

Tips Hidup Lebih Baik

Nggak harus sempurna,
cukup bertumbuh sedikit
demi sedikit.



Hidup yang lebih baik dimulai
dari **kebiasaan kecil** yang
dilakukan **secara konsisten**.



Bertumbuh

Sedikit demi
sedikit



Kebiasaan

Lakukan
secara konsisten



Seimbang

Untuk hidup
yang lebih tenang



Lebih Baik

Dari versi
dirimu kemarin

Versi
Diri yang
Lebih Baik

Progress
not
Perfect

Langkah
Kecil
Perubahan
Besar

Better
Me
Brighter
Days

HEALTHY HABITS

HAPPIER MIND

BRIGHTER YOU



Mulai dari Kebiasaan Kecil

Perubahan besar selalu dimulai
dari langkah kecil yang konsisten.

Sedikit
Lebih Baik
Setiap Hari

Hari baik
dimulai dari
pilihan kecil
hari ini

1

Jangan Memulai Hari dengan Membandingkan Diri



Pagi yang
tenang, hari yang
lebih baik ♥

Batasi membuka media sosial
saat baru bangun. Mulailah pagi
dengan fokus pada kebutuhan
dan targetmu sendiri.

2

Fokus pada Hal yang Bisa Dikendalikan



Kontrol yang
bisa kamu miliki
hari ini ♥

Tidak semua hal bisa kamu atur,
tapi kamu bisa mengatur respon,
sikap, waktu, dan keputusanmu.



Kebiasaan kecil yang dilakukan hari ini
adalah **investasi untuk versi dirimu
yang lebih baik** di masa depan.



Jaga Energi dan Lingkungan

Energi yang cukup dan lingkungan yang suportif membuat langkah kecil jadi lebih bermakna.

3

Jaga Tubuh Sebelum Tubuh Meminta Berhenti

Tidur cukup, makan lebih baik, bergerak, dan istirahat adalah bagian penting dari **hidup yang seimbang**.



Tidur cukup



Makan lebih baik



Bergerak rutin



Istirahat yang cukup

Kamu bisa pilih lingkungan yang lebih baik

Tubuh yang baik, hari yang lebih baik

Good Sleep

Good Food

More Movement

Happier You

4

Kurangi Lingkungan yang Menguras Energi

Pilih lingkungan yang membuatmu **bertumbuh**, bukan yang terus menguras pikiran dan semangat.



Teman yang positif



Diskusi yang membangun



Lingkungan yang suportif

Lingkungan baik, versi diri yang lebih baik

Good People Better You



Bangun Disiplin yang Sehat

Disiplin bukan soal keras pada diri sendiri, tapi tentang memilih yang terbaik untuk masa depanmu.

Disiplin hari ini, hidup yang lebih baik esok nanti ♡



Lebih fokus pada yang penting ♡

5

Berhenti Menunggu Motivasi

Jangan tunggu semangat besar. Mulai dari langkah kecil yang konsisten setiap hari.



Konsistensi
lebih kuat dari motivasi.

6

Belajar Mengatakan Tidak

Menolak hal yang tidak penting adalah cara menjaga energi, waktu, dan prioritasmu.



Lindungi energimu
untuk hal yang benar-benar berarti.



Terus Belajar, Terus Bertumbuh

Versi diri yang lebih baik
selalu mungkin

Progress
not
Perfect



7 Investasikan Waktu untuk Belajar

Skill yang terus bertambah
akan membuka lebih banyak
peluang dalam hidupmu.



8 Jangan Takut Memulai Lagi

Gagal bukan akhir. Evaluasi,
perbaiki, lalu lanjutkan dengan
versi dirimu yang lebih kuat.



Hidup lebih baik tidak harus instan.
Cukup lakukan **satu perubahan
kecil hari ini.**



Simpan carousel ini



dan bagikan ke temanmu.



eduAPM

Belajar. Bertumbuh. Berdampak.

Slide 5/5 →



Mimpi
Belajar
Bertumbuh
Jadi Nyata

LEARN MORE
GROW FURTHER
BRIGHTER FUTURE