



## Sinopsis

### Atomic Habits: Perubahan Kecil yang Memberikan Hasil Luar Biasa

**Penulis : James Clear**

Banyak orang yang mengira bahwa saat kita ingin mengubah hidup, maka kita perlu memikirkan hal-hal yang besar. Akan tetapi, pakar kebiasaan terkenal kelas dunia yang bernama James Clear justru menemukan sebuah cara lain. Ia mengetahui bahwa perubahan yang nyata berasal dari efek gabungan dari ratusan keputusan kecil. Dari mulai mengerjakan dua push-up setiap harinya, bangun lima menit lebih awal, hingga menahan hasrat untuk menelpon. Ia menyebut kebiasaan ini sebagai atomic habits.

Di dalam buku yang satu ini, pada dasarnya mengungkapkan mengenai bagaimana perubahan sangat remeh ini bisa tumbuh menjadi hasil yang bisa merubah hal yang besar dalam hidup. Ia pun menyingkap beberapa trik sederhana di dalam hidup kita dan menggali ke dalam teori psikologi dan juga neurosains yang paling baru guna menerangkan kenapa semua itu penting.

Kemudian, ia juga menceritakan kisah inspiratif para peraih medali emas di olimpiade, para CEO terkemuka di dunia, dan juga ilmuwan istimewa yang sudah menggunakan sains tentang kebiasaan kecil untuk tetap bisa produktif, bahagia, dan juga tetap termotivasi. Perubahan kecil tersebut nantinya akan mendatangkan pengaruh yang cukup besar pada hidup Anda, karir, hubungan, dan lainnya.



**IS INDARTO, S.E., M.H.**  
**Serdik SPPK 1 T.A. 2024**  
**No.Serdik 202409002028**