



# Sinopsis

**Judul : KAMU TENANG KAMU MENANG (TETAP TENANG DALAM PERUBAHAN DAN KETIDAKPASTIAN)**

**Penulis : ASTRID SAVITRI.**

Buku ini berjudul “Kamu Tenang Kamu Menang (Tetap Tenang Dalam Perubahan Dan Ketidakpastian)” karya Astrid Savitri. Merupakan sebuah buku panduan praktis untuk menghadapi berbagai situasi hidup dengan ketenangan dan control diri, dimana menjelaskan bahwa tenang, bukan berarti diam atau santai-santai saja saat menghadapi seseorang atau sesuatu. Tenang berarti kemampuan untuk tidak bereaksi berlebihan atau mudah baper. Kemampuan ini akan menjernihkan pikiran dan mendamaikan hati, yang secara instan akan memberikan kemenangan apapun situasinya. Buku ini mengajarkan bahwa ketenangan adalah kunci untuk meraih kesuksesan dan kebahagiaan, baik dalam kehidupan pribadi maupun professional.

Hidup itu tidak bisa diprediksi, dan kita tidak pernah tahu yang akan terjadi selanjutnya dalam hidup kita. Entah mendadak mendapat peluang emas atau tiba-tiba terpuruk dalam kesialan, kita akan terus menerus dihadapkan pada situasi yang tidak terduga. Situasi-situasi yang bisa berdampak besar dalam kehidupan kita. Melalui pendekatan yang ringan namun penuh makna penulis membahas bagaimana mengelola emosi, stress, dan tantangan hidup tanpa terbawa oleh tekanan. Dengan berbagai tips sederhana dan tehnik mindfulness, buku ini membantu pembaca belajar cara mengurangi kecemasan, dan tetap focus pada tujuan.

Penulis mendorong pembaca agar bersedia menerima kehidupan yang tidak dapat diprediksi ini, tetap bersikap tenang dan fleksibel dalam menghadapi perubahan, serta mencari peluang baru bila memungkinkan. Bersama-sama, dapat menghadapi tantangan dan kegembiraan hidup serta menjadi lebih kuat dan Tangguh dibandingkan sebelumnya.

**NI KADEK RAFIKA DEWI, SE  
SERDIK SPPK – POKJAR III  
NO SERDIK: 202409002034**