



EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Slide 1/10

6 Kebiasaan Kecil yang Bisa Membantu Otak Lebih Tajam dan Fokus

Kebiasaan sederhana sehari-hari untuk bantu otak lebih segar, fokus, dan nggak gampang ngeblank. Ringan dilakukan, tapi dampaknya besar kalau konsisten.



Fokus Meningkat



Otak Lebih Segar



Kebiasaan Sempel



Bisa Mulai Hari Ini



Fokus



Sehat



Ringan



Praktis

Geser untuk pahami
6 kebiasaannya.





1. Jangan Langsung Buka HP Setelah Bangun

Berikan 10–15 menit pertama untuk bangun lebih tenang. Minum air, tarik napas, lihat suasana pagi, lalu mulai aktivitas. Ini membantu otak tidak langsung penuh informasi.



Pagi



Fokus



Tenang



Siap

**Bangun dulu,
jangan langsung scroll.**





2. Jalan Kaki Minimal 15 Menit

Jalan santai setiap hari membantu aliran darah lebih lancar, otak mendapat oksigen, dan pikiran terasa lebih jernih. Kadang ide bagus justru muncul saat berjalan.



Jalan



Energi



Jernih



Aktif

Gerak sebentar,
pikiran lebih segar.





3. Tulis Isi Pikiranmu

Luangkan 3–5 menit untuk menulis ide, tugas, atau hal yang kamu rasakan. Menulis membantu pikiran lebih lega, lebih rapi, dan nggak terlalu penuh.



Tulis



Lega



Jernih



Rapi

**Tulis sebentar,
kepala lebih ringan.**





4. Kurangi Multitasking

Kerjakan satu hal pada satu waktu. Fokus penuh membuat hasil lebih rapi, pekerjaan lebih cepat selesai, dan otak tidak gampang lelah.



Fokus



Tugas



Rapi



Efisien

Kurangi multitasking,
tambah fokus.





5. Tidur Cukup dan Konsisten

Usahakan tidur 7–8 jam dan jaga jam tidur tetap stabil. Otak butuh istirahat untuk memulihkan fokus, emosi, dan tenaga untuk hari berikutnya.



Tidur



Sehat



Pulih



Stabil

**Tidur cukup,
otak lebih siap.**





6. Luangkan Waktu Refleksi

Tanyakan pada diri sendiri: apa yang disyukuri, apa yang sedang dirasakan, dan apa yang perlu diperbaiki. Refleksi membantu otak lebih jernih dan hati lebih tenang.



Syukur



Jujur



Tenang



Tumbuh

Kenali diri, otak pun
lebih ringan.





EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh Slide 8/10

Kenapa Kebiasaan Kecil Ini Penting?

Karena otak tidak selalu butuh perubahan besar. Kebiasaan kecil yang dilakukan konsisten bisa bantu fokus, emosi, dan produktivitas jadi lebih baik.



Otak



Fokus



Produktif



Seimbang

Yang kecil, kalau konsisten,
hasilnya besar.





EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Slide 9/10

Mulai dari Satu Kebiasaan Dulu

Kamu nggak harus menjalankan semuanya sekaligus. Pilih satu kebiasaan yang paling mudah, lakukan konsisten, lalu tambah pelan-pelan. Fokus pada progres kecil yang realistis.

- 1 Paling mudah
- 2 Konsisten
- 3 Tambah pelan-pelan
- 4 Progres kecil
- 5 1% lebih baik



Mulai



Progres



Konsisten



Tumbuh

Mulai satu dulu,
lalu lanjut bertumbuh.





EduAPM

Belajar • Bertumbuh • Berpeluang

Belajar & Bertumbuh

Slide 10/10

Otak Lebih Tajam Dimulai dari Kebiasaan Harian

Kamu nggak harus langsung berubah besar. Cukup jadi 1% lebih baik hari ini dengan kebiasaan kecil yang menyehatkan otak.

- 1 Ringan
- 2 Realistis
- 3 Bisa Hari Ini
- 4 Bantu Fokus
- 5 Cocok untuk Siapa Saja



Simpan



Bagikan



Praktik



Fokus

Simpan & bagikan ke teman
yang butuh.

