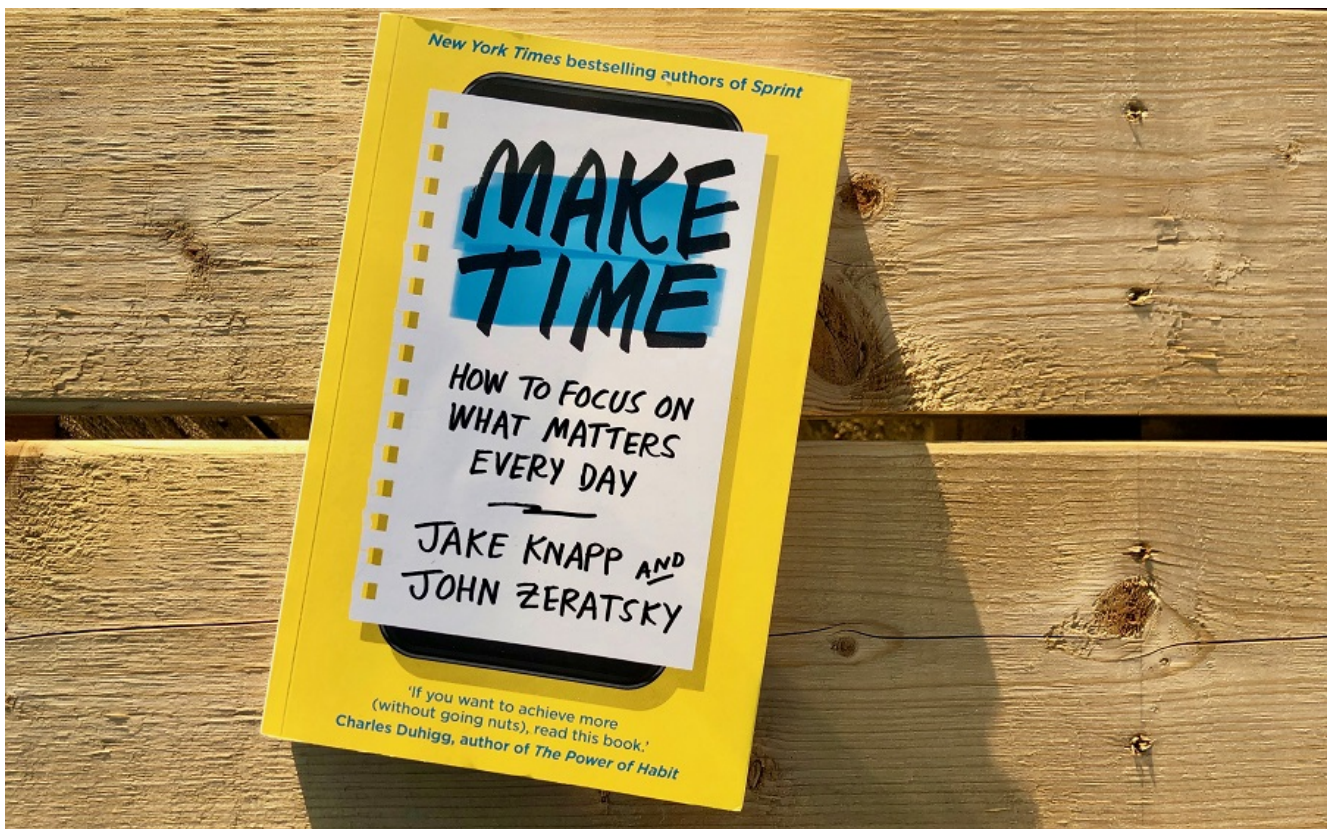


# Mengatur Waktu – Buku Make Time

Hallo sahabat [cerdas](#)....

Kali ini kita akan bahas satu buat buku yang berjudul “[MAKE TIME](#)” cara fokus pada hal-hal penting setiap hari untuk mengatur waktu. Buku karya Jake Knapp dan John Zeratsky ini terdiri dari 343 halaman.

Buku ini berisi tentang bagaimana caranya membuat waktu luang untuk hal-hal yang ingin kita fokuskan, entah itu yang biasa saja seperti sekedar membaca novel atau hal-hal lain seperti berolahraga, mengerjakan pekerjaan sampingan dan banyak hal lainnya



Isi Buku ini banyak berisi tips-tips cara meluangkan waktu. Di hal 25 ada sebuah tips.

# 4 langkah yang di luangkan setiap hari :

## 1. Sorotan

Yaitu langkah dimana memilih titik fokus. Hari ini waktu luang yang di buat akan di peruntukan untuk apa? Dan di tentukan sejak awal hari

## 2. Laser

Hilangkan disktraksi untuk meluangkan waktu demi sorotan yang kamu pilih.

Di buku ini di tegaskan untuk menghindari distraksi seperti media sosial, email, wa dll

## 3. Energi

Untuk meluangkan waktu di butuhkan energi, harus berolahraga, tidur cukup, makan makanan bergizi, keheningan dll

## 4. Renungan

Evaluasi setiap kamu selesai 1 hari meluangkan waktu, buat catatan apa yang harus kamu lakukan dan apa yang harus di perbaiki besok.

Penulis juga mengatakan tak perlu perencanaan sempurna untuk meluangkan waktu untuk hal-hal yang ingin kita fokuskan, yang terpenting adalah lakukan secara konsisten, berulang, uji dan lakukan lagi.



## Ada 3 hal yang bisa menjadi pertimbangan dalam memilih fokus atau sorotan

### 1. Urgensi

Apa yang paling mendesak yang harus di kerjakan hari ini?

### 2. Kepuasan

Hal apa yang akan membuat kamu puas saat melakukannya. Misalnya belajar bahasa baru, melakukan reset tujuan dll

### 3. Suka cita

Hal-hal yang buat kamu bahagia, misalnya hobi yang menyenangkan. Contoh nya merangkai bunga, membuat kue, menulis puisi dll

Banyak sekali taktik yang di ajarkan di dalam buku ini, tapi

menurut saya yang terpenting adalah untuk apa waktu itu di luangkan (TUJUAN). Karena ketika kamu memilih tujuan besar lalu turus ke pencapaian-pencapaian kecil lalu ke tindakan setiap harinya maka akan lebih mudah kita melakukannya.

Di buku ini bahkan ada jadwal harian yang bisa kamu tiru. Tapi kembali lagi ketugas harian mu, tentu ini tidak bisa di praktekan sama di setiap orangnya, jadi sesuaikan dengan jadwal mu, misalnya kamu adalah ibu rumahtangga, tentu harus ada waktu untuk memasak, mengurus rumah, cucian baju dll. Berbeda jika kamu seorang laki-laki bujangan, mungkin memasak di ganti dengan membeli makan yang lebih simpel, tidak perlu mencuci baju karena cukup ke londrian aja, dan masih banyak lagi.

Buku ini sedikit sulit di pahami karena buku terjemahan jadi pastikan kamu membaca ber ulang yaaa. Tentu jika kamu ingin tau lebih banyak kamu harus membaca sendiri buku ini. Lalu luangkan waktu mu untuk mengerjakan hal hal kecil, dari hal kecil itu ciptakan perubahan besar.