



EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Zona Nyaman Bisa Diperluas, Bukan Selalu Ditinggalkan

Bertumbuh tidak harus selalu drastis—kadang cukup **selangkah lebih berani** dari kemarin.



Tumbuh Bertahap

Perubahan kecil yang konsisten berdampak besar.



Tantangan Realistis

Ambil tantangan sesuai kemampuanmu saat ini.



Belajar Konsisten

Rutinitas belajar kecil membentuk kemajuan.



Zona Nyaman Baru

Perluas batasanmu dan temukan versi terbaik diri.



Geser untuk pahami
cara memperluas **zona nyamanmu**.





EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Apa Itu Zona Nyaman?

Zona nyaman adalah kondisi saat kita merasa aman, terbiasa, dan tahu apa yang sedang kita lakukan.

Ini bukan hal buruk. Kita justru butuh rasa aman untuk istirahat, berpikir, dan menjaga keseimbangan.

Masalah muncul ketika rasa nyaman membuat kita **berhenti mencoba hal baru**.



Rasa Aman

merasa terlindungi dan tenang



Rutinitas

terbiasa dengan pola yang sama



Stabilitas

kondisi hidup yang cenderung stabil



Keseimbangan

menjaga energi fisik dan mental

 Belajar hari ini. **Bertumbuh** setiap hari.

EduAPM tersedia di **Play Store & App Store**



Zona nyaman bukan musuh—
yang penting jangan **berhenti berkembang**.





EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Tidak Selalu Harus Ditinggalkan

Sering kali kita diajarkan untuk '**keluar dari zona nyaman**'. Padahal, **tidak semua pertumbuhan** harus dimulai dari langkah ekstrem.

Kadang yang dibutuhkan bukan meninggalkan semuanya, tetapi **memperluas batas** sedikit demi sedikit agar kemampuan dan kepercayaan diri ikut tumbuh.



Bukan Nekat

tumbuh bukan tentang nekat, tapi tentang kesadaran diri



Bertahap

langkah kecil yang konsisten lebih berdampak



Lebih Siap

memperluas batas membuat kamu lebih siap menghadapi tantangan



Lebih Stabil

pertumbuhan yang seimbang membuat hasil lebih bertahan lama

 Belajar hari ini. **Bertumbuh** setiap hari.

EduAPM tersedia di **Play Store & App Store**



Bertumbuh bisa dimulai
dari langkah kecil yang konsisten.





EduAPM

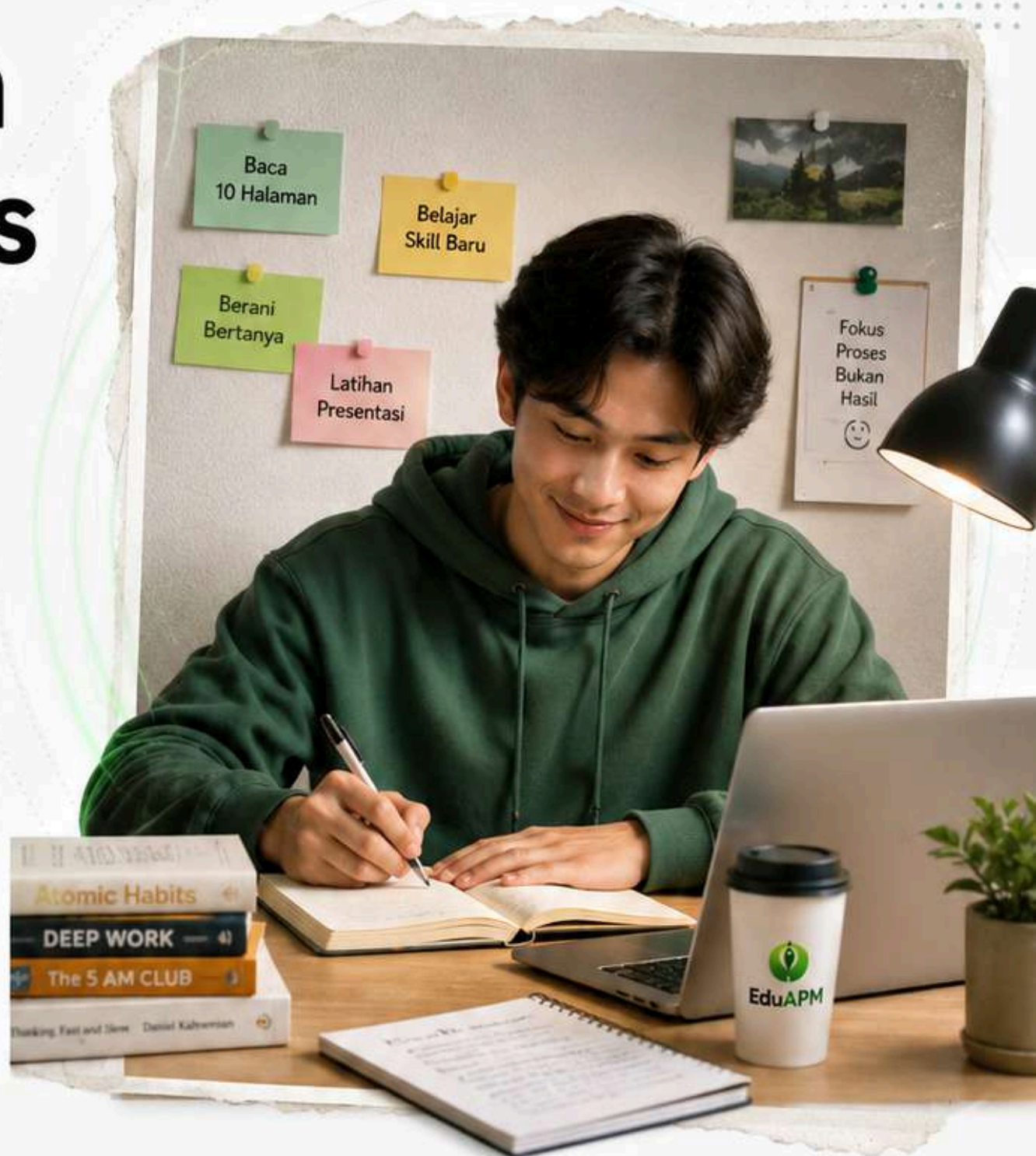
Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Bertumbuh Tidak Harus Dramatis

Media sosial sering membuat perubahan besar terlihat keren. Padahal, **pertumbuhan nyata** sering datang dari **kebiasaan kecil** yang dilakukan terus-menerus.

Membaca 10 halaman, belajar skill baru, berani bertanya, latihan presentasi, atau mencoba tanggung jawab baru—semuanya bisa menjadi **bentuk pertumbuhan**.



Baca Sedikit

10 halaman
lebih baik dari 0



Latihan Skill

Skill kecil hari ini,
berguna esok hari



Berani Bertanya

Rasa ingin tahu adalah
langkah maju



Konsisten

Dilakukan setiap hari,
hasilnya luar biasa



Hal kecil yang dilakukan rutin
bisa membawa **perubahan besar**.

EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang



EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Contoh Nyata: Public Speaking

Takut bicara di depan umum?
Kamu **tidak harus langsung**
tampil di depan ratusan orang.

Mulailah dari menyampaikan pendapat di kelompok kecil, presentasi di depan teman, lalu perlahan naik ke audiens yang lebih besar. Di situlah **zona nyaman** mulai melebar.



 **Kelompok Kecil**

 **Latihan Presentasi**



 **Lebih Percaya Diri**

 **Naik Bertahap**



Kelompok Kecil
mulai dari lingkungan yang aman



Latihan Presentasi
asah kemampuan dengan praktik nyata



Naik Bertahap
tingkatkan level audiens secara bertahap



Lebih Percaya Diri
semakin sering, semakin percaya diri

EduAPM tersedia di Play Store & App Store



Kemajuan terjadi saat tantangan dibuat **realistis.**

TEMUKAN DI
 Google Play

Unduh di
 App Store



EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Contoh Nyata: Belajar Bahasa Inggris

Belajar hal baru juga bisa **memperluas zona nyaman**, termasuk saat berlatih **Bahasa Inggris**.

Tidak perlu langsung berbicara satu jam dengan native speaker. Mulai dari **membaca artikel pendek**, **voice note**, **percakapan singkat**, lalu **praktik yang lebih berani**.



Baca Pendek

tingkatkan kosakata dan pemahaman



Voice Note

latih pengucapan dan ekspresi diri



Percakapan Singkat

biasakan diri dengan dialog sehari-hari



Latihan Berani

tingkatkan kepercayaan diri dan kemampuan berbicara

🌱 Belajar hari ini. **Bertumbuh** setiap hari.

EduAPM tersedia di **Play Store & App Store**



Zona nyaman baru dibangun
dari latihan yang terus naik level.





EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Pakai Konsep 'Sedikit Lebih Sulit'

Cara aman untuk **berkembang** adalah memilih tantangan yang **sedikit lebih sulit** daripada kemampuan kita sekarang.

Kalau biasanya presentasi 5 menit, coba 7 menit. Kalau biasa baca artikel pendek, coba yang lebih panjang. Tidak perlu ekstrem—yang penting **ada peningkatan**.



Naik Level

keluar dari zona nyaman secara bertahap



Tantangan Sehat

cukup menantang, tidak membuat kewalahan



Tidak Ekstrem

hindari beban berlebihan yang bikin burnout



Ada Peningkatan

fokus pada progres kecil yang konsisten

 Belajar hari ini. **Bertumbuh** setiap hari.

EduAPM tersedia di **Play Store & App Store**



Pilih tantangan yang
mendorongmu, bukan yang
langsung menjatuhkanmu.





EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Ukur Progress dari Hal yang Dulu Sulit

Kadang kita tidak sadar bahwa **zona nyaman** sebenarnya sudah makin luas.

Dulu takut interview,
sekarang lebih siap.
Dulu takut presentasi,
sekarang lebih berani.
Hal yang dulu terasa berat
bisa berubah menjadi
kemampuan yang
kita miliki.



Dulu Takut

mengenalai hal-hal
yang dulu terasa sulit



Sekarang Mampu

menyadari kemampuan
yang sudah berkembang



Lihat Perkembangan

membandingkan progres
dari waktu ke waktu



Apresiasi Diri

memberi penghargaan
untuk setiap langkah maju

🌱 Belajar hari ini. **Bertumbuh** setiap hari.

EduAPM tersedia di **Play Store & App Store**



Progress kecil
tetap layak **dirayakan.**





EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Nyaman Boleh, Berhenti Berkembang Jangan

Tidak ada yang salah dengan hidup yang nyaman. Yang penting, tanyakan pada diri sendiri apakah kamu **benar-benar bahagia** atau hanya takut mencoba hal baru.

Kalau nyamammu datang dari rasa syukur dan arah yang jelas, itu baik. Tapi kalau nyamammu lahir dari rasa takut, mungkin sudah saatnya **memperluas batas** sedikit demi sedikit.



Nyaman Itu Wajar
istirahat boleh,
berhenti jangan



Refleksi Diri
tanyakan, aku bahagia
atau hanya takut?



Lihat Tujuan
ingat alasan awal
kamu melangkah



Berani Selangkah
keluar sedikit dari zona
nyamanmu hari ini

Belajar hari ini. **Bertumbuh** setiap hari.

EduAPM tersedia di **Play Store & App Store**



Pertanyaan pentingnya:
apakah kamu masih **bertumbuh** di sini?





EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

10/10

Kesimpulan: Perluas, Jangan Selalu Tinggalkan

Zona nyaman bisa menjadi
tempat kita berdiri sebelum
melangkah lebih jauh.

Kamu tidak harus berubah secara drastis hari ini. Mulailah dari satu hal kecil yang selama ini kamu hindari. Lalu coba lagi besok. Perlahan, kamu akan membangun zona nyamanmu yang baru.

Belajar hari ini.
Bertumbuh sedikit demi sedikit.



Mulai Kecil

dari satu langkah sederhana hari ini



Coba Lagi

jangan takut gagal,
ulangilah besok



Terus Bertumbuh

konsisten kecil
membangun hasil besar



Zona Nyaman Baru

perluas batasmu,
jadi versi terbaik dirimu

 Belajar hari ini. **Bertumbuh** setiap hari.

EduAPM tersedia di **Play Store & App Store**



Simpan carousel ini & bagikan
ke teman yang sedang **belajar bertumbuh.**

