai-nilai pribadinya. Bagi orang yang religius, nilai-nilai pribadinya tentu terkait erat dengan agamanya.

Hal tersebut tidak mungkin baginya menetapkan prioritas pada waktu ibadah. Sementara bagi orang yang sangat kesukuan, nilainya akan sangat dipengaruhi oleh adat sukunya, yang terkadang membuatnya mendahulukan ritual sukunya dibanding dengan pencapaian pribadi.

Memiliki nilai religi, kesukuan, atau individualitas bukan masalah. Selama seseorang mampu membuat prioritasnya sejalan dengan nilai-nilai yang dia anut. Pun demikian, semua orang tetap harus memeriksa lebih jauh lagi mengenai nilai-nilai yang dipegangnya. Apakah nilai-nilai tersebut relevan dengan tujuan, visi, dan era baru. Beberapa nilai seperti selalu mendahulukan kepentingan orang lain adalah nilai yang baik, tetapi bila ditetapkan dalam semua situasi justru malah menjatuhkan. Nilai seperti itu pantas digunakan pada saat berada di lingkungan yang semua orang mempraktikkannya. Jika diaplikasikan di lingkungan yang mayoritas orangnya individualis, yang terjadi dengan nilai tersebut akan dijadikan alas kaki.

Kemudian untuk bisa menetapkan prioritas orang juga harus bisa memisahkan antara kebutuhan untuk mencapai goal dengan apa yang hanya keinginan semata. Sebagian orang lebih sering menghabiskan energi, waktu, dan uangnya untuk apa yang dia inginkan, dibandingkan dengan apa yang ia butuhkan untuk mencapai goal. Kenyataannya sering kali kebutuhan jauh lebih sedikit dan lebih murah dibandingkan keinginan. Selain itu kebutuhan memiliki efek positif jangka panjang, dibandingkan dengan keinginan yang hanya memuaskan hasrat sesaat.

Menetapkan prioritas tanpa memedulikan goal, nilai dan kebutuhan dapat membuat orang mengabaikan prioritasnya. Jadi pastikan Anda sudah men-*setting goal* dengan tepat terlebih dahulu. Dan selalu pertimbangkan apakah prioritas yang akan Anda kerjakan sejalan dengan

nilai-nilai yang Anda pegang? Kemudian pastikan hal tersebut adalah yang dibutuhkan untuk mencapai goal.

Contoh prioritas yang benar:

Goal: menjual 1.000 buku dalam 1 tahun. Nilai-nilai: kesehatan, iman, kaya, berbagi, hubungan baik.

Prioritas: cek kesehatan; menambah relasi 10 orang minggu ini; kegiatan amal berbagi ilmu; mengumpulkan 100 nomor whatsapp, menulis lead magnet untuk promosi buku.

Contoh prioritas yang salah:

Goal: menjual 1.000 buku dalam 1 tahun. Nilai-nilai: kesehatan, iman, kaya, berbagi, hubungan baik

Prioritas: *traveling*, belajar melukis, membeli gadget baru.

Prioritas dibuat berdasarkan bulan, minggu, dan hari. Goal yang besar harus dipecah menjadi bagian-bagian kecil yang dapat ditindaklanjuti. Menjual 1.000 buku adalah goal besar selama setahun. Goal bulannya adalah menjual 84 buku. Kemudian dipecah menjadi mingguan yang berarti setiap minggu harus menjual 21 buku.

Tentunya untuk bisa menjual 21 buku perminggu diperlukan strategi. Nah, di sinilah dibuat prioritas harian dalam 1 minggu.

Contoh:

Senin: menulis *lead magnet* 07.00-08.00

Selasa: mengumpulkan 10 nomor whatsapp calon klien 07.00-08.00.

Mengumpulkan contoh postingan IG yang menarik 08.15-09.00.

Menghubungi mentor 09.15-10.15.

Rabu: membuat 10 postingan di IG 07.00-09.30.

Kamis: membuat video mengenai buku dan share ke youtube 07.00-07.45.

Kumpul bareng komunitas 16.00-18.00.

Setiap hari, maksimal hanya ada 3 prioritas dan tidak boleh lebih dari itu. Karena prioritas harus dibuat tanpa mengganggu rutinitas yang bermanfaat. Terlalu banyak memprioritaskan justru akan menurunkan produktivitas. Jika seseorang punya pekerjaan dari jam 09.00-17.00. Dan membuat prioritas pada jam 09.00, yang terjadi prioritas tersebut akan mengganggu jam kerjanya. Dan akhirnya menurunkan produktivitas kerja. Atau malah membuat prioritas tersebut tidak dapat dikerjakan dengan maksimal, karena pikirannya tidak fokus. Pastikan prioritas kita meningkatkan produktivitas baik dalam pekerjaan rutin maupun goal yang ingin dicapai.

Cara membuat ritual

Ritual adalah suatu rutinitas yang dilakukan berulang kali menggunakan tatacara tertentu, pada waktu yang telah ditetapkan. Ritual yang paling jelas adalah ibadah. Semua agama memiliki ritual yang tata cara dan waktunya telah ditetapkan. Jika tujuan dari ritual dalam ibadah untuk mendapatkan pahala dan keselamatan. Ritual yang dibuat oleh seseorang untuk mendukung kemajuannya dibuat untuk meningkatkan dan memaksimalkan penggunaan energi.

Ada beberapa ritual yang dilakukan oleh orang-orang sukses dan terbukti dapat meningkatkan energi dan memaksimalkan penggunaan energi. Berikut beberapa ritual yang bisa dilakukan di pagi hari setelah bangun tidur. Sebelum beraktivitas atau bekerja.

Ritual yang pertama adalah menulis kalimat syukur. Ritual ini dilakukan rutin oleh Richard Brandson, Oprah

Winfrey, dan Jim Kwik. Bersyukur adalah cara seseorang untuk menjadi lebih optimis. Orang yang rajin bersyukur lebih bahagia dan positif dalam menjalani hari.

Beribadah atau *silent sitting* di pagi hari berguna untuk menetralkan pikiran dari pikiran-pikiran negatif. Banyak orang membuka sosmed atau berita sesaat setelah bangun pagi. Padahal kebanyakan isi sosmed dan berita adalah informasi negatif. Beribadah dan silent sitting 10 menit bisa melepaskan stres. Dalam Islam sendiri ada salat tahajud dan sebelum fajar yang bertujuan untuk mendekatkan diri dengan Sang Pencipta, yang pada akhirnya dapat menghadirkan ketenangan batin.

Berolahraga adalah ritual yang paling umum dilakukan oleh banyak orang. Olahraga dapat mengeluarkan dua hormon kebahagiaan yaitu dopamin dan endorfin. Penelitian menunjukkan orang yang rutin berolahraga lebih sehat dan bahagia dibandingkan dengan orang yang jarang berolahraga. Berolahraga minimal 3 kali seminggu selama 20 menit terbukti mampu meningkatkan kapasitas energi. Sebab olahraga bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah. Dan meningkatkan kapasitas paru-paru dalam menghirup dan menyimpan oksigen.

Dan ritual lain yang juga disarankan di pagi hari adalah **menyisihkan waktu 20 menit untuk meningkatkan pengetahuan.** Baik itu dengan membaca buku, mendengarkan podcast, atau menonton video. Saat melakukan ritual ini orang benar-benar harus fokus dan tidak melakukan hal lain. Berangkat kerja atau berolahraga sambil mendengarkan podcast pengembangan diri memang membantu untuk mengisi waktu, tetapi tidak efektif. Jadi tetap luangkan waktu 20 menit setiap pagi untuk mempelajari hal-hal yang bisa meningkatkan kualitas pekerjaan, hubungan, dan kehidupan secara

keseluruhan.

Paling tidak luangkan waktu 1-2 jam per hari untuk melakukan ritual pagi tersebut. Idealnya ritual ini dilakukan antara jam 04.30-07.00. Karena dopamin paling banyak keluar di dalam otak antara jam 03.00-07.00. Adapun jam 04.30 adalah waktu bagi para Navy SEAL (salah satu pasukan elit USA) untuk bangun pagi dan berlatih. Pada waktu pagi tersebut, otak berada dalam performa puncaknya. Karena itu orang-orang hebat seperti Umar bin Khattab, Galileo Galilea, dan Benjamin Franklin biasa memulai aktivitasnya di awal pagi.

Selain di pagi hari, ada juga ritual yang bisa dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Yaitu **journaling**, *journaling* merupakan kegiatan menulis jurnal atau perjalanan, atau pengalaman yang dilalui selama sehari. *Journaling* merupakan ritual yang dilakukan oleh Abraham Lincoln. Terbukti ketika ia meninggal, di bawah ranjangnya terdapat banyak kertas yang berisikan tulisannya mengenai hari-hari yang ia lalui.

Journaling membantu orang melihat dirinya dari sudut pandang berbeda. Ketika menulis jurnal orang melepaskan emosi negatif yang membelenggu melalui tulisan yang ia sematkan di atas kertas. Semakin banyak emosi negatif yang ia lepaskan, semakin jernih pikirannya. Salah satu orang yang mendapatkan manfaat besar dari *journaling* adalah mendiang B.J. Habibie, presiden ketiga Indonesia. Di mana beliau menjadikan jurnal sebagai sarana untuk terapi, terlepas dari depresi yang membelenggunya, setelah kehilangan ibu Ainun istri tercinta beliau. *Journaling* sejatinya bisa dilakukan pada pagi atau malam hari. Tergantung pada kecenderungan masing-masing orang. Bagaimanapun *journaling* merupakan salah satu ritual yang patut untuk dilakukan oleh semua orang.

Agar **prioritas dan ritual berjalan dengan baik**, maka kedua hal ini harus ditempatkan pada penting-tidak mendesak pada matriks Eisenhower. Dengan begitu prioritas dan ritual dapat dikerjakan dengan tenang karena tidak ada keterdesakan. **Idealnya waktu untuk mengerjakan prioritas tidak bertumpukan dengan waktu melakukan rutinitas.** Itu mengapa sangat disarankan bagi kita untuk bangun pagi lebih awal. Karena dengan begitu kita bisa menyisihkan 3-5 jam sehari untuk melakukan ritual dan mengerjakan prioritas.

Jack Dorsey *founder* Twitter memiliki kebiasaan bangun jam 05.00. Kemudian melakukan ritual menulis kalimat syukur, refleksi diri, dan membaca. Setelah itu ia akan mengerjakan prioritas-prioritas yang telah ditetapkan sampai jam 10.00. Kemudian melakukan pekerjaan rutinnnya. Steve Jobs pendiri Apple sering kedatangan berada di kantornya pada saat menggarap produk baru pada pukul 04.00. Bangun lebih awal, menjalankan ritual dan mengerjakan prioritas sebelum rutinitas merupakan kebiasaan banyak orang sukses.

Berikut beberapa orang-orang sukses di zaman ini yang memiliki kebiasaan bangun lebih awal: Richard Brandson, pemilik Virgin grup bangun jam 05.00. Oprah Winfrey, pembawa acara sekaligus pemilik *talk show* terbesar di dunia bangun jam 05.00. Tim Cook, CEO Apple saat ini bangun jam 04.30. Arianna Huffington, pemilik situs berita populer *The Huffington Post* bangun jam 05.00. Indra Nooyi, CEO Pepsi bangun jam 04.00. Jeff Bezos, pendiri Amazon bangun jam 05.00. Robin Sharma, pembicara kepemimpinan kelas dunia bangun jam 05.00.

Jika Anda orang yang cenderung sibuk, coba periksa lagi apakah kesibukan Anda untuk melakukan hal yang

penting-mendesak atau penting-tidak mendesak. Dan apakah kesibukan Anda membuat kemajuan, atau hanya bekerja sesuai dengan *to do list* dan rutinitas yang tidak membawa Anda ke mana-mana alias *rat race*.

Sisihkan waktu sejenak selama 1 jam untuk menulis apa saja pekerjaan yang membuat Anda sibuk. Kemudian perhatikan satu persatu, di antara sekian banyak pekerjaan. Mana saja pekerjaan yang dapat membawa Anda meraih goal dan visi Anda. **Sibuk tidak sama dengan produktif.** Orang yang sibuk belum tentu produktif. Sementara orang yang produktif tidak sibuk setiap waktu. Jangan terjebak dalam kesibukan, tapi desainlah pekerjaan supaya energi dan waktu bisa digunakan untuk produktivitas.

Manajemen energi bukan berarti mengabaikan waktu. Sebaliknya, manajemen energi yang baik justru dapat membantu orang untuk menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Sehingga tidak terjebak dalam rutinitas membosankan yang tidak mendukung pertumbuhan. Pula terhindar dari kesibukan panjang yang tidak membawa kemajuan. Dengan manajemen energi yang baik orang bisa berfokus pada hal-hal penting yang harus dilakukan segera atau sesuai dengan jadwal.

PLAY & PAUSE

Setelah menetapkan prioritas dan mendisain ritual. Lalu meletakkan sebagian besar prioritas dan seluruh ritual ke penting-tidak mendesak dalam matriks Eisenhower. Berikutnya yang diperlukan adalah kemampuan untuk mengatur energi menggunakan teknik PLAY dan PAUSE. PLAY dan PAUSE merupakan tindakan yang bertujuan untuk memaksimalkan penggunaan energi dan menjaganya tetap terisi. Agar tidak kehabisan energi di tengah jalan saat beraktivitas yang berujung pada kewalahan dan munculnya perasaan negatif.

PLAY dan PAUSE muncul dari gagasan bahwa pikiran kita seperti mesin. Namun, berbeda dengan mesin yang ada di sekitar kita. Pikiran merupakan mesin abstrak yang berguna untuk memecahkan masalah yang kita hadapi. Selama berabad-abad pikiran telah berhasil memecahkan banyak masalah yang membuat hidup manusia menjadi lebih baik dari hari ke hari.

Dan sebagaimana mesin, jika digunakan dengan baik akan membawa kebaikan. Namun, sebaliknya jika salah menggunakannya malah akan mengundang masalah. Semua mesin canggih pasti memiliki pemicu untuk menjalankan mesin dan memberhentikannya. Begitu pula dengan pikiran manusia. Ada pemicu PLAY untuk membuat pikiran bekerja. Dan ada tombol PAUSE untuk berhenti sejenak, pikiran manusia tidak pernah berhenti bekerja kecuali setelah ia mati. Bedanya, jika pada mesin pemicu dapat terlihat jelas bisa berupa tombol atau tuas. Sementara bagi pikiran pemicunya adalah tindakan.

PLAY dan PAUSE merupakan hal yang sederhana, yang perlu ditekankan adalah **sederhana bukan berarti mudah** . Sama seperti berhenti dari kebiasaan buruk yang perlu dilakukan adalah mengganti kebiasaan buruk dengan kebiasaan baru yang baik. Pun demikian tidak semua orang bisa berhenti dari kebiasaan buruknya, dan melakukan kebiasaan baru yang baik. Bukankah banyak orang yang ingin berhenti merokok, tetapi tetap merokok sampai saat ini?

PLAY dan PAUSE merupakan suatu kebiasaan yang perlu dilatih. Ada tahapan-tahapan yang harus dilakukan. Dan diperlukan kesadaran diri untuk melakukannya. Jika dilakukan dengan baik, ini akan membantu karena membuat orang bisa fokus dalam bekerja dengan energi positif yang mengalir. Sehingga dapat memberikan

kemajuan dan meningkatkan produktivitas. Juga akan membuat orang merasa lebih tenang dalam menjalani hari.

PLAY berkaitan dengan pekerjaan atau hal lain yang kita lakukan. Sama seperti para atlet ketika bermain PLAY di lapangan. Untuk bisa mencetak skor dan meraih kemenangan ia perlu memfokuskan 100% energinya pada permainan. Pemain yang tidak fokus biasanya mudah terkecoh lawan. Dan memiliki emosi yang labil.

Sementara PAUSE berkaitan dengan berhenti sejenak, untuk mendapatkan energi positif. Agar bisa melanjutkan permainan dengan energi baru. Atau agar pikiran lebih tenang sehingga dapat merasakan kedamaian menjalar di dalam diri.

Cara PLAY

1. Menciptakan Gambaran Akhir Dari Pekerjaan
Michael Phelp, peraih medali olimpiade renang terbanyak. Memiliki kebiasaan, 1 jam sebelum terjun ke kolam untuk bertanding. Ia akan duduk di tempat sunyi, memejamkan mata, dan membayangkan dirinya menjadi orang pertama di dalam kolam yang menyentuh dinding kolam dan meraih kemenangan. Ia melakukan ritual tersebut selama beberapa menit, sampai gambar di dalam kepalanya sangat jelas. Ia selalu membayangkan dirinya menang, berdiri di atas podium, dan meraih medali sebelum ia bertanding.

Uniknya kebiasaan ini ternyata dilakukan oleh banyak orang sukses dari berbagai bidang. Baik itu bisnis, olahraga, peneliti, arsitek sampai tenaga penjual. Bayangkan Anda berkendara di jalan, tetap Anda tidak punya tujuan yang jelas ingin ke mana Anda pergi. Apa yang akan terjadi? Anda membuang-buang energi, waktu, dan uang Anda dengan percuma.

Inilah yang terjadi pada sebagian orang. Mereka melakukan pekerjaan tanpa tahu seperti apa hasil akhir dari apa yang mereka kerjakan. Mereka seperti orang yang membangun sebuah bangunan tanpa gambar. Mereka memasang setiap bata dengan hati-hati, tetapi mereka tidak pernah bisa membangun bangunan tersebut dengan baik.

Jadi pastikan, beri waktu kepada diri Anda 5 menit atau lebih untuk membayangkan seperti apa hasil yang Anda inginkan dari pekerjaan Anda sebelum Anda mulai bekerja. Jika Anda ingin memasak, bayangkan dengan jelas seperti apa hasil masakan Anda. Jika Anda ingin menulis bayangkan dengan jelas berapa halaman yang Anda tulis dan seperti apa gaya bahasanya. Lakukan seperti yang Michael Phelp lakukan sebelum ia terjun ke kolam. Kemenangan dimulai dari dalam pikiran.

2. Prioritaskan

Setiap hari pastikan Anda memiliki prioritas yang ingin diselesaikan. Dan kerjakan pekerjaan tersebut sebelum pekerjaan lainnya.

3. Menetapkan batas waktu

Ada beberapa pendapat mengenai seberapa lama otak manusia bisa fokus. Ada yang berpendapat 45, 52, 60, 120 menit. Namun, dari semua pendapat itu terdapat kesamaan, yaitu, **setelah batas tertentu otak perlu istirahat antara 10-20 menit**. Memaksa otak untuk bekerja terus-menerus tidak akan membuatnya menjadi tajam, tetapi malah membuatnya menjadi kacau.

Ketika otak bekerja untuk memecahkan masalah. Pada saat itu akan muncul ketegangan atau stres. Dan otak manusia tidak mampu menanggung stres dalam waktu yang lama. Jika dipaksakan stres akan berubah menjadi frustrasi yang akan membuat orang menjadi negatif.

Karena dari itu orang perlu menetapkan batas waktu untuk bekerja. Selama masuk mode PLAY, orang akan berfokus pada pekerjaannya sampai batas tertentu dan berhenti sebelum stres berubah menjadi frustrasi.

Salah satu cara yang bisa kita ambil adalah cara Kobe Bryant dalam berlatih. Semua pecinta bola basket pasti mengenal nama yang satu ini. Sengaja saya ambil contoh dari olahraga karena olahraga merupakan contoh yang paling bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga seperti sepak bola, bola basket, atau tenis bukan hanya mengenai kekuatan tubuh. Lebih dari itu juga mengenai kekuatan mental dan intelektual. Dalam olahraga ada menang dan kalah, ada hinaan dan pujian di situlah kekuatan mental diperlukan. Dan semua pemain yang hebat, selalu memiliki strategi dan taktik. Ia tidak terjun dan bermain tanpa adanya rencana, dan di situlah kekuatan intelektual bekerja.

Untuk menjaga agar tetap memiliki energi dalam melakukan latihan Kobe Bryant melakukan 60 menit latihan – 10 menit istirahat. Tentunya Anda bisa memilih sendiri mana yang lebih cocok bagi Anda. Yang perlu diperhatikan adalah, ketika Anda ingin fokus. Tetapkan batas waktu idealnya antara 45-60 menit. Setelah itu PAUSE selama 10-20 menit untuk mengisi ulang energi.

4. Jauhi pengalih perhatian

Berusahalah untuk menjauhkan semua hal yang bisa mengalihkan perhatian sebelum bekerja atau PLAY. Di era sekarang, pengalih perhatian paling berbahaya adalah notifikasi gadget. Sering kali orang pada awalnya berniat membuka gadget untuk melihat email atau sosmed untuk menjawab pesan atau melihat informasi terbaru mengenai pekerjaannya. Namun, pada akhirnya mereka malah menghabiskan waktu 20 menit sampai 1 jam untuk

scrolling melihat hal-hal yang sama sekali tidak mereka butuhkan. Pastikan 45-60 menit waktu PLAY Anda tidak terganggu oleh notifikasi atau hal lainnya.

Cara PAUSE

1. Melakukan pernapasan dalam

Salah satu penyebab orang mengalami stres adalah karena otak kekurangan oksigen. Dengan melakukan pernapasan dalam selama 2-5 menit. Kita dapat menurunkan kadar hormon kortisol yaitu hormon stres, dan meningkatkan dopamin yaitu hormon pembawa kegembiraan di dalam otak. Saat PAUSE duduk atau berdirilah dengan tegak agar paru-paru bebas dari tekanan. Dan lakukan pernapasan dalam. Anda bisa memilih: **4-7-8-0, 4-4-4-4, atau 4-4-6-2.**

Angka pertama adalah jumlah detik Anda menarik napas, angka kedua adalah jumlah detik Anda menahan napas, angka ketiga adalah jumlah detik Anda menghembuskan napas, dan angka terakhir adalah jumlah detik Anda menahan napas sebelu menariknya kembali.

Lakukan pernapasana dalam sesering mungkin saat Anda terutama pada saat Anda PAUSE. Karena ini dapat membantu Anda meningkatkan energi, membuat Anda merasa lebih baik, menjadikan Anda lebih sehat, dan dapat meningkatkan kesadaran diri Anda. Untuk lebih mudahnya silahkan download aplikasi gratis Breathly di gadget Anda.

2. Beralih melakukan hal lain yang dapat mengalihkan perhatian

Setelah fokus melakukan suatu pekerjaan selama 45-60 menit, salah satu cara paling mudah bagi orang untuk PAUSE adalah dengan beralih melakukan hal lain. Entah itu berjalan ke luar ruangan untuk menarik napas dalam,

membuat kopi, atau mengisi botol minum. Apapun itu cobalah untuk beralih. Jika Anda suka tumbuhan maka tidak ada salahnya meletakkan tumbuhan di sekitar Anda, sehingga Anda bisa beralih melihat tumbuhan atau menyiramnya saat PAUSE.

Tujuan dari beralih adalah agar orang berhenti memikirkan tantangan dan masalah yang dihadapinya sejenak. Menghadapi tantangan dengan energi yang tipis sama seperti ingin menggali sumur dengan sendok.

Dan yang paling penting adalah **banyak sekali ide-ide yang didapatkan ketika orang beralih melakukan hal lain**. Anda sendiri mungkin pernah mengalaminya. Anda menghadapi hambatan yang sulit untuk dipecahkan dan lama memikirkan jalan keluarnya, tetapi tidak juga mendapatkannya. Dan tiba-tiba entah pada saat Anda jalan santai, membuat kopi, menanam pohon, atau pada saat semedi di kamar mandi dan tanpa diduga muncul ide brilian yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya.

Memikirkan hambatan dan tantangan terus-menerus bukan cara yang efektif untuk memecahkan masalah. Picu PAUSE sejenak dengan melakukan hal lain.

3. Beribadah

Beribadah merupakan salah satu cara paling ampuh untuk PAUSE. Dalam kondisi stres, beribadah baik dengan salat atau berdoa bisa menjadi alternatif untuk memulihkan energi dalam waktu singkat. Iman bisa menjadi pendorong keluarnya energi yang selama ini tersumbat.

4. Duduk diam atau merenung

Duduk diam tanpa melakukan apapun entah dengan mata terpejam atau sembari menatap pemandangan yang indah seperti langit atau pepohonan. Bisa menjadi

aktivitas PAUSE yang menyenangkan. Terkadang orang juga bisa merenungkan berbagai kebaikan yang ia miliki dan mensyukurinya.

Untuk duduk diam kita bisa duduk di mana saja asalkan tubuh terasa nyaman dan tulang belakang lurus. Kaki bisa diluruskan, atau menekuk 45 derajat. Duduk senyaman mungkin, kosongkan pikiran sejenak. Mengantuk pada saat duduk diam adalah normal. Selama duduk diam dan merenung, jaga pikiran agar tidak memikirkan hal-hal negatif atau hambatan yang ada.

5. Jangan mengurus hal yang bukan urusan kita

Untuk bisa menjalani hidup dengan tenang. Orang harus bisa membedakan mana hal yang merupakan urusannya dan mana yang tidak. Juga mengetahui mana hal yang bisa diubah dan mana yang tidak. Sebagian orang menghabiskan waktu untuk mengurus hal yang bukan urusannya, seperti seorang pedagang kaki lima yang berulang kali mengkritik manajer klub yang menjual pemainnya. Sebagian orang memboroskan energi dan waktunya untuk memikirkan sesuatu yang berada di luar jangkauannya, yang membuatnya berulang kali merasa kecewa dan marah.

Lebih parah lagi ada orang yang siang malam memikirkan hal yang tidak dapat diubah oleh dirinya. Semisal pedagang kaki lima yang ingin agar semua orang memiliki kekayaan sama rata. Dari dulu sampai sekarang, di belahan dunia manapun, orang kaya jumlahnya selalu lebih sedikit dibandingkan orang pada umumnya. Memikirkan kekayaan yang sama rata merupakan hal yang akan membuang-buang waktu.

Dalam setiap apa yang kita lakukan, goal, dan prioritas. Kita harus memastikan bahwa kita memang mengurus apa yang merupakan urusan kita. Kalau kita pengusaha,

maka kita mengurus karyawan, klien, partner dan hal lain yang berkaitan. Juga pastikan kita hanya bekerja untuk mengubah apa yang bisa kita ubah. Agar energi dan waktu kita benar-benar bisa digunakan dengan maksimal.

Catatan dan Q&A

Hindari sosmed dan berita selama PAUSE. Karena sosmed dan berita banyak menyebarkan informasi negatif. Buka sosmed secukupnya hanya ketika dibutuhkan saja semisal untuk melihat perkembangan grup Anda, mem-posting jualan, mencari informasi yang benar-benar dibutuhkan, dan berbagi hal positif. Jangan sampai jemari kita sibuk di layar tanpa tujuan yang jelas.

Q: Kenapa saya perlu mengetahui mengenai PLAY dan PAUSE

A: Sebagian orang di luar sana tidak menjalani hidup dengan produktif dan bahagia. Ada orang yang sangat produktif, tetapi tidak bahagia karena terlalu sibuk. Dan ada orang yang kelihatannya hidupnya menyenangkan, tetapi tidak produktif karena ia tidak menghadirkan cukup kontribusi dalam hidupnya sendiri.

PLAY dan PAUSE mengenai menempatkan satu pekerjaan, pada tempatnya, di waktu yang tepat. PLAY dan PAUSE membantu orang untuk produktif dengan cara mendorong orang untuk fokus pada apa yang sedang ia lakukan. Supaya ada kemajuan pada setiap pekerjaan yang ia lakukan. Dan di saat yang sama juga membantu orang untuk bekerja sesuai dengan porsi dan keadaanya. Sehingga terhindar dari kehabisan energi yang umumnya mendorong keluar sikap negatif seperti marah, defensif, tidak peka, atau cemburu.

PLAY dan PAUSE bisa membantu orang untuk produktif

dan bahagia dalam menjalani hari.

Q: Saya kebingungan untuk menetapkan prioritas, semua hal sepertinya sama pentingnya bagi saya?

A: Sebagian orang belum bisa menetapkan prioritas karena masih terjebak dalam rutinitas. Orang yang sudah bisa membuat to do list seharusnya sudah bisa menetapkan prioritas. Jika Anda belum bisa menetapkan prioritas coba cek lagi apakah goal Anda sudah jelas? Apakah Anda sudah membagi goal tersebut ke dalam tahapan-tahapan kecil yang bisa ditindak lanjuti setiap bulannya. Apakah Anda mengenali value Anda?

Q: Saya terlalu sibuk dan tidak punya waktu untuk menjalankan prioritas saya?

A: Memang ada kondisi di mana orang akan terjebak dalam rutinitas melelahkan, sampai-sampai tidak ada lagi energi yang bisa digunakan untuk menjalankan prioritasnya. Dalam kondisi seperti itu cobalah untuk meluangkan waktu membangun ritual terlebih dahulu. Dan jadikan membangun ritual ini sebagai prioritas. Karena dengan meningkatnya kapasitas energi, maka orang akan lebih bersemangat dalam beraktivitas. Dengan begitu akan semakin banyak pekerjaan yang ia selesaikan dalam waktu singkat. Dampaknya, dia akan memiliki waktu senggang untuk melakukan prioritas yang ingin ia lakukan.

Q: Ada banyak pekerjaan yang saya handle, dan saya sulit fokus untuk PLAY

A: Beberapa orang hidup di tengah-tengah kepuangan pengalih perhatian. Ibu-ibu yang bekerja dari rumah sembari menjaga anak. Atau seseorang yang mengambil pekerjaan serabutan karena perusahaan kekurangan karyawan. Berpindah dari melakukan satu pekerjaan ke pekerjaan lain dalam waktu singkat atau yang lebih dikenal dengan Swichtasking, memakan energi yang

sangat banyak. Idealnya sebelum berpindah dari satu pekerjaan ke pekerjaan lain kita PAUSE sejenak terlebih dahulu dengan menarik napas dalam beberapa kali.

Namun, jika keadaan cukup mendesak. Maka pastikan kita melakukan ritual untuk meningkatkan energi setiap hari. Dan belajar bagaimana cara untuk mindful. 20 menit belajar setiap pagi akan sangat berguna. Orang menjadi sangat sibuk melakukan sesuatu karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang ia miliki. Jika seorang ibu-ibu belajar bagaimana cara untuk mindful dan berjualan online 20 menit setiap hari selama 1 tahun penuh. Pada tahun berikutnya ia tidak akan kewalahan untuk menjadi seorang ibu sekaligus pejuang keluarga karena ia sudah tahu caranya.

Hambatan yang dialami oleh sebagian orang adalah; mereka mendapati masalah, tetapi tidak belajar untuk menemukan cara menangani masalah tersebut. Belajar yang dimaksud bukan hanya melakukan sesuatu sambil sesekali tanya sana-sini. Belajar yang dimaksud adalah membaca buku, mendengarkan podcast, menonton video, ikut training, atau mengambil sesi coaching. Pada zaman ini sangat mudah bagi kita untuk belajar, jadi tidak ada alasan tidak punya waktu untuk belajar.

Q: Bagaimana jika saya sudah menetapkan waktu untuk PLAY, dan mendekati akhir waktu saya mengira bahwa saya bisa menyelesaikan pekerjaan jika waktu ditambahkan. Misalkan dari 45 menit menjadi 70 menit?

A: Itu tergantung pada energi yang ada. Jika merasa masih memiliki cukup energi, maka lanjutkan saja. Yang penting ketika waktu PLAY ditambah. Maka waktu PAUSE pun ikut ditambahkan.

Q: Kapan waktu untuk PLAY dan kapan PAUSE?

A: Tidak ada waktu khusus kapan untuk PLAY atau PAUSE. Ritual yang kita kerjakanpun ada PLAY dan PAUSE-nya. Menulis kalimat syukur dan jurnal, beribadah dan duduk diam adalah PAUSE. Belajar dan berolahraga adalah PLAY. PLAY dan PAUSE adalah metode yang digunakan agar kita bisa menghadapi hambatan dengan fokus. Dan dapat lebih tenang menjalani hari tanpa terus-menerus memikirkan hambatan yang ada. Kapanpun Anda ingin memecahkan masalah bersiaplah untuk PLAY. Setelah itu PAUSE.

Q: Saya sangat menyukai pekerjaan saya, saya bisa mengerjakan pekerjaan saya selama berjam-jam tanpa merasa lelah. Apakah saya perlu menggunakan metode PLAY dan PAUSE ini?

A: Selamat, Anda termasuk sedikit orang di dunia ini yang menemukan kepuasan dan kebahagiaan dalam bekerja. Sehingga Anda bisa masuk kondisi flow setiap kali Anda bekerja. Pekerjaan Anda tidak menyerap energi Anda, tapi malah bisa memberikan energi kepada Anda.

Anda mungkin tidak membutuhkan PLAY karena sadar atau tidak ketika Anda bekerja Anda sudah tahu apa goal Anda, seperti apa pekerjaan tersebut jadinya, dan Anda akan fokus dan tidak mudah teralihkan. Mungkin yang Anda perlu perhatikan adalah PAUSE-nya saja. Sesekali berjalan-jalanlah keluar, nikmati udara segar, merenung, atau melatih pernapasan dalam. Itu akan berguna untuk meningkatkan energi Anda menjadi lebih berlimpah.

Bagaimanapun juga semua pekerjaan pasti menguras energi. Jadi berusaha untuk tetap menjaga energi Anda tetap tinggi. Agar Anda bisa lebih maksimal lagi dalam bekerja.

Q: Apakah to do list tidak berguna?

A: Pada era ini, to do list masih bisa kita gunakan selama hal tersebut tidak mengekang. Sebagian orang membutuhkan pengorganisasian yang rapi untuk menjadwalkan harinya. Bagi orang seperti ini to do list akan sangat dibutuhkan, yang menjadi catatan adalah, jangan sampai menghabiskan energi dan waktu hanya untuk menyelesaikan target harian yang ada dicatatan dan mengabaikan prioritas yang ada.

Karena dari itu, jika ingin membuat to do list. Letakkan prioritas di awal to do list tersebut. Jadi kita tetap bisa mengatur energi untuk mengerjakan prioritas-prioritas yang ada. Contoh:

Prioritas: Menulis artikel 3 halaman 07.00. Membuat cetak biru produk 10.00. Meeting dengan klien 15.00.

To do list: Bertemu tim marketing 09.00. Sesi coaching 11.00. Cek tim sosmed 13.00. Analisa kompetitor 14.00. Diskusi untuk produk 16.30.

Dari to do list di atas, ada 2 prioritas yang berada di antara rutinitas. Manajemen energi adalah mengenai memberikan energi lebih kepada prioritas. Jadi energi untuk melakukan 3 prioritas di atas harus lebih besar daripada energi untuk melakukan hal lain. PLAY dan PAUSE akan berguna di sini.

Dari contoh tersebut, membuat cetak biru produk adalah prioritas. Karena dari itu bertemu tim marketing perlu dibatasi sampai jam 9.45 agar ada waktu 15 menit PAUSE sebelum menjalankan prioritas. Begitu pula dengan meeting dengan klien. Jika ternyata pada jam 13.30 energi sudah mulai turun drastis. Lebih baik PAUSE agar ketika bertemu klien energi sudah terisi kembali. Atau jika targetnya adalah membuat kesepakatan, dan sampai jam 16.15 belum ada kesepakatan, tetapi klien mulai tertarik. Maka tidak ada salahnya mengganti waktu diskusi produk

di lain waktu. Daripada mendesak klien untuk segera membuat kesepakatan.

To do list yang kita buat harus berfokus pada prioritas, bukan aktivitas semata. Dan pastikan to do list tersebut bermanfaat untuk membantu kita PLAY dan PAUSE dengan baik.

Q: Apa indikator saya sudah melakukan PLAY dan PAUSE dengan tepat

A: Indikator yang paling jelas adalah orang menjadi lebih tenang dalam menjalani hari-harinya. Orang tidak lagi membawa masalah pekerjaan ke rumah. Dan masalah keluarga ke pekerjaannya. Ia jadi tahu kapan waktunya untuk bertindak, dan kapan untuk tidak.

Abdillah Sanad, CPC.
Certified Professional Coach.

Abdillah Sanad, atau yang akrab dipanggil dengan Coach Dilla. Adalah seorang life coach yang berfokus pada mindset coaching. Penulis aktif dalam kegiatan coaching, training untuk perorangan, organisasi, komunitas, dan korporat. Dan telah memiliki pengalaman lebih dari 100 jam coaching.

Dilla juga aktif menulis dan telah mengeluarkan beberapa karya tulis berupa ebook dan cetak. Misinya adalah memunculkan sisi terbaik orang lain agar bisa memberikan dampak positif bagi lingkungannya.

Melalui gerakan Teruus! yang berasal dari konsep 6 tindakan untuk menciptakan transformasi hidup menggunakan energi positif. Dilla memiliki Visi: Menciptakan ekosistem yang penuh dengan energi positif, di mana orang-orang bisa mengembangkan dirinya tanpa ragu, dan menemukan panggilan hidupnya.

Akun Sosial Media

Facebook : Abdillah Sanad

Instagram: abdillahsanad

YouTube : Abdillah Sanad

Dian Ikha Pramayanti, S.Pt., M.Si.

Editor adalah seorang dosen di kampus STAI Al Muhajirin Purwakarta, Jawa Barat. Seorang penulis juga dengan karya buku antologi 33 judul, satu buku solo “Sukses Mendapat Ide Tugas Akhir”, dan editor serta tim redaksi dari Dandelion Publisher.

Saat ini banyak memberikan training online tentang menulis buku ilmiah populer, kisah inspirasi, puisi, karya tulis ilmiah, dan writing for self healing. Memberikan pendampingan kepada mahasiswa, dosen, karyawan dan beberapa komunitas untuk menulis buku hingga terbit.

Jika ingin mengetahui lebih banyak, bisa berkunjung di FB Dian Ikha Pramayanti dan IG @dian_pramayanti.

