

8. Inspirasi Kolaborasi Agus Budiyo dan Darwin Sebayang



Isi hidupmu dengan pengalaman, bukan barang. Punya cerita untuk diceritakan, bukan barang untuk pameran. "Janganlah pamer menyebut-nyebut pemberian" (QS 2 ayat 264) HJS

INSPIRASI KOLABORASI AB & DS

Diproduksi oleh
GET Fit
solusi tepat menuju hidup sehat



Darwin Sebayang



+62 878-7148-7384

Sinopsis :

Sahabat Agus Budiyo, teman se di Grup Facebook. Sama sama pernah berguru ke guru yang sama dan juga sesama Penerima Beasiswa Habibie. Beliau alumni MIT dan pernah pengajar di RMIT dan Korea. Beliau sering menulis di FB dengan kualitas yang tinggi sehingga kerap disitasi. Kali ini beberapa tulisannya juga disitasi. Agar pembaca buku Sekolah Pemimpin Masa Depan : Bayak Mendogeng Warisan bisa membaca langsung, ditampilkan beberapa tulisannya antara lain pentingnya membaca dan menulis. Isi hidupmu dengan Pengalaman dan bukan Barang. Punya cerita untuk diceritakan , bukan barang ntuk dipamerkan. Janganlah pamer menyebut nyebut pemberian QS 2 ayat 264.

Saya hari ini mencapai umur yang kira-kira adalah separoh dari usia hidup Kakek saya. Blio seorang centenarian yang aktif sampai akhir hayatnya. Bila hidup adalah perjalanan, maka saya sendiri mencapai paruh etape. Mengikuti jejak kakek saya, paruh kedua lebih banyak sisi berbagi. Hari ini saya ingin membagi 10 underrated life hacks yang saya harap dulu seseorang sampaikan ke versi muda saya ketika masih kepala 2 atau 3.

1. Anda rata-rata 5 orang di sekitar anda, pilihlah lingkungan anda sebaik-baiknya. Nasib dan masa depan anda sangat terpengaruh oleh dengan siapa anda bergaul. Dengan siapa anda memvalidasi mimpi-mimpi dan tujuan hidup anda. Bangunlah circle of influence untuk sebaik-baik masa depan anda.

2. Jangan dengarkan pengritik anda. Anda berada dan bekerja di lapangan, sementara mereka hanya melihat dari podium. Apa yang mereka sampaikan biasanya tidak akurat dan sedikit manfaatnya Seorang senior di MIT di bukunya sampai mengatakan, "Dont even ignore them". Jangan mengeluarkan energi apapun.

3. Price is What You Pay, Value is What You Get

Segala sesuatu dalam hidup ada ongkosnya. Tidak ada makan siang gratis. Kehilangan terbesar terjadi ketika anda pasif atau tidak melakukan sesuatu.

4. Rekalibrasi harapan dan kendalikan keinginan anda

Kenali antara kebutuhan dan keinginan. Anda tidak butuh banyak untuk hidup secara decent. Tapi keinginan seseorang bisa tak ada batasnya.

Delta antara harapan dan kenyataan menjadi sumber kekusaran dan ketidaktenangan hidup. Rekalibrasi harapan agar delta sekecil mungkin.

5. Jagalah pikiran anda

Tidak setiap yang terlintas di pikiran butuh perhatian anda. Prinsip Pareto berlaku pada pikiran: 20% dari yang anda pikirkan, menghasilkan 80% dari pencapaian anda. Fokuslah pada 20% tersebut.

Bicaralah tentang ide.

Atau tentang event.

Bukan tentang orang lain.

6. Tidak ada orang yang benar-benar memikirkan anda.

Dont be self conscious. Setiap orang mempunyai dan memikirkan masalah dan tantangan hidupnya masing-masing.

Jangan takut untuk mencoba hal dan ide baru. Bahkan bila ternyata hal tersebut salah. Jangan takut untuk terlihat bodoh.

Tidak ada yang benar-benar memperhatikan. Orang cenderung tidak peduli. Mereka juga cepat melupakan kesalahan atau hal absurd tentang anda.

Jangan pernah khawatir mengenai bagaimana orang berpikir tentang anda. They generally aren't even thinking about you.

Fokuslah pada diri dan perkembangan anda sendiri.

7. Bangunlah kebiasaan

Anda tidak menentukan begitu saja masa depan anda.

Anda membangun kebiasaan.

Kebiasaan menentukan masa depan anda.

8. Kualitas kerja anda mewakili kualitas karakter anda

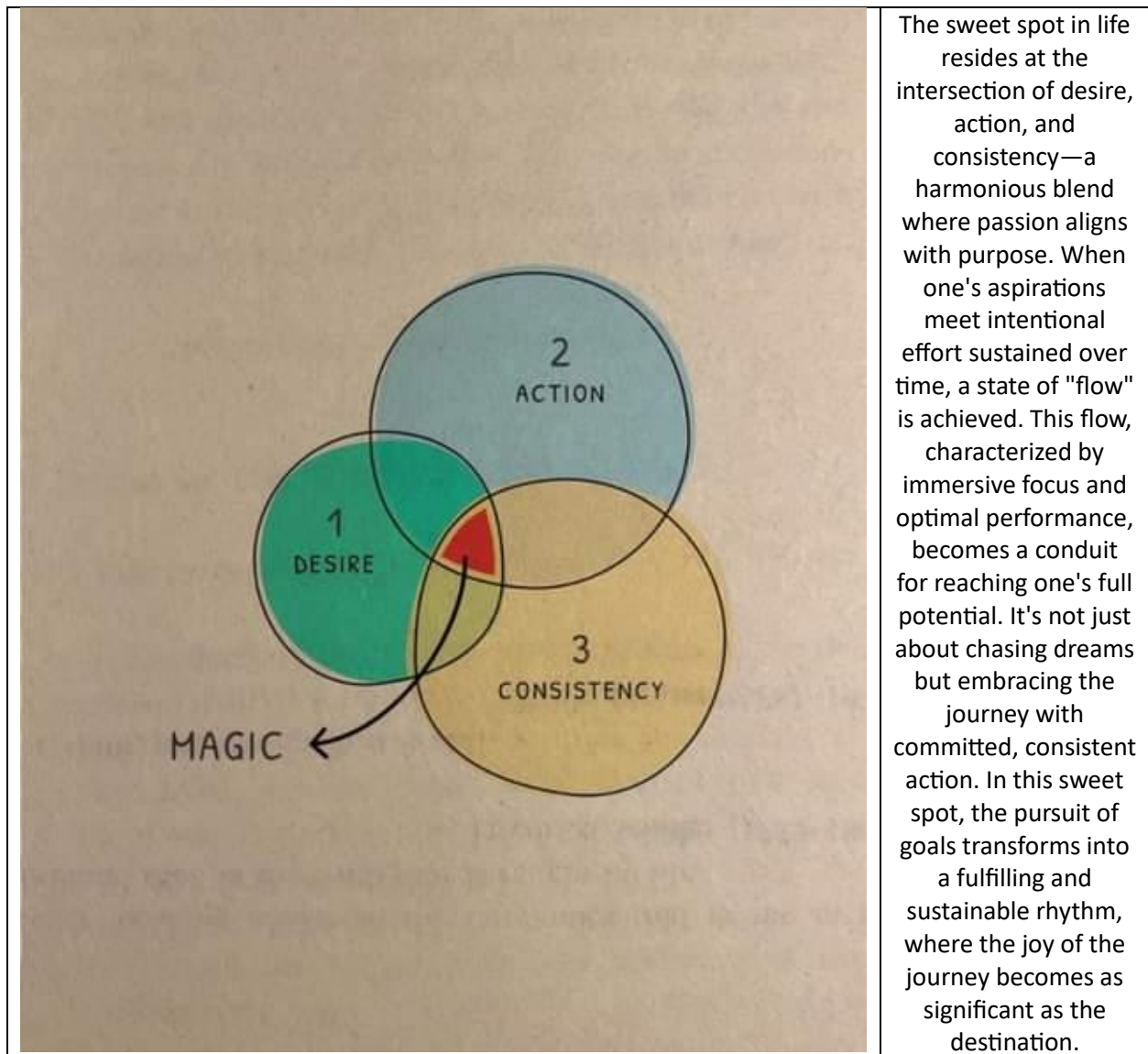
Fokus untuk memberikan yang terbaik pada apa saja yang anda lakukan. Keberhasilan akan mengikuti.

9. Tentukan perspektif dan narasi anda

Sesuatu tidak sedang menimpa anda. Hidup anda sepenuhnya ditentukan oleh interpretasi atas kejadian di sekitar anda.

10. Live intentional life.

Jangan hidup dalam autopilot. Lakukan semua dalam kerangka tujuan besar dan kesadaran sepenuhnya atas apa yang diperlukan dan apa tantangan yang harus dihadapi.





Intinya, membaca adalah bentuk latihan mental yang meningkatkan konektivitas dan regenerasi neuron, menumbuhkan otak yang lebih sehat dan lebih tangguh dari waktu ke waktu. Jadi, lain kali saat Anda menyelami buku yang bagus, ketahuilah bahwa Anda tidak hanya menghibur diri sendiri - Anda memberi otak Anda latihan yang bermanfaat dan meremajakan (rejuvenating)

Buku adalah jendela dunia. Dan membaca sejatinya bukan hanya sekadar hobi; membaca adalah latihan yang kuat untuk otak, yang berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Ketika kita membaca, otak kita memasuki kondisi konektivitas yang tinggi, menciptakan dan memperkuat jalur saraf. Proses ini, yang dikenal sebagai neuroplastisitas, memungkinkan otak untuk beradaptasi dan menata ulang dirinya sendiri secara terus-menerus.

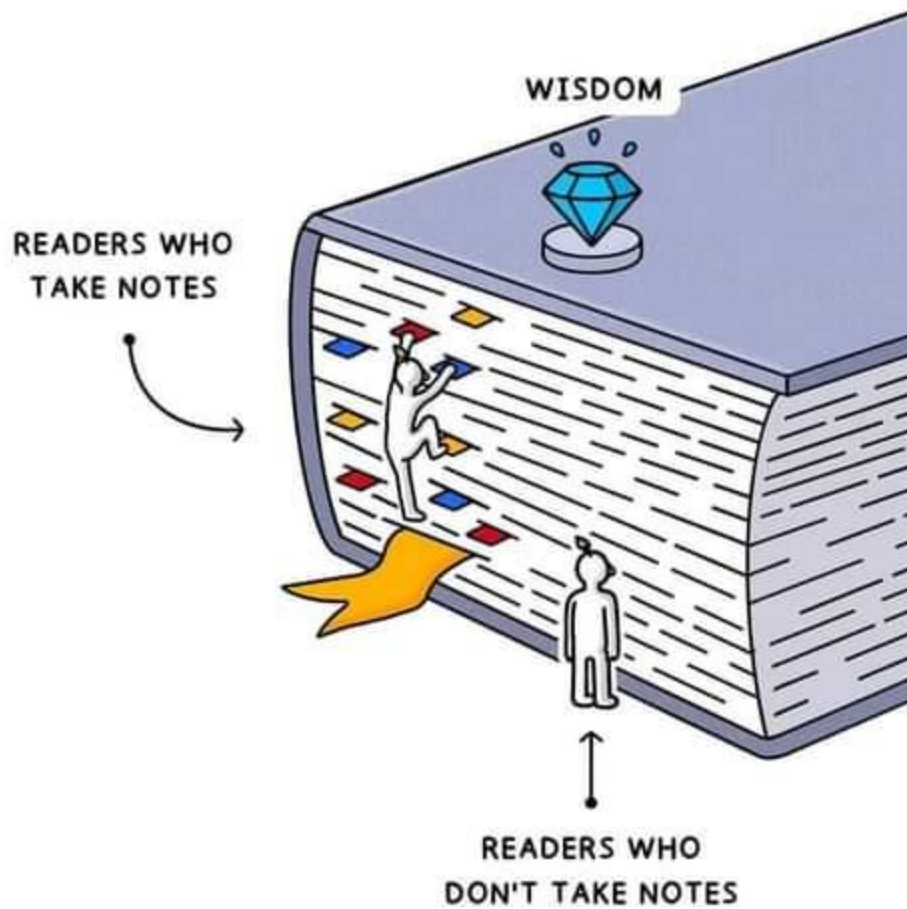
Membaca menstimulasi berbagai daerah di otak, meningkatkan fungsi kognitif seperti pemahaman, pemikiran kritis, dan empati. Tindakan mengikuti narasi atau menyerap informasi mendorong neuron-neuron otak untuk saling terhubung, memperkuat koneksi mereka. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa membaca secara teratur dapat berperan dalam memperlambat penurunan kognitif seiring bertambahnya usia, yang bertindak sebagai faktor pelindung terhadap kondisi seperti penyakit Alzheimer.

Buku apa yang anda baca terakhir ini?

P. S. Ide memanfaatkan loft.

📷 James R Lawrence

Take a note when you read. It makes a great difference



Otak kita sering lebay.

Utamanya bila terkait sesuatu yang negatif.

Antara lain kita sering kan mengatakan seperti ini:

- Kerjaan [rumah, timeline, proyek, ...] kok nggak ada yang beres!
- Dari dulu kok [karir, pencapaian,...] cuma disitu-situ saja
- Benar-benar hari (bulan, tahun, ...) yang tidak menguntungkan.
- We have been going on circle!

-

Silakan ditambahkan sendiri sesuai yang pernah anda alami atau katakan. Menurut riset yang saya lakukan. Kebanyakan dari statement di atas tidak benar. Dan saya pastikan semua pemikiran atau pernyataan seperti yang di atas berlebihan. Menurut para scientist ada sekitar 8,7 juta spesies. Homo Sapiens Sapiens (kita ini) memang juara satu di antara spesies di seluruh dunia dalam (among other things): berpikir negatif. Memang ada penjelasan bahwa jutaan tahun yang lalu ketika nenek moyang kita mulai ada consciousness maka survival tools yang utama adalah berpikir katastrofik (bagaimana kalo di gua tersebut ada beruang, bagaimana bila di pohon ada macan tutul, bagaimana). Pola pikir atau Operating System (OS) ini membuat ancestor kita alert. Yang alert dan berpikir katastrofik ini yang survive. Tidak perlu dijelaskan detail bahwa yang santai menjadi makanan macan. Kita de facto adalah keturunan nenek moyang yang berpikir katastrofik.

+++

Dalam era yang serba modern dan berkelimpahan sekarang, ironically, Homo Sapiens masih menggunakan OS yang sama seperti jutaan tahun yang lalu. Padahal tidak ada lagi ancaman dari beruang hitam dan macan sabertooth. Sebagian besar ancaman saat ini sebenarnya kita simulasikan sendiri dalam benak kita. Otak kita jagoan dalam mendramatisir. Dan melahirkan cara berpikir yang negatif secara lebay. Ini yang saya pikir melahirkan banyak penyakit (both mental and bodily) baru.

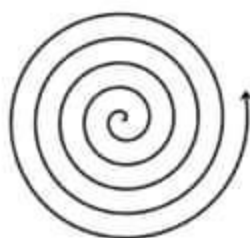
Saya paham, sebagai response dari krisis di atas tumbuh riset yang aktif dalam area mindfulness. Prinsipnya untuk mengembalikan keseimbangan dan memberikan kesadaran mengenai OS yang obsolete dan perlu diupdate. Risetnya well published baik dalam bentuk paper maupun buku. Saya mengikuti, antara lain, buku-buku Jon-Kabat Zin dan Thich Nhat Hanh. Salah satu quote kunci yang selalu saya ingat dari buku Dr Zin adalah "There is more right with you than wrong with you, no matter what is wrong".

Saya berpikir nasehat di atas sangat jitu. Menurut saya, life is indeed for living and learning.

We will make mistakes here and there. Every now and then. Perhaps a lot of them. But we are NOT going in circle, we have been always progressing.

Jangan lebay, take it easy.

IF YOU THINK YOU'RE
GOING IN CIRCLES...



CHANGE YOUR PERSPECTIVE



COGNITIVE BIASES

The Ultimate Cheat Sheet

COGNITIVE BIAS	DESCRIPTION	EXAMPLE
Anchoring Bias	You rely heavily on the first piece of information you receive.	First seeing an expensive watch makes others seem cheaper.
Authority Bias	You trust opinions from perceived authorities more.	Believing a product is good because a celebrity endorses it.
Availability Heuristic	You judge things based on info readily available or easily recalled.	Seeing a type of car as unreliable due to a friend's issues with it.
Bandwagon Effect	You tend to follow popular opinions or trends.	Buying a certain phone because you see other people using it.
Confirmation Bias	You favor information that confirms your existing beliefs.	Dismissing data that questions your favorite diet's effectiveness.
Dunning-Kruger Effect	You overestimate your ability when you know little about something.	Thinking you're an expert after reading one article on a subject.
Endowment Effect	You value things more when you own them.	Trying to sell your house above market value because it's yours.
False Consensus Effect	You overestimate how much others agree with you.	Assuming all your friends will like your preferred restaurant.
Halo Effect	You judge a person's character from an overall positive impression.	Thinking a candidate will do a job well because they're attractive.
Illusory Correlation	You mistakenly believe two unrelated things are connected.	Believing black cats cause bad luck.
Negativity Bias	You focus more on negative events than positive ones.	Dwelling on one negative comment in a sea of compliments.
Outcome Bias	You judge a decision by its outcome, not the decision-making process.	Calling a bad investment smart because it unexpectedly paid off.
Recency Effect	You give more weight to the latest information or experiences.	Ordering the last item a server mentioned at a restaurant.
Self-Serving Bias	You credit your successes to yourself and blame your failures on others.	Thinking that winning a game is skill; losing is the referee's fault.
Spotlight Effect	You think others notice your mistakes or appearance more than they do.	Assuming everyone saw you trip over a curb.
Sunk Cost Fallacy	You stick with something not working due to what you've already put into it.	Watching a bad movie to the end because you paid for the ticket.

If you found this helpful, follow me for more | Justin Wright | [linkedin.com/in/jwmba](https://www.linkedin.com/in/jwmba)

Kita bisa berpikir lebih kritis, jernih dan obyektif, bila kita tahu sumber dari bias. Dari mana saja sumber bias itu? Cukup banyak dan nampaknya dalam keseharian kita sangat terpengaruh.

Contoh:

Seorang yang saya pandang cukup berpendidikan bahkan dari LN, ternyata kadang begitu terpukau dengan idolanya (bisa ustadz, bisa diva,) dan lupa berpikir kritis. Ini authority bias. Atau kita berpendapat A karena kebanyakan orang berpikir begitu. Ini bandwagon effect, atau istilah kerennya anut grubyug. Coba diterapkan peta di bawah ini ya dengan kepala dingin. Ambil saja case yang lagi hangat: capres. Tentunya banyak juga case yang lain yang bisa anda ambil dan terapkan peta di bawah.

Selamat berpikir kritis.

HOW TO SAY "NO" GRACEFULLY:

An essential skill everyone can benefit from

RULE	EXAMPLE
Open with appreciation instead of an apology	"Thank you for thinking of me! Unfortunately, I can't take on any more responsibilities right now."
Be completely honest	"To be totally honest, I'm just not interested in that at the moment. I'll keep you posted if things change."
Suggest someone who might be a good fit	"I can't give this the attention it deserves, but I know someone who might be able to assist."
Keep collaboration options open for a future time	"I'm spread too thin to commit to this right now, but I would love to discuss it again in January."
Establish a firm set of rules that you stick to	"I really appreciate the offer, but I have a strict rule against coffee meetings as I get lots of requests."

If you found this useful, follow me for daily content  Colby Kultgen

If you like this post, I compile all related contents in my IG channel at <https://www.instagram.com/decodinginnovation/>

Saya berpikir kemampuan mengatakan "tidak" menjadi salah satu kunci penting produktivitas. Mengatakan "ya" tidak terlalu membutuhkan seni atau strategi. Di bawah ini rumus yang saya pikir bermanfaat untuk siapa saja yang ingin hidupnya lebih produktif.

+++

The ability to say "no" is a crucial skill for maintaining productivity and focus. In a world filled with constant demands and opportunities, it's easy to become overwhelmed. Saying "no" allows individuals to set boundaries, prioritize tasks, and allocate their time and energy effectively. It's not about rejecting everything, but rather about being intentional in commitments to ensure that one's efforts align with their goals. By mastering the art of saying "no," individuals can avoid burnout, stay focused on what truly matters, and enhance their overall productivity and well-being.

Opinion?



Writing and reading decrease our sense of isolation. They deepen and widen and expand our sense of life: they feed the soul. When writers make us shake our heads with the exactness of their prose and their truths, and even make us laugh about ourselves or life, our buoyancy is restored. We are given a shot at dancing with, or at least clapping along with, the absurdity of life, instead of being squashed by it over and over again. ~Anne Lamott Thought?

(Isabelle Adjani reading. Photographed by Jean-Claude)

Credit: English Literature



Yang dari Jakarta perlu menabung beberapa purnama untuk melihat pedalaman Tuscany di Italia. Orang dari Rome membayar mahal untuk pergi ke pedalaman Garut dan merasakan hidup tanpa gadget, bila malam pake teplok atau senthir.

Wang sinawang.

Apa yang anda dambakan barangkali sudah anda punyai. Kita hanya perlu menghargai apa yang sudah ada di tangan kita.

Life is how you make of it.

📷 Dolce far niente,
Tuscany

KOLOM: Pengalaman spiritual dalam perjalanan

Saya telah mengunjungi dan bahkan tinggal di tempat indah di berbagai negara, termasuk di Vermont seperti gambar di bawah. Ada pelajaran hidup yang penting bagi saya dari penjelajahan dan perjalanan tersebut. Bahwa dimanapun kita berada apakah sedang makan croissant di cafe dekat Arc de Triomphe di Paris atau jajan nasi pindang di Jl Thamrin Semarang atau makan rawon Nguling di daerah Darmo Surabaya atau menikmati nasi dengan sambal andaliman di kedai pinggir danau Toba atau jajan es campur Yu Jah di prapatan Cengklik di Solo, Dimanapun we are just equally happy. Sebelas dua belas. Menurut riset bidang brain science-nya fenomenanya begitu berdasarkan cara kerja otak kita. Otak kita mencapai kondisi steady state tertentu dengan cepat regardless apa yang terjadi. Jadi bagi saya pastilah merupakan karangan kita sendiri bila kita mengatakan kita akan bahagia bila kita bisa berkunjung ke Tuscany dan menyaksikan padang rumput dengan deretan cemara-cemara seperti di film-film. Atau kita hanya akan mencapai kedamaian bila kita berkunjung ke destinasi tertentu (berdasarkan kepercayaan agama kita) karena disana kita dekat dengan Tuhan. Saya dalam hal ini lebih percaya pandangan bahwa Tuhan ada dimana-mana termasuk dalam diri kita sendiri. Kita tidak perlu membayangkan dan mencita-citakan bisa menemukan kedekatan dengan Tuhan di puncak Everest, atau di dalam kuil tua di Rajasthan, atau di dalam katedral kuno di Rome, atau di Seorang teman saya mengatakan bahwa justru dia mencapai pengalaman spiritual yang tinggi, mencapai wening, ketika dia sedang terpekur suatu saat di warungnya

Yu Jah! Saya nggleges juga membayangkan dia seperti bermeditasi di dalam warung es campur, tapi saya mempercayainya. Itu yang saya baca dan pahami dari neuroscience.

Yang saya baca: kebahagiaan adalah pekerjaan dari dalam, dan kita memegang kendali atas kesejahteraan emosional kita sendiri. Dunia luar mungkin menghadirkan tantangan dan kegembiraan, tetapi respons kita terhadap keadaan ini sepenuhnya berada dalam kendali kita. Otak kita bertindak sebagai arsitek yang kuat dari realitas kita, membentuk persepsi dan mewarnai pengalaman berdasarkan pikiran dan sikap kita.

Dengan menyadari bahwa kebahagiaan kita tidak bergantung pada faktor eksternal, kita Credit: English Literature

memberdayakan diri kita sendiri untuk menavigasi kehidupan dengan ketangguhan dan kepositifan. Daripada menjadi penerima pasif dari keadaan, kita menjadi pencipta aktif dari realitas kita sendiri. Ini bukan tentang apa yang terjadi pada kita, tetapi bagaimana kita memilih untuk menafsirkan dan merespons kejadian-kejadian yang pada akhirnya menentukan rasa kepuasan kita.

Memahami bahwa kebahagiaan adalah kondisi internal membebaskan kita dari anggapan bahwa kebahagiaan hanya dapat ditemukan dalam pencapaian atau kepemilikan eksternal. Memupuk perhatian penuh, rasa syukur, dan pola pikir positif memungkinkan kita untuk menumbuhkan kebahagiaan dari dalam diri, terlepas dari roller coaster kehidupan eksternal. Pada intinya, kebahagiaan tidak ditemukan; itu adalah keputusan sadar dan perjalanan yang terus menerus dalam membentuk persepsi dan tanggapan kita terhadap dunia di sekitar kita.

Saya diam-diam kagum kepada teman saya satu itu. Sementara banyak saya lihat orang-orang habis banyak uang dan waktu untuk pergi ke mana-mana mengejar dan mencari kebahagiaan. Dia bisa mencapainya di sebuah warung dekat rumahnya.

#choycolumns

15 Life Lessons I Wish I Had Known 20 Years Ago



1 Don't Care About What People Think:

Embrace authenticity and self-expression. The opinions of others are fleeting, and the truest path to happiness lies in staying true to yourself, unburdened by external judgments. This also includes your superiors and inner circles.

2 Keep a Journal:

Document your journey, thoughts, and reflections. A journal is not just a record but a mirror to your inner self, providing clarity, catharsis, and a chronicle of personal growth. I write about my journey every day. Even as a single post as the one you are reading now.

3 Spend Time with People You Love:

Life's richness lies in connections. Prioritize time with loved ones; these relationships form the core of meaningful experiences and provide enduring support.

4 Struggle is Good:

Pressure is unavoidable. Embrace challenges as opportunities for growth. In adversity, resilience is cultivated, and valuable lessons emerge, shaping your character and fortitude.

5 Be Grateful:

Cultivate a gratitude mindset. Acknowledge and appreciate the blessings, big and small, as gratitude amplifies joy and fosters a positive outlook.

6 Take More Risks:

Boldness leads to discovery. Venture beyond comfort zones, take calculated risks, and relish the lessons learned from both successes and failures.

7 Pick an Industry. Not A Job:

Invest in skills and expertise that transcend specific roles. By aligning with a broader industry, you open doors to diverse opportunities and long-term career satisfaction. Seek for knowledge not certificates nor degrees.

8 There is No End Game:

Life is an ongoing journey, not a destination. Relish the present, set goals, but understand that continuous growth and evolution define a fulfilling life. Do not easily trust the gurus who seem-to-know-it-all, learn things yourself.

9 Enjoy Small Things:

Find joy in the simplicity of life. Whether it's a sunset, a cup of tea, or a quiet moment, savoring the small things adds richness to everyday existence. I enjoyed my morning brisk walk and light breakfast today.

10 Don't Take Yourself Too Seriously:

Humor and humility go a long way. Recognize the impermanence of setbacks and triumphs, maintaining a lighthearted perspective on life's twists and turns. Try to find a lighter side of things.

11 Create Something:

Express your creativity. Whether through art, writing, or other outlets, creation is a powerful way to leave a lasting imprint and connect with your inner passions.

12 Take Action:

Dreams manifest through action. Move from contemplation to execution; small steps.

13 Never Look Back Too Long:

Learn from the past, but avoid dwelling on it. The future is shaped by present actions, and constantly looking forward allows for continual growth.

14 Give Without Expecting Something in Return:

Generosity is its own reward. Selfless giving fosters connections, builds a sense of purpose, and contributes to a world where kindness begets kindness.

15 Life in the Moment:

The essence of life resides in the present. Embrace mindfulness, savoring each moment fully. The past is a memory, the future a possibility; however, the richness of experience lies in being wholly present and engaged in the here and now.

Which ones resonate most with you?



Roti Bakar Aheng sejak 1948 hingga kini masih bertahan karena “konsisten”. Menjaga kualitas sehingga secara turun temurun pelanggannya

Sometimes what you are after is just under your nose.



Branding.

Mejuah juah kita karina . Pagi tadi diskusi kecil sambil sarapan tentang Branding . 2 hari menyusuri karo , Dairi, Simalungun, Tapanuli Utara dan lain bertebaran rumah makan khas " BPK". Lalu apakah akan lebih baik " branding " nya diubah Menjadi " The most excotic culiner in the world". Kidu? Dll..Pagi ini diajak oleh adik sarapan ke rumah makan yang penuh sesak pengunjung nya. Luar biasa. Kesempatan memberi penghargaan kepada nya atas Usaha yang membuka pintu rezeki ratusan orang. Dia menggunakan kepakaran dalam makanan cina Menjadi makanan untuk semua kaum. Dua contoh di atas , menjadi pengalaman ndak usah mencari usaha lain. Usaha yang sedang dilakukan ditekuni saja. Toh sudah bertengger di senapan kita.

Nine Presentation Lessons From Steve Jobs



1 Show Your Passion

Use simple terms and engage your audience by winning their enthusiasm



2 One Sentence Summary of the Product

Called as 'twitter-friendly headlines', they deliver main message behind product



3

The 'Three' Rule

Steve jobs believed '3' is a powerful number. It is easier than 20 and gives more information than 2.

5

Bring the Hero

After highlighting the villain, bring in the hero and provide customers a good-enough reason.



4

Bring the Villain

Every story needs a villain to highlight the hero. People need to be made to see why they might need the product



6

Simple and Visual Slides

Keep the data simple. The average PPT slide has 40 words. Jobs finished his first in 19 words itself.



7

Tell them Stories

Tell them little stories of how you came up with the idea of the product or when you felt the need to have the product in your life.



8

Prepare and Practice

Practice the presentation beforehand at the presentation venue. Helps you give it more confidently.



9

Don't Read from Notes

Giving a presentation without referring for points and information shows how confident and involved you were with the product.



created by **Graphi Tales**

Kemampuan presentasi sangat penting apakah anda sedang studi S1,S2 atau S3 atau ketika sudah berkarir. Baik ketika anda terjun sebagai entrepreneur (untuk pitching) maupun di corporate. Anda pasti ada waktu dalam posisi perlu meyakinkan pihak lain. Tips dari Steve Jobs di bawah ini bisa membantu strategi presentasi anda.

P.S. Sekaligus menggarisbawahi pentingnya kemampuan presentasi sangat penting apakah anda sedang studi S1,S2 atau S3 atau ketika sudah berkarir. Baik ketika anda terjun sebagai entrepreneur (untuk pitching) maupun di corporate. Anda pasti ada waktu dalam posisi perlu meyakinkan pihak lain.

Tips dari Steve Jobs di bawah ini bisa membantu strategi presentasi anda.

P.S. Sekaligus menggarisbawahi pentingnya kemampuan story telling