

UNIT  
PENJAMINAN MUTU

"Sukses tidak pernah berakhir dan kegagalan tidak pernah mengakhirinya. Itulah keteguhan hati yang berarti."

GEORGE F. HILTON

"Seseorang yang melihat kebaikan dalam berbagai hal berarti memiliki pikiran yang baik. Dan seseorang yang memiliki pikiran yang baik mendapatkan kenikmatan dari hidup."

BEDIUZZAMAN SAID  
NURSI

TIM :

PENGARAH  
LINDA PURNAMASARI

KOORD.  
BAGUS SUMINAR

TIM REDAKSI  
MAHMUDDA N. ZIEN  
NIKE AMANDA

Usulan & Saran Bapak/  
Ibu/Saudara sangat kami  
harapkan. Silahkan  
hubungi Tim Redaksi di  
Ruang UPM No ext .113

HIMBAUAN :  
Simpanlah newsletter ini  
untuk referensi di masa  
datang

# NEWSLETTER

dari UPM

EDISI 15



07 JUNI 2012

## 25 ULTIMATE TIPS FOR BETTER LIFE

(Have a Better Life, Ferdj D. Savio)

1. Take a 10-30 minutes walk every day and while you walk, SMILE. It is the ultimate antidepressant
2. Sit in silence for at least 10 minutes each day
3. When you wake up in the morning, pray to ask God's guidance for your purpose, today
4. Eat more foods that grow on trees and plants and eat less food that is manufactured in plants
5. Drink green tea and plenty of water. Eat blueberries, wild Alaska salmon, broccoli, and almonds
6. Try to make at least three people smile each day.
7. Don't waste your precious energy on gossip, energy vampires, issues of the past, negative thoughts or things that you can not control. Instead invest your energy in the positive present moment.
8. Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a college kid with a maxed out charge card.
9. Life isn't fair, but it's still good
10. Life is too short to waste time hating anyone. Forgive them for everything.
11. Don't take yourself so seriously. No one else does
12. You don't have to win every argument. Agree to disagree.
13. Make peace with your past, so it won't spoil the present
14. Don't compare your life to others. You have no idea what their journey is all about
15. No one is in charge of your happiness except you.
16. Frame every so called disaster with these words: In five years, will this matter?
17. Help the needy, Be generous! Be a "Giver" not a Taker"
18. What other people think of you is none of your business
19. Time heals everything
20. However good or bad situation is, it will change
21. Your job won't take care of you when you are sick. Your friends will. Stay in touch.
22. Envy is a waste of time. You already have all you need
23. Each night before you go to bed, Pray to God and be thankful for what you have accomplished, today!
24. Remember that you are too blessed to be stressed
25. Healthy living & always victorious



STIE Perbanas

## 25 TIPS UNTUK HIDUP LEBIH BAIK

1. Berjalan kaki 10-30 menit setiap hari. Ketika Anda berjalan, TERSENYUMLAH. Ini adalah antidepresan utama.
2. Duduk diam selama minimum 10 menit setiap hari.
3. Ketika Anda bangun di pagi hari, berdoalah untuk meminta bimbingan Tuhan untuk tujuan Anda, hari ini.
4. Makanlah lebih banyak makanan yang tumbuh di pohon dan tanaman dan kurangi makan makanan yang diproduksi pada tumbuhan.
5. Minumlah banyak air teh hijau. Makan blueberry, salmon Alaska, brokoli, dan almond.
6. Cobalah untuk membuat setidaknya tiga orang tersenyum setiap hari
7. Jangan buang energi berharga Anda dengan gosip, energi negatif, problema, pikiran masa lalu yang negatif atau hal-hal yang Anda tidak bisa kendalikan. Sebaliknya, tanamkan energi positif Anda pada saat ini.
8. Makan pagi seperti raja, makan siang seperti seorang pangeran dan makan malam seperti mahasiswa dengan kartu kredit.
9. Hidup ini tidak adil, tapi masih baik.
10. Hidup ini terlalu singkat untuk membenci orang, membuang waktu. Jadi maafkanlah mereka semuanya!
11. Janganlah buat diri sendiri terlalu serius. Orang lainpun tidak juga.
12. Anda tidak harus menang dalam setiap perdebatan. Bersepakatlah untuk tidak sepakat.
13. Berdamai dengan masa lalu Anda sehingga tidak akan merusak masa sekarang.
14. Jangan membandingkan Anda dengan orang lain. Anda tidak tahu apa-apa tentang perjalanan hidup mereka semua.
15. Tidak ada yang bertanggung jawab atas kebahagiaan Anda kecuali Anda sendiri.
16. Setiap ada bencana yang terjadi, sambutlah dengan kata-kata: "Dalam lima tahun, akankah hal ini terjadi padaku?"
17. Bantulah mereka yang membutuhkan, murah hati! Jadilah 'Pemberi' bukan 'Penerima'!
18. Apa yang orang lain pikirkan tentang Anda tidak ada kaitannya dengan Anda.
19. Waktu akan menyembuhkan segalanya.
20. Apapun situasi itu baik atau buruk, hal itu akan berubah.
21. Tugas Anda di tempat kerja tidak akan merawat Anda ketika Anda sakit. Teman-teman Anda adalah yang akan merawatnya. Tetap bersilaturahmi.
22. Iri itu hanya buang waktu saja. Anda sudah memiliki semua yang Anda butuhkan.
23. Setiap malam sebelum Anda tidur, berdoalah kepada Tuhan dan Bersyukurlah untuk apa yang telah Anda capai hari ini!
24. Ingat bahwa Anda terlalu berharga untuk menjadi stress!
25. Hidup sehat & jayalah selalu STIE Perbanas