



**Super
Schooling**

Transformation Education

Reading Highlights + Self-Reflection

Sesi 1

Bikin Pondasi Baru untuk Level Up Hidupmu!

<https://superschooling>

Copyright © Frida Pigny 2025
All rights reserved

Reading Highlights + Self-Reflections Sesi 1

BIKIN PONDASI BARU UNTUK LEVEL UP HIDUPMU!

Psikologi Mindset Modern (Carol Dweck & Positive Psychology)

“In a growth mindset, people believe that their most basic abilities can be developed through dedication and hard work; brains and talent are just the starting point.”

“Orang dengan growth mindset percaya kemampuan bisa dikembangkan melalui usaha, strategi tepat, dan dukungan orang lain.”
Carol Dweck

- Mindset bukan sekadar cara pikir, tapi kaca mata yang menentukan bagaimana kita menghadapi hidup. Dengan fixed mindset kita merasa kemampuan sudah permanen. Dengan growth mindset, kita melihat kegagalan sebagai bahan belajar.
 - *Fixed mindset* percaya kemampuan itu bawaan lahir → hasilnya cepat menyerah.
 - *Growth mindset* percaya kemampuan bisa diasah → hasilnya pantang mundur.
 - Riset: anak-anak dengan *growth mindset* performanya meningkat 30-40% dibanding kelompok lain hanya dengan mengubah cara pandang terhadap “gagal”.
- 👉 Gagal = data. Gunakan kegagalan sebagai *feedback*, bukan identitas.

Refleksi:

- Apa situasi terakhir di mana aku merasa “mentok”?
- Bagaimana kalau aku anggap itu sebagai feedback bukan *final verdict* atau sebuah putusan akhir?
- Jika aku berani mencoba lagi dengan cara baru, apa yang mungkin terjadi?

Reading Highlights + Self-Reflections Sesi 1

Coaching Transformation

“People are not broken. They already have the resources they need inside them.”

“Orang itu tidak rusak. Mereka sebenarnya sudah punya semua sumber daya yang mereka butuhkan di dalam diri mereka.”

NLP Principle

- Coaching modern menekankan bahwa setiap orang punya potensi. Tugas fasilitator bukan “memperbaiki” klien, tapi membantu mereka menemukan solusi yang sudah ada dalam diri.
- Pertanyaan lebih penting daripada jawaban. Coach bukan memberi solusi, tapi memicu kesadaran.
- Rumus populer: **“State → Story → Strategy”**. Ubah *state* (emosi & energi) dulu, baru cerita yang kita percaya, lalu strategi jalan keluarnya.

👉 Kalau stuck, cek dulu energimu (state). Bukan idemu yang buntu, tapi tubuhmu yang kehabisan bensin.

Refleksi:

- Sumber daya apa yang sebenarnya sudah ada di diriku tapi jarang kugunakan?
- Kalau aku percaya diriku sudah lengkap (aku punya segala yang aku perlukan untuk maju), apa langkah berbeda yang akan kuambil sekarang?

Reading Highlights + Self-Reflections Sesi 1

Tony Robbins (Unleash the Power Within)

“Energy flows where attention goes.”

“Energi mengalir ke mana pun perhatian tertuju.”

Tony Robbins

- Apa yang kita fokuskan akan membesar dalam hidup kita. Fokus pada masalah → energi habis di masalah. Fokus pada peluang → energi bergerak ke solusi. Robbins juga menekankan pentingnya *state* (fisik, emosi, fokus) untuk mengubah hidup.
 - *State Management*: Emosi lahir dari fisiologi. Ubah gerak tubuh → ubah mood → ubah keputusan.
 - *Massive Action*: Jangan tunggu motivasi datang, ambil tindakan kecil yang konsisten, itu yang menyalakan api besar.
- 👉 Emosi = energi in motion. Kalau mau hasil baru, ubah gerak badannya dulu, bukan dari pikiran dulu.

Refleksi:

- Apa yang paling sering aku fokuskan sehari-hari: masalah atau solusi?
- Bagaimana jika aku mulai pagi dengan fokus pada rasa syukur dan target hari itu?
- Aktivitas sederhana apa (gerak badan, musik, afirmasi) yang bisa langsung menaikkan state ku?

Reading Highlights + Self-Reflections Sesi 1

Deepak Chopra (Seven Spiritual Laws of Success)

“In the midst of movement and chaos, keep stillness inside of you.”

*“Di tengah gejolak dan kekacauan, tetaplah jaga
ketenangan di dalam dirimu.”*

Deepak Chopra

- Kesuksesan sejati tidak datang dari paksaan, tapi dari selaras dengan hukum alam. Salah satunya: **hukum potensi murni** → semakin kita diam, hening, dan hadir, semakin kita mampu terhubung dengan kreativitas tak terbatas.
 - *Law of Pure Potentiality*: Keheningan & kesadaran adalah sumber kreativitas.
 - *Law of Giving*: Semakin banyak memberi (bukan hanya uang, tapi juga perhatian, senyum, ide), semakin banyak ruang kita untuk menerima.
 - *Law of Detachment*: Lepaskan keterikatan pada hasil spesifik → keajaiban sering datang dari arah tak terduga.
- 👉 Keajaiban muncul saat kita seimbang antara niat jelas + keterbukaan penuh pada hasil.

Refleksi:

- Kapan terakhir kali aku memberi ruang diam bagi diriku sendiri?
- Apa satu momen kecil dalam sehari di mana aku bisa melatih *presence* (misal: 5 menit napas, duduk tanpa gadget)?
- Bagaimana hidupku berubah jika aku lebih sering beroperasi dari ketenangan, bukan kepanikan?

Reading Highlights + Self-Reflections Sesi 1

Napoleon Hill (Think and Grow Rich)

“Whatever the mind can conceive and believe, it can achieve.”

*“Apa pun yang bisa dibayangkan dan diyakini
oleh pikiran, itu bisa dicapai.”
Napoleon Hill*

- Hill menekankan kekuatan **definiteness of purpose** (tujuan jelas), **faith** (keyakinan tak tergoyahkan), dan **persistence** (ketekunan). Kesuksesan bukan kebetulan, tapi hasil visi yang jelas + keyakinan + aksi konsisten.
 - Semua pencapaian besar dimulai dari *definiteness of purpose* (tujuan pasti).
 - Pikiran bawah sadar menyerap perintah dari pengulangan → afirmasi, visualisasi, *autosuggestion*.
 - *Mastermind principle*: Lingkungan menentukan kesuksesan, satu orang tidak bisa sukses sendirian.
- 👉 “Apa yang bisa kamu bayangkan & yakini, bisa kamu capai.” Tapi hanya jika kamu konsisten memberi makan pikiranmu dengan itu setiap hari.

Refleksi:

- Apa tujuan spesifik yang benar-benar membakar semangatku saat ini?
- Seberapa besar keyakinanku (1~10) terhadap tujuan itu? Apa yang menghalangi keyakinanku jadi 10?
- Kebiasaan kecil apa yang bisa kujaga setiap hari untuk mendekatkan diri ke tujuan itu?

Reading Highlights + Self-Reflections Sesi 1

Membangun pondasi baru berarti:

- Mengganti kacamata lama (*fixed mindset*) dengan kacamata baru (*growth mindset*).
- Menyadari potensi sudah ada di dalam diri.
- Menjaga fokus dan energi ke arah yang benar.
- Menyatu dengan ketenangan batin.
- Memegang teguh tujuan dengan keyakinan + aksi nyata.

✨ Pertanyaan besar untukmu:

Kalau aku benar-benar hidup dari pondasi baru ini, siapa aku 1 tahun dari sekarang?

✍️ Bisa tulis dibawah, atau satukan dengan semua tulisan refleksimu dalam satu buku catatan khusus. Tulis pakai pulpen diatas kertas/buku 'refleksi diri'. Alasannya akan kita kupas di sesi belajar berikutnya:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....