

JANGAN KALAH SAMA DIRI SENDIRI

Tentang kepala yang berisik, uang yang cepat habis, dunia yang suka membandingkan, dan cara mengambil kembali kendali hidupmu.

BUKU TENTANG
KENDALI DIRI,
UANG, FOKUS,
DAN DUNIA DIGITAL.

DENGAN TOOLKIT
DAN TANTANGAN
30 HARI

NOOR LINTANG YUDHISTIRA

INTRODUSI
DISIPLIN
KEUANGAN
TUJUAN
FOKUS
KENDALI DIRI
KEBEBASAN

Buku ini bukan ceramah

Kamu nggak butuh orang lain yang cuma bilang “lebih disiplin”. Kamu butuh cara melihat pola: kenapa perhatian gampang dicuri, kenapa uang bocor saat emosi, kenapa perbandingan bikin hidup terasa kurang, dan bagaimana keputusan kecil bisa diatur ulang.

Buku ini sengaja memakai bahasa santai. Tapi santai bukan berarti asal. Di belakang ide-idenya ada literatur psikologi, ekonomi perilaku, kebiasaan, motivasi, dan literasi finansial. Kamu akan menemukan sumber di akhir setiap bab, lalu daftar lengkapnya di belakang.

Bacanya nggak harus ngebut. Satu bab akan lebih berguna kalau dipakai mengubah satu keputusan daripada 40 bab habis tanpa ada yang disentuh.



Daftar isi

01	Kamu Tidak Malas, Kamu Terlalu Banyak Terdistraksi	16
02	Dunia Tidak Butuh Kamu Bahagia, Dunia Butuh Kamu Terus Melihat	23
03	Kenapa Lima Menit Scroll Bisa Jadi Dua Jam	30
04	Hidup Orang Lain Terlihat Lebih Bagus dari Milikmu	37
05	Validasi Adalah Narkoba Sosial	44
06	Saat Semua Orang Terlihat Lebih Cepat Darimu	51
07	Kenapa Kamu Selalu Merasa Kurang	59
08	Overthinking Bukan Berarti Kamu Berpikir Dalam	66
09	Sibuk Bisa Menjadi Cara untuk Kabur	73
10	Kamu Marah, atau Sebenarnya Kamu Takut?	80

DUNIA SEDANG BEREBut KEPALAMU

Perhatianmu bukan hal kecil. Ia adalah bahan bakar untuk aplikasi, iklan, tren, dan keputusan yang belum tentu kamu pilih dengan sadar.

//

Kamu Tidak Malas, Kamu Terlalu Banyak Terdistraksi

Sebelum menyebut diri gagal, cek dulu berapa banyak hal yang menarikmu ke arah berbeda.

BACA BAB INI SAAT KAMU MULAI MERASA HIDUPMU DIATUR OLEH DORONGAN TERCEPAT.

30 HARI AMBIL KEMBALI KENDALI

Satu tugas kecil per hari. Bukan untuk menjadi manusia baru dalam sebulan, tetapi untuk membuktikan bahwa pola bisa disentuh.