

YELLOW BOOK SERIES

INTROVERT PUBLIC SPEAKING

ORANG INTROVERT ADALAH ORANG YANG PANDAI BERBICARA
DI PIKIRANNYA SENDIRI, NAMUN SEKARANG SUDAH SAATNYA
UNTUK JUGA PANDAI BERBICARA DI DEPAN BANYAK ORANG
DALAM SITUASI APAPUN.



A N D R Y T A S M A N



INTRODUCTION

Di balik sorotan terang panggung, terdapat sebuah dunia yang tak terlihat namun penuh warna. Sebuah dunia di mana keheningan menjadi pelengkap yang sempurna bagi suara yang ingin didengar. Di sinilah tempat para introvert menemukan keajaiban mereka, menemukan kekuatan dalam kesendirian, dan mengubah keragu-raguan menjadi keberanian.

Untukmu, para profesional muda dan pembisnis introvert yang merindukan kepercayaan diri dalam public speaking, buku ini adalah kunci untuk membuka pintu menuju kesuksesan. Ini bukan sekadar buku, melainkan sebuah peta petualangan yang membimbingmu melalui lorong gelap ketidakpastian menuju panggung keberanian.

Di dalam buku ini, kamu akan menemukan bukti bahwa menjadi seorang introvert bukanlah hambatan, tetapi justru sebuah kelebihan yang luar biasa. Kamu akan diajak untuk menjelajahi potensimu yang tersembunyi, menemukan kekuatan dalam kelembutan, dan mengubah ketidaknyamanan menjadi kesempatan.



Dari halaman demi halaman, kamu akan dibimbing melalui langkah-langkah praktis untuk mengatasi ketakutan dan keraguan dalam berbicara di depan umum. Kamu akan belajar bagaimana mempersiapkan diri dengan baik sebelum tampil di panggung, bagaimana mengelola kecemasan dan tegang, dan bagaimana menyampaikan pesanmu dengan percaya diri dan dampak yang besar.

Namun, lebih dari sekadar teknik-teknik praktis, kamu akan menemukan cerita-cerita inspiratif dari para introvert sukses yang telah menaklukkan panggung dunia. Mereka adalah bukti hidup bahwa keberanian dan keberhasilan tidak selalu terlihat dari sorotan terang, tetapi seringkali berasal dari keheningan yang dalam.

Jadi, ambillah tanganmu dan bersiaplah untuk memulai perjalanan yang mengubah hidup ini. Di dalam buku ini, kamu akan menemukan kunci untuk membuka pintu menuju keberanian, kepercayaan diri, dan kesuksesan dalam public speaking. Bersama-sama, mari kita jelajahi dunia introvert public speaking, di mana keheningan adalah panggung kekuatan yang tak terkalahkan, dan setiap kata adalah langkah menuju kemuliaan.

Masuk Chapter – Perkenalan

Chapter 1 – Foundation

- Introduce of Introvert
- Introduce of Public Speaking
- Ada masalah apa dengan si Introvert Speaking ?
- Kenali kelebihan dan kelemahan diri sendiri
- So, What's next ?

Chapter 2 – Start From You

- Susun Ulang Mindset
- Kelebihan si Introvert
- Ubah Framing Negatif
- Zona Adem Nyaman
- Mulai dari Akhir, Melangkah Dari Awal
- Penting Vs Urgensi

Chapter 3 – Bangun RABBIT

- Apa itu Rabbit ?
- Repetition
- Adaption
- Believe
- Habit

CHAPTER 4 – Let's Begin

- 14 days Practice “PUBLIC SPEAKING INTROVERT”
- TAHAP 1 : Setting Frekuensi (6 hari)
- TAHAP 2 : Build Habit (8 hari)

CHAPTER 5 – What's NeXT ?

- Conclusion

BONUS CHAPTER :

7 days Daily Morning Journal



Perkenalan

Saya berzodiak Scorpio dan bertumbuh menjadi seorang yang introvert sehingga tidak bisa menyampaikan pemikirannya dengan lugas.

Lulusan S1 Komputer makin membuat saya hanya bergaul dengan bahasa komputer, sehingga saya memutuskan ingin memahami arti sebuah komunikasi dengan manusia. Keputusan ini mengubah pandangan hidup saya. Kini saya ingin mentranslatekan pemikiran, ide dan mendeliverkan secara tepat kepada lawan bicaranya.

AndryTasman



CHAPTER 01

THE FUN DATION

WRITER BY
ANDRY TASMAN

KENALAN DENGAN INTROVERT

Sebelum saya menjelaskan dengan formal apa itu Introvert Public Speaking, Anda perlu mengetahui bahwa saat berbicara dengan diri sendiri itu termasuk Speaking lebih tepatnya Speaking With Yourself. bedanya hanya jumlah telinga yang mendengarkan apa yang Anda bicarakan. Saat berbicara dengan diri sendiri walaupun kalimat yang diucapkan bisa saja tidak mengikuti kaidah bahasa yang seharusnya digunakan setidaknya Diri Anda mengerti apa yang ingin Anda utarakan.

Tunggu, Berbicara dengan diri sendiri ? apa artinya saya Berbicara dengan diri sendiri dengan suara keluar dari bibir saya lalu saya merespon sendiri juga? Atau hanya sekedar bersuara di dalam hati saja? Ya, itu hanya teknis tentang berbicara dengan diri sendiri atau self-talk.

Self-talk dapat dilakukan dalam pikiran atau dengan mengucapkannya dengan suara keras. Kedua cara tersebut sama-sama efektif dan tergantung pada preferensi seseorang. Beberapa orang merasa lebih nyaman melakukan self-talk dalam pikiran, sementara yang lain merasa lebih nyaman dengan mengucapkannya dengan suara keras.

KENALAN DENGAN INTROVERT

Namun, penting untuk diingat bahwa melakukan self-talk dengan suara keras dapat menjadi masalah dalam situasi yang memerlukan ketenangan dan kesunyian, seperti saat mengikuti rapat atau tes. Oleh karena itu, dalam situasi seperti itu, lebih baik melakukan self-talk dalam pikiran saja.

Namun, ketika sedang berada di tempat yang aman, seperti di rumah atau di mobil, seseorang dapat mencoba mengucapkan self-talk dengan suara keras.

Dengan melihat ekspresi wajah dan mendengar suara mereka sendiri, seseorang dapat memperkuat self-talk dan memberikan dorongan tambahan pada motivasi dan kepercayaan diri.

Jadi Self-talk adalah percakapan internal yang terjadi dalam pikiran seseorang. Hmm, menarik ya, jadi apa keuntungan lakukan self-talk ?

KEUNTUNGAN SELF TALK

Ada beberapa keuntungan dari self-talk, antara lain:

01

Kesehatan Mental

Meningkatkan Kesehatan Mental Self-talk yang positif dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Ketika seseorang menggunakan self-talk positif, mereka dapat memotivasi diri mereka sendiri, meningkatkan keyakinan diri, dan mengurangi stres.

02

Upgrade Kinerja Seseorang

Meningkatkan Kinerja Self-talk juga dapat membantu meningkatkan kinerja seseorang. Dengan menggunakan self-talk positif, seseorang dapat memperbaiki fokus dan konsentrasi, mengontrol emosi, dan meningkatkan motivasi dan produktivitas.

03

Kesehatan Fisik

Meningkatkan Kesehatan Fisik Self-talk positif dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik seseorang. Dalam situasi yang menekan, self-talk positif dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan kesembuhan.