



"Atomic Habits" oleh James Clear mengajarkan bahwa perubahan besar dalam hidup berasal dari kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten. Clear memperkenalkan Hukum Empat Kebiasaan: membuat kebiasaan terlihat, menarik, mudah, dan memuaskan, serta bagaimana mengoptimalkan lingkungan untuk mendukung kebiasaan positif.

Clear juga menekankan bahwa perubahan signifikan tidak terjadi seketika, tetapi melalui akumulasi peningkatan kecil setiap hari. Dengan meningkatkan diri 1% setiap hari, hasil luar biasa akan tercapai dalam jangka panjang.

Buku ini memberikan contoh nyata dari orang-orang sukses yang mencapai prestasi besar melalui kebiasaan harian yang sederhana namun efektif. Clear mengajarkan pembaca untuk membangun kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk dengan strategi yang praktis.

Pada akhirnya, "Atomic Habits" membantu pembaca memahami pentingnya konsistensi dalam membentuk kebiasaan positif untuk mencapai tujuan hidup.

Edwin Johanis A. Humokor S.H., M.H.
No. Serdik 202409002017

SINOPSIS

Judul : Atomic Habits
Penerbit : James Clear

