



# Mindset for Success

**LILIANA LW**



SOFT SKILLS TRAINING

Universitas  
**Esa Unggul** **Esa Unggul** **Esa Unggul**  
COACHING - INSPIRING - EMPOWERING - NURTURING



**LILIANA WONG, MM**

**Direktur PT. Achievement Resources Solusindo**  
**([www.cien-resources.com](http://www.cien-resources.com))**

Pengajar di **Tantowi Yahya Public Speaking School, Training Indonesia, PPEI, Pertamina Learning Centre, Bank Indonesia**, dan beberapa Institusi lainnya.

Menekuni dunia pelatihan orang dewasa sejak tahun 1995,  
Meniti karir mulai dari level staf di bank swasta nasional sampai Training Direktur di institusi pelatihan.

Certified Trainer **TMI® Denmark & Tack® London, MDI- Tack Indonesia, Certified Tarot Counselor** (Tarot Psikologi)

Selalu ingin *Do The Best* dalam setiap pelatihan yang dibawakannya secara aplikatif dan *fun*.





SOFT SKILLS TRAINING

## ***Mind :*** **Esa Unggul**

Sumber pikiran dan memori;  
pusat kesadaran yang  
menghasilkan pikiran,  
perasaan, ide, dan persepsi,  
dan menyimpan pengetahuan  
dan memori.

## ***Set :*** **Esa Unggul**

Mendahulukan peningkatan  
kemampuan dalam suatu  
kegiatan  
=> Keadaan Utuh

## ***Mindset :*** **Esa Unggul**

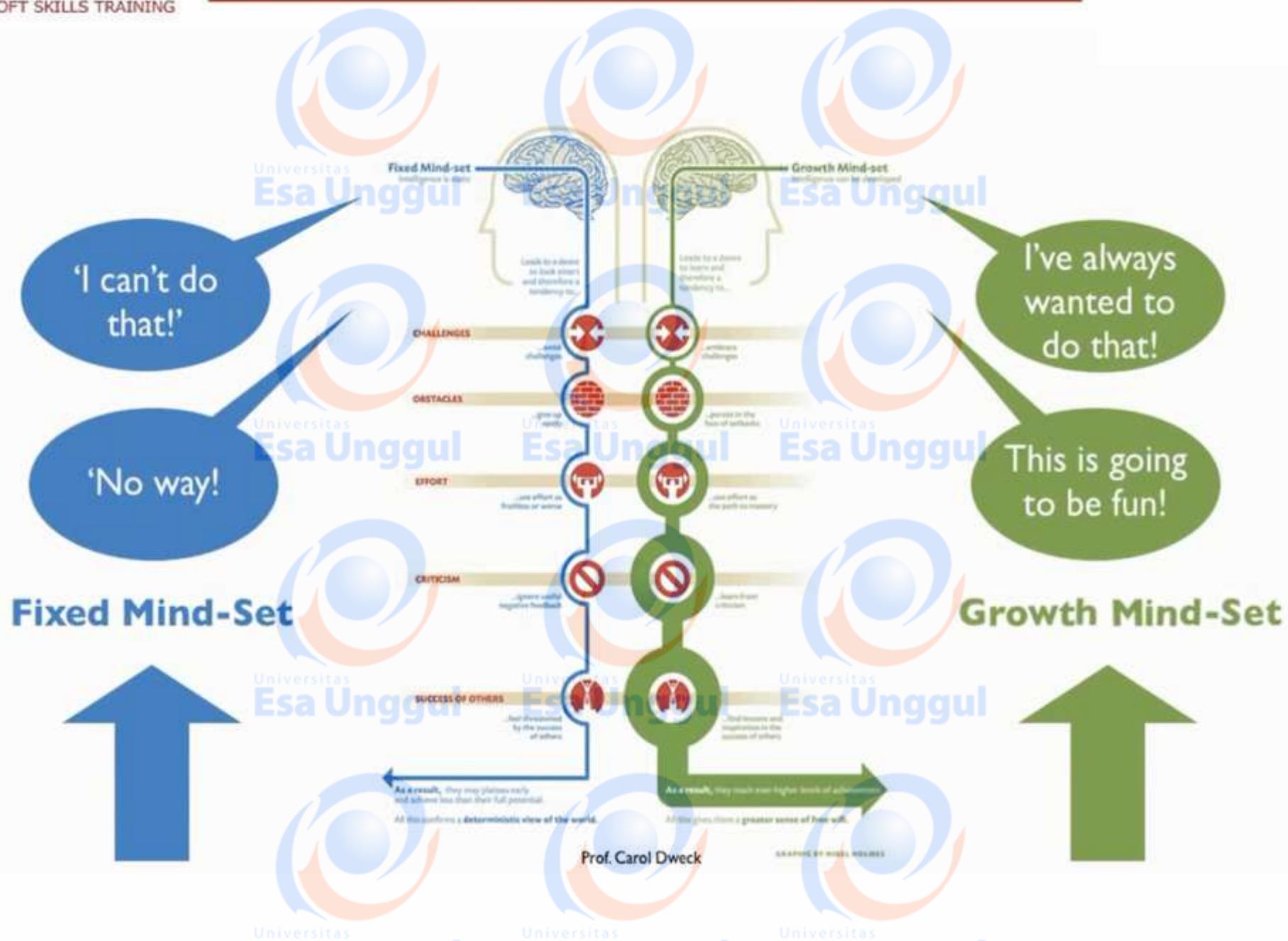
- “Kepercayaan-kepercayaan yang mempengaruhi sikap seseorang; sekumpulan kepercayaan atau suatu cara berfikir yang menentukan perilaku dan pandangan, sikap dan masa depan seseorang, sikap mental tertentu atau watak yang menentukan respons dan pemaknaan seseorang terhadap situasi
- Cara otak dan akal menerima, memproses dan membuat kesimpulan terhadap informasi “



SOFT SKILLS TRAINING

# CIEN - RESOURCES

COACHING - INSPIRING - EMPOWERING - NURTURING





George Bernard Shaw  
Novelis, kritikus

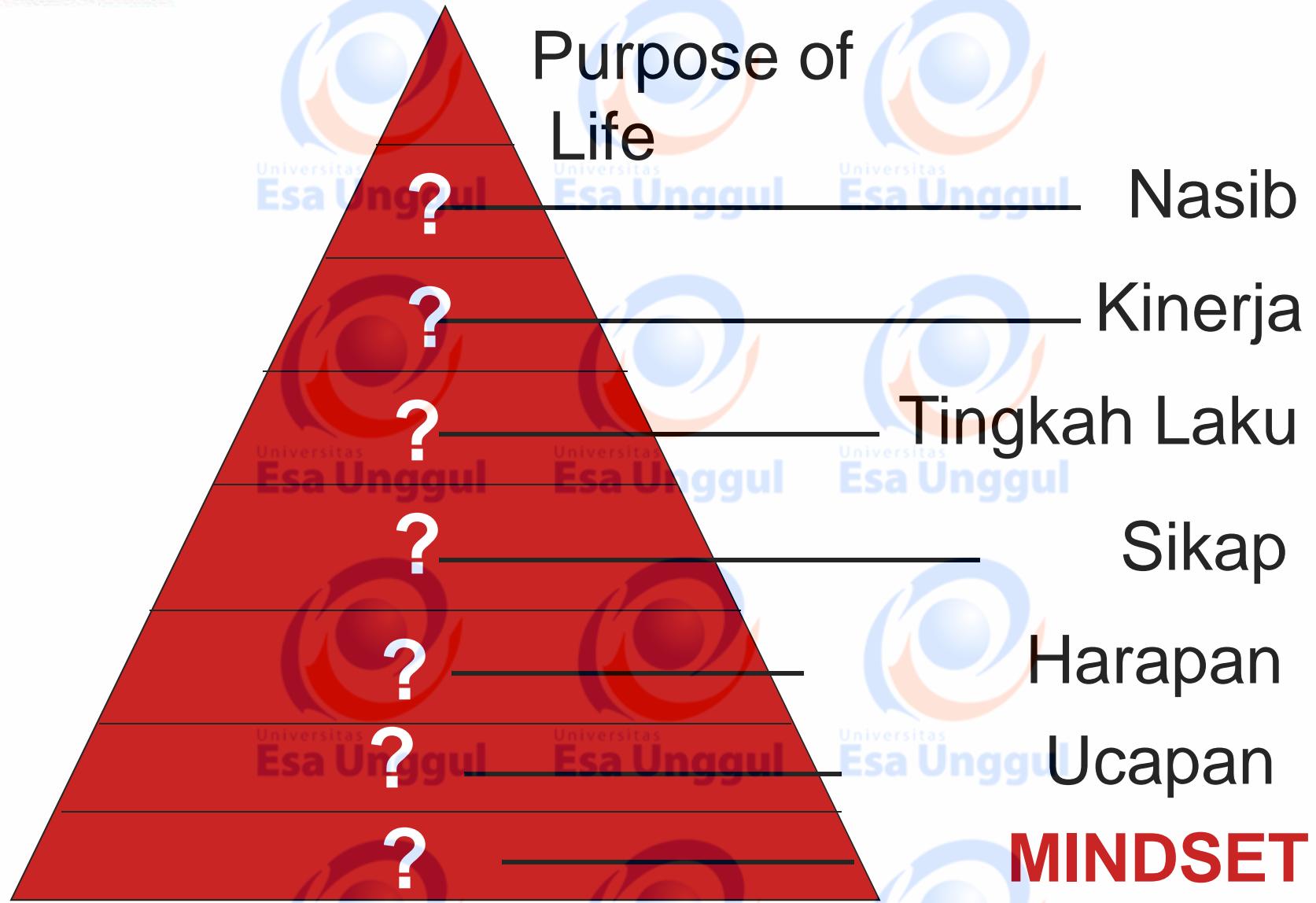


SOFT SKILLS TRAINING

# CIEN - RESOURCES

Universitas  
**Esa Unggul**    Un  
**Esa Unggul**    Esa Unggul

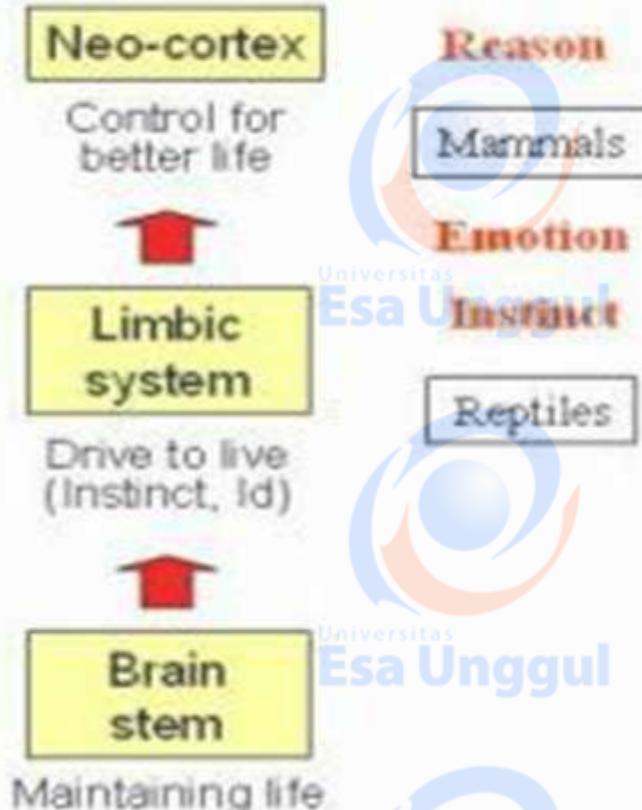
COACHING - INSPIRING - EMPOWERING - NURTURING





SOFT SKILLS TRAINING

# Evolution of The Brain



# Otak Kiri dan Otak Kanan





SOFT SKILLS TRAINING

# CIEN - RESOURCES

Universitas  
**Esa Unggul**    Universitas  
**Esa Unggul**    Universitas  
**Esa Unggul**

COACHING - INSPIRING - EMPOWERING - NURTURING

Kondisi Normal

Relaksasi/ Meditasi/ Hypnosis

Tidur Normal

**BETA**  
40-14 cps

**ALPHA**  
13-8 cps

**THETA**  
7-4 cps

**DELTA**  
3.5-0.5 cps

Sub-Conscious

Conscious

Reticular Activating System Semakin Terbuka

Non Sugestif

9-5 Fokus

Sugestif & Sangat Sugestif

Non Sugestif

1 Fokus

0 Fokus

# Motivation

Motivasi Internal

Vs

Motivasi Eksternal

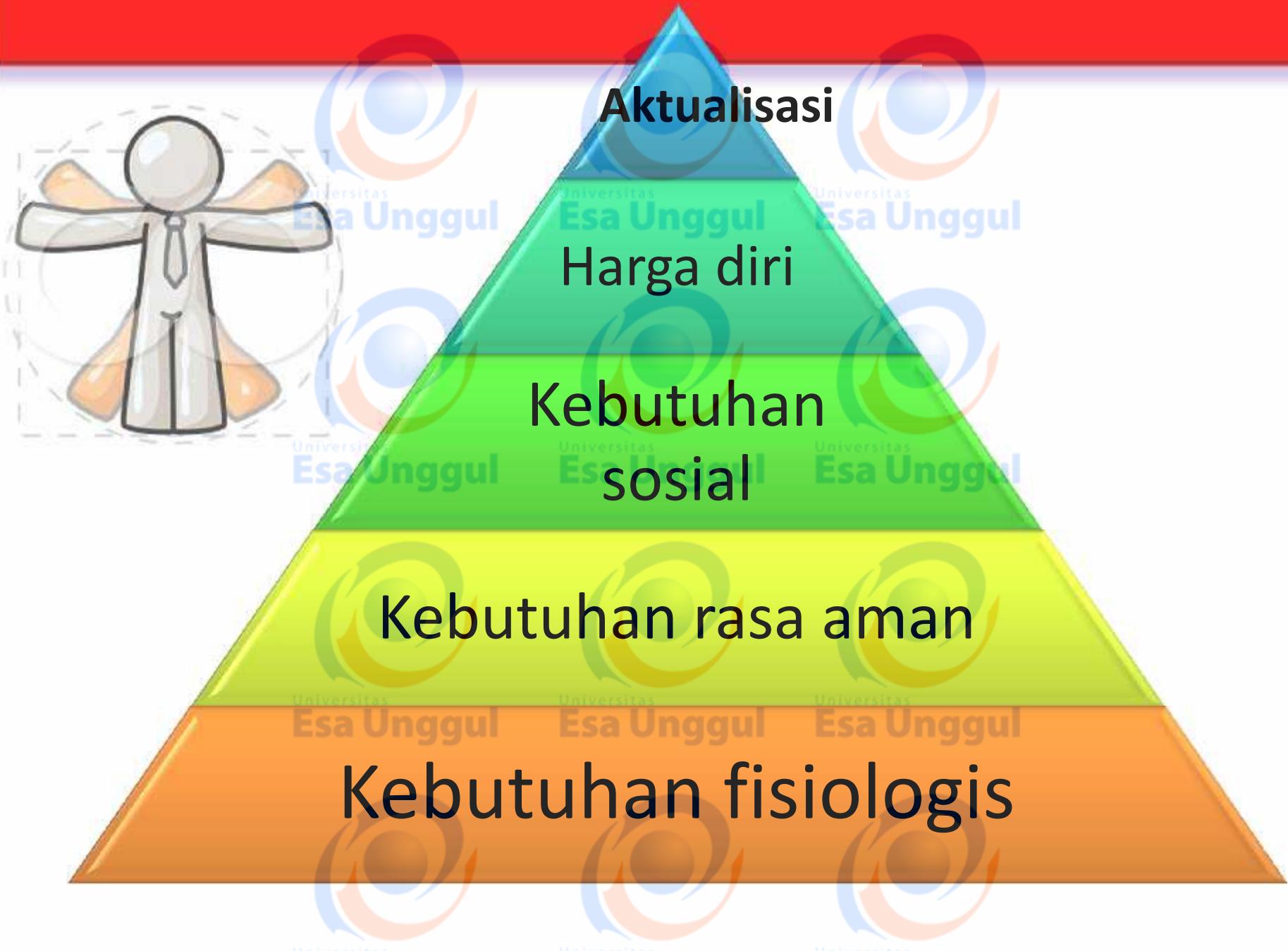


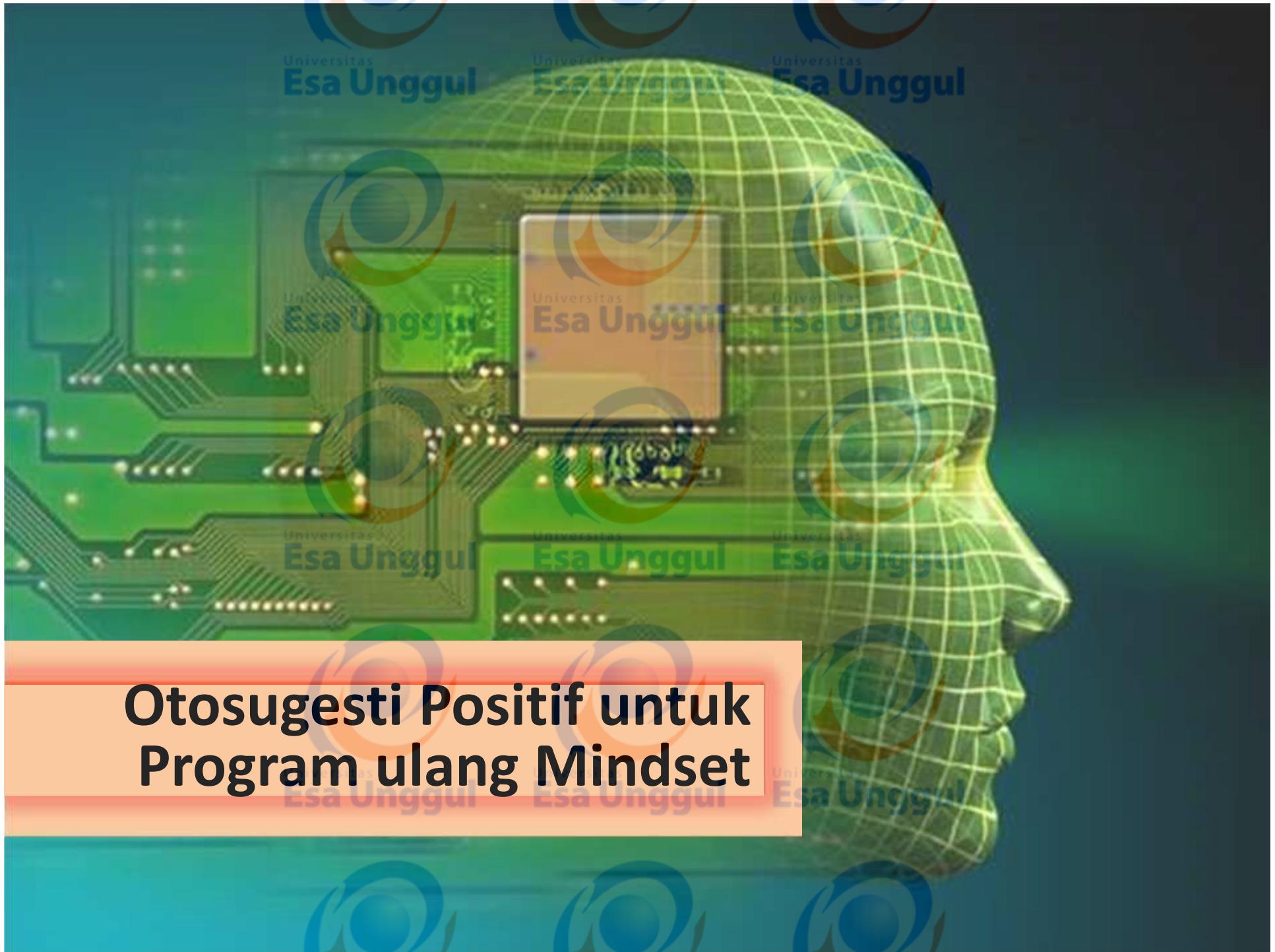


(1908-1970)

# Abraham Maslow & Teori Motivasi

# Hirarki Kebutuhan Maslow







Universitas  
**Esa Unggul**

Otosugesti  
Positif

Meningkatkan rasa percaya diri

Membangkitkan motivasi internal

*Recharge energi*



Universitas  
**Esa Unggul**

# Teknik Otosugesti



# Sudahkah Aku Berdoa?



Menikmati Keindahan Dunia



# MERENUNGKAN (REFLEKSI DIRI)



embaca uku



Dengarkan Musik Positif

Positive self talk

Positive visualization

Positive mental food

Positive people

Positive training

Positive action

7 steps to  
mental Fitness

Positive health habit



95 %

Dari emosi kita ditentukan  
oleh cara kita berbicara  
Ke diri sendiri

I CAN !!!



Positive  
self talk

# Positive visualization

Bagaimana kita  
melihat diri kita  
di masa depan?

Esa Unggul

