



DALE CARNEGIE TRAINING®

It's time to get human again with Dale Carnegie Training.®  
The original and still the best resource  
for developing the people side of business.

Tips 31

## Mendapatkan Keseimbangan

Kita semua berjuang untuk mendapatkan keseimbangan antara kehidupan profesional dengan kehidupan pribadi. Berikut ini beberapa ide untuk diingat yang mungkin dapat membantu Anda mengurangi stres dalam mencoba mengerjakan terlalu banyak hal dalam waktu yang bersamaan.

1. Prioritas – Temukan apa yang paling penting dalam hidup Anda dan fokuskan waktu Anda dan berusahalah untuk apa yang membuat Anda senang.
2. Jaga keseimbangan – Ingatlah bahwa penting untuk memenuhi semua kebutuhan dalam hidup Anda untuk meyakinkan bahwa Anda selalu bahagia, sehat, dan seseorang yang disukai.
3. Fokus – Saat Anda bekerja, lakukanlah yang terbaik sesuai dengan kemampuan Anda, dan saat Anda jauh dari kantor jangan biarkan situasi pekerjaan memakan pikiran Anda.
4. Ikut Terlibat – Jika Anda tidak bahagia dengan dengan satu aspek dalam kehidupan Anda, cobalah mencari jalan agar Anda dapat merubahnya dari negatif menjadi positif. Sebagai contoh, jika Anda ingin menghabiskan waktu lebih banyak dengan keluarga Anda, temuilah atasan Anda dan berdiskusi dengannya.
5. Buat visi – Pikirkan tentang dimana Anda ingin berada baik dalam kehidupan profesional dan kehidupan pribadi Anda dalam bulan-bulan dan tahun mendatang. Fokus dalam mencapai tujuan-tujuan yang Anda buat untuk diri Anda sendiri.
6. Nikmati hidup! Kita memiliki begitu banyak kecemasan yang kita hadapi hari per harinya sehingga seringkali membuat kita sulit untuk rileks. Jangan biarkan kecemasan memakan hari Anda. Jagalah penampilan positif baik dalam kehidupan pribadi mau pun profesional Anda!