



Daftar Isi

Pengantar	iii
Daftar Isi	v
1 Mulai Berhenti Berpikir Berlebihan.....	1
• <i>Dear Kita</i> yang Sering Menghabiskan Waktu Sia-sia	4
• Kamu Lebih Pintar Dari yang Kamu Kira.....	9
• Berhenti <i>Stalking</i> Media Sosial.....	14
2 Mulai Berlatih 'Bodo Amatlah!'	17
• Terserah Apa Kata Orang, Bodo Amat!	18
• Dianggap Remeh, Biarin!.....	21
• Tolong, yang Tidak Berkepentingan Silakan Pergi!	26
3 Mulai Dari Hal Terdekat, Termudah, Terealistis	31
• Dimulai Lagi Belajarnya	32
• Buat Pilihan-Pilihan Baik	34
• <i>Dear Me</i> ,	42
• Buang Angan-angan Kosong, Semua itu Sampah!.....	46
4 Mulai Pola Hidup Sehat	51
• <i>I Really Hate Bad Habits</i>	52
• Tepat Jam Tidur.....	57
• Investasi Pada Diri.....	63
• <i>Mindful People Habit</i>	71

5	Mulai Mensyukuri Hidup	77
	• Mulai Berhenti Mengeluh.....	78
	• Bersyukurlah Karena	81
	• Bagaimana Caranya Bersyukur?	84
	• Karena Kita Begitu Berharga	86
	• Menjadi Versi Terbaik Kita, Kenapa Tidak?.....	91
6	Mulai Menata Rencana	97
	• Jika Terlanjur Gagal	98
	• Memulai Rencana Baru Tidak Selalu Sesederhana	102
	• Tidak Semua Hal Bisa Terjadi	106
	• Mencari Teman yang Produktif	109
7	Mulai Mencintai Diri Sendiri	115
	• Menjadi Lebih <i>Self Aware</i>	119
	• Apa Susahnya Sih Menghargai Diri Sendiri?	129
	• Menghargai Diri = Mencintai Diri.....	138
	• Memberikan Kesempatan (Lagi).....	141
	• <i>Be Simplethinker, Just Do It!</i>	145
8	<i>Stop Overthinking</i> ,	153
	• Mulai Ciptakan Bahagiamu	153
	• Memikirkan Masalah yang Belum Tentu Benar	154
	• Dampak Buruk Berpikir Berlebihan.....	157
	• Mulai Mencintai Diri Sendiri	160
	• Menghentikan Pikiran yang Berlebihan	167
	• <i>Overthinking Is Your Worst Enemy!</i>	170
	Daftar Bacaan	173
	Penyusun	174