



Melatih Diri Terus-menerus

ASAH LAH GERG AJI

[Redacted]

DIMENGERIT KEMENANG

BL

BE

ME

M

KEM

TA

II

PROA

LA

EN

TUJUAN AKHIR

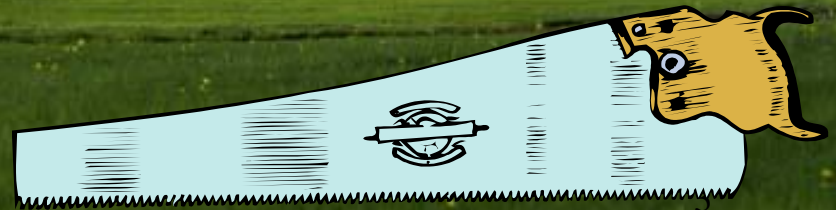
KET

TUNGAN

[Redacted]

Asahlah Gergajimu

- **Dimensi Fisik**
- **Dimensi Mental**
- **Dimensi Spiritual**
- **Dimensi Sosial/Emosional**



FISIK

Olahraga, Gizi
Manajemen Stress

MENTAL

Membaca, Visualisasi
Perencanaan, Menulis

SOSIAL/EMOSIONAL

Pelayanan, Empati, Sinergi
Rasa Aman Intrinsik

SPIRITUAL

Klarifikasi Nilai & Komitment
Studi dan Meditasi

4 Dimensi

- To live (phisik)
- To learn (Mental & Intelektual)
- To love (Social & Emotional)
- To leave a legacy (Spiritual)

DIMENSI FISIK

- **Kebiasaan Makan**
- **Olah Raga**
 - **Daya tahan**
 - **Fleksibilitas**
 - **Kekuatan**
 - **Keterampilan**
 - **”Efek latihan”**
- **Istirahat**

DIMENSI MENTAL

- Pikiran kita semakin kuat jika ditantang
- Latihan mental amat menyenangkan

DIMENSI SPIRITUAL

- Nilai-nilai hidup yang tinggi
- Kepemimpinan hidup
- Menenangkan pikiran kita

Dimensi Sosial/Emosional

- Perluas pergaulan
- Menjadi proaktif dalam hubungan yang ada
- Latih habit 5 terus menerus
- Masuki dunia 'pelayanan'

**Kunci Untuk Mengasah Gergaji
adalah Kemenangan Pribadi
satu jam setiap hari**

- **Fisik**
- **Mental**
- **Spiritual**

Ada kepercayaan India bahwa setiap orang adalah sebuah rumah dengan empat ruang : ruang fisik, mental, emosional dan spiritual.

Umumnya kita cenderung untuk hanya tinggal disatu ruangan saja, tetapi jika kita tidak mengunjungi setiap ruangan walaupun hanya untuk memberinya udara – kita tidak lengkap.

Rumer Godden

House of Four Rooms ¹¹

SELESAI