



Can't Hurt Me oleh David Goggins
adalah kisah inspiratif tentang
ketangguhan mental dan fisik.

Goggins, yang tumbuh dalam
kemiskinan dan trauma, memutuskan
untuk melawan batasan hidupnya
melalui latihan keras dan tantangan
ekstrem, termasuk menjadi Navy SEAL.

Dalam perjalanannya, Goggins
mengembangkan prinsip 40% Rule,
yang menyatakan bahwa saat kita
merasa sudah mencapai batas,
sebenarnya kita baru menggunakan
40% dari potensi kita. Ia mendorong
dirinya melewati batas ketahanan
mental dan fisik dengan disiplin dan
tekad yang kuat.

Memoar ini mengajarkan bahwa
ketahanan dan kemampuan manusia
jauh melampaui apa yang terlihat, dan
dengan menguasai pola pikir kita, kita
dapat mengatasi tantangan besar.

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

SINOPSIS

Judul : Can't Hurt Me
Penerbit : David Goggins

