OLIVER BURKEMAN

A writer for The Guardian, and author of The Antidote: Happiness for People Who Can’t Stand Positive Thinking.

LONDON SPEAKER BUREAU

Topics

- Education
- Facilitators
- Leadership
- Moderators
- Motivation
- Society

Burkeman adalah seorang jurnalis yang menjalankan kolom mingguan populer di The Guardian dan online, dan merupakan pemenang penghargaan Young Journalist of the Year dari Asosiasi Pers Asing. Dia adalah penulis The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking (2012), yang mengeksplorasi sisi negatif dari negativitas, ketidakpastian, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.

Saat ini berbasis di New York, Burkeman menyelidiki rute menuju kesejahteraan mental dalam kolom online mingguan populer di The Guardian yang disebut tulisan 'Kolom Ini Akan Mengubah Hidup Anda' tentang psikologi sosial, budaya swadaya, produktivitas, dan ilmu kebahagiaan. Ini menjadi dasar bukunya tahun 2011, Help! Cara Menjadi Sedikit Lebih Bahagia dan Melakukan Lebih Banyak Lagi. Karyanya juga muncul di The New York Times, The Wall Street Journal, The Guardian US, Esquire dan Slate.

Dalam ceramahnya yang cerdas dan membuka mata, Burkeman membongkar mitos utama pemikiran positif, dan mengungkapkan alternatif yang jauh lebih kuat. Menggambar pada kebijaksanaan dari Stoa kuno dan Budha, bersama dengan psikologi mutakhir, ia mengungkap manfaat terlupakan beralih ke ketidakpastian, kegagalan, rasa tidak aman dan ketakutan sebagai jalan menuju kebahagiaan, kreativitas, dan kinerja tinggi yang langgeng.

Berdasarkan bukunya The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking, Burkeman berbagi cerita dari petualangannya di antara para praktisi dari pendekatan yang tidak konvensional ini, yang membawanya dari retret meditasi sunyi, melalui lingkungan paling berbahaya di Mexico City, ke koleksi produk konsumen gagal terbesar di dunia. Ia menawarkan strategi praktis yang telah teruji waktu untuk menumbuhkan "kemampuan negatif" untuk meningkatkan kebahagiaan, inovasi, dan ketahanan, baik pada individu maupun organisasi.