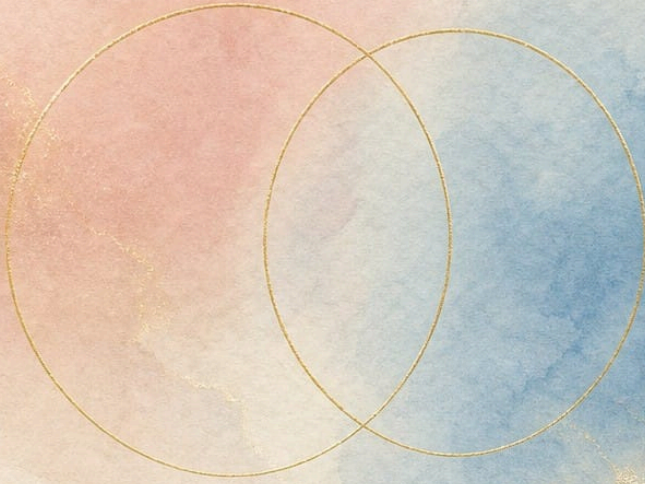


PANDUAN PERCUMA DARIPADA GERAKAN MYSELF + AI-SELF



Kenali AI-Self Anda

*Panduan permulaan 7 hari
untuk wanita yang membina*

NUR AFIFAH SAMSUDDIN

NURAFIFAH.COM

Isi panduan ini

Warkah daripada Nura	3
Idea besar: Myself + AI-Self	4
Apa itu AI-self, dan apa yang bukan	5
Cara menggunakan panduan ini	6
Hari 1 Perkenalkan diri anda kepada AI	7
Hari 2 Rancang minggu anda	9
Hari 3 Timbang satu keputusan	11
Hari 4 Hasilkan sesuatu dengan suara anda sendiri	13
Hari 5 Pelajari sesuatu yang baharu untuk perniagaan anda, dengan pantas	15
Hari 6 Bina nota otak kedua anda	17
Hari 7 Jadikan ia rutin	19
Hasil binaan anda minggu ini	21
Tujuh tabiat selamat	22
Mari bersama kami	23

Panduan ini percuma. Anda dialu-alukan untuk berkongsinya, secara lengkap dan tanpa sebarang perubahan, dengan mana-mana wanita yang akan menghargainya.

Alat AI berubah dengan pantas. Nama alat dan versi percuma dalam panduan ini betul pada Oktober 2026. Sentiasa semak terma setiap alat sebelum anda menggunakannya untuk kerja.

© 2026 Nur Afifah Samsuddin · Edisi pertama, Oktober 2026 · nurafifah.com

Mengapa saya menulis ini untuk anda

Assalamualaikum dan salam sejahtera.

Saya Nura. Saya Managing Partner di Prima Nexus, sebuah syarikat sains hayat di Malaysia, dan Pengarah Neo Nexon, sebuah syarikat genomik dan ujian DNA untuk kesejahteraan. Kebanyakan ahli pasukan saya ialah wanita. Saya bukan pengaturcara. Saya suka membina hubungan, dan saya gembira melihat orang lain berkembang.

Pada awal 2026, saya mula mencuba AI. Saya tiada pelan yang jelas, jadi hasilnya sedikit sahaja. Pada pertengahan tahun, saya menganjurkan kem latihan AI untuk seluruh pasukan. Ia memakan belanja, tetapi pulangannya tidak seberapa. Itu pengajaran yang mahal: alat semata-mata tidak mengubah cara kita bekerja.

Jadi, kami mengubah pendekatan. Kami bermula secara kecil-kecilan, dengan tugas sebenar daripada kerja kami sendiri. Langkah demi langkah, pasukan saya beralih daripada alat sembang yang ringkas kepada membina sendiri dengan bantuan pembantu pengekodan AI. Kami membina semula laman web syarikat. Kami membina portal tempat kakitangan dan pelanggan kami log masuk. Hari ini, banyak pembantu AI kecil melakukan kerja rutin untuk kami mengikut jadual.

Saya menulis panduan ini supaya anda boleh bermula di tempat yang sepatutnya kami mulakan: secara kecil-kecilan, konsisten dan selamat. Lima belas minit sehari, selama tujuh hari.

Anda tidak memerlukan izin sesiapa untuk bermula. Anda hanya perlukan sedikit masa, dan keberanian untuk mencuba.

Dengan kasih dan hormat,

Nura

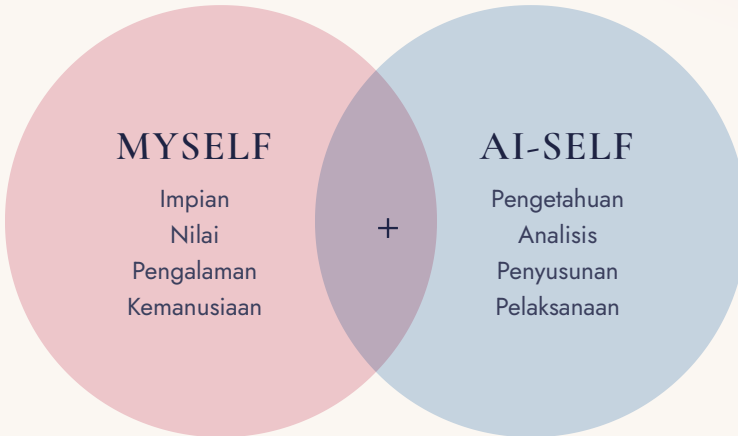
NUR AFIFAH SAMSUDDIN



Nura di Persidangan dan Pameran Penjagaan Kesihatan Antarabangsa APHM, Kuala Lumpur, 2026

Myself + AI-Self

Setiap wanita layak mempunyai rakan kecerdasan yang membantunya berfikir, mencipta, membuat keputusan dan berkembang.



AI-self anda membawa pengetahuan, analisis dan penyusunan. Anda membawa impian, nilai, pengalaman dan keprihatinan anda terhadap orang lain. Bersama, anda pergi lebih jauh daripada yang mampu dicapai secara bersendirian.

AI-SELF MEMBANTU ANDA



BERFIKIR



MERANCANG



BELAJAR



MENCIPTA



MEMUTUSKAN



MENGINGAT



MELAKSANA

Bukan untuk menggantikan dia. Untuk memperkasakan dia.

Apa itu AI-self, dan apa yang bukan

AI-self ialah pembantu AI yang anda sediakan supaya ia mengenali anda: peranan anda, matlamat anda dan cara anda suka bekerja. Anda bercakap dengannya dalam bahasa harian, seperti anda bercakap dengan seorang pembantu yang cekap.

Ita ialah

- ✓ Rakan berfikir yang bertanya soalan yang baik
- ✓ Draf pertama yang pantas untuk mesej, hantaran dan pelan
- ✓ Guru yang sabar, pada bila-bila masa
- ✓ Penyusun untuk minggu, nota dan idea anda
- ✓ Pembantu yang semakin berguna apabila anda membentuknya

Ita bukan

- ✗ Pengganti pertimbangan anda
- ✗ Pengganti nilai atau pegangan agama anda
- ✗ Pengganti hubungan anda dengan orang lain
- ✗ Sentiasa betul: ia boleh membuat kesilapan
- ✗ Tempat yang selamat untuk data peribadi

Anda tetap pembuat keputusan. AI-self anda menyediakan draf. Anda yang memutuskan.

Adakah menggunakan AI bermakna kita menipu?

Tidak. Ia sama seperti menggunakan kalkulator, templat atau nasihat daripada seorang mentor. Kerja itu milik anda apabila pemikiran, pilihan dan keprihatinannya datang daripada anda. Apabila ia penting, contohnya dengan pelanggan, nyatakan dengan terbuka cara anda bekerja.

15 minit sehari, selama 7 hari

Setiap hari ada satu matlamat, amalan 15 minit, arahan yang boleh anda salin dan sedikit renungan. Tiada latar belakang teknikal diperlukan.



Pilih satu pembantu AI yang anda percayai

Contohnya ChatGPT, Claude, Gemini atau Microsoft Copilot. Versi percuma sudah memadai untuk bermula. Gunakan yang sama sepanjang minggu untuk membina tabiat.



Salin, ubah, hantar

Arahan (prompt) ialah mesej yang anda taip kepada AI. Salin arahan daripada panduan ini, tukar perkataan dalam [kurungan siku] kepada butiran anda sendiri, kemudian hantar.



Teruskan perbualan

Balas jawapannya. Minta versi yang lebih ringkas, lebih terperinci, idea lain atau nada yang lebih mesra. Perbualan memberi hasil yang lebih baik daripada satu mesej.



Gunakan bahasa anda sendiri

Tulis dalam Bahasa Melayu, Inggeris atau kedua-duanya. Kebanyakan pembantu AI membalas dalam bahasa yang anda gunakan.



Sediakan buku nota

Kertas atau aplikasi nota. Pada Hari 6, anda akan mengumpulkan arahan dan jawapan terbaik anda di satu tempat.



MINGGU ANDA SECARA RINGKAS

1

KENALI

2

RANCANG

3

PUTUSKAN

4

CIPTA

5

BELAJAR

6

INGAT

7

RUTIN

Terlepas sehari? Teruskan sahaja pada hari berikutnya. Ini satu amalan, bukan ujian.

Perkenalkan diri anda kepada AI

🕒 MATLAMAT HARI INI

Berikan AI-self anda satu “nota konteks saya” yang ringkas, supaya jawapannya sesuai dengan kehidupan dan kerja anda.

🕒 15 MINIT ANDA

- 5 minit** Tulis “nota konteks saya” menggunakan templat di bawah, dalam buku nota atau aplikasi nota.
- 5 minit** Buka sembang baharu dan hantar arahan 1 bersama nota anda. Baca apa yang ia faham tentang anda.
- 5 minit** Betulkan apa-apa yang salah. Simpan nota akhir di tempat yang mudah dicari. Anda akan menggunakannya sepanjang minggu.

Nota konteks saya

- Peranan saya: [contohnya, pengasas perniagaan kek dari rumah, ibu kepada dua orang anak, pelajar separuh masa]
- Perniagaan atau kerja saya: [apa yang saya lakukan, untuk siapa, dan di mana]
- Matlamat saya untuk tiga bulan akan datang: [satu hingga tiga matlamat]
- Cara saya suka menulis: [contohnya, mesra dan ringkas, dalam Bahasa Melayu dan Inggeris]
- Bantuan yang saya perlukan: [contohnya, merancang, menulis, belajar]
- Perkara yang perlu dielakkan: [contohnya, jawapan panjang, jualan yang mendesak, bahasa pasar]



PETUA

Banyak pembantu AI mempunyai tetapan untuk arahan peribadi atau memori. Jika ada, letakkan nota anda di situ. Jika tiada, tampal nota itu pada awal setiap sembang baharu. Jangan masukkan butiran peribadi seperti nombor kad pengenalan, alamat rumah atau maklumat bank.

HARI 1 · PERKENALKAN DIRI ANDA KEPADA AI

ARAHAN UNTUK DISALIN

Tukar perkataan dalam [kurungan siku] kepada butiran anda sendiri.

ARAHAN 1

Ini nota konteks saya: **[tampal nota anda]**. Beritahu saya dalam lima perkara ringkas apa yang anda faham tentang saya. Kemudian tanya saya tiga soalan yang boleh membantu anda menyokong saya dengan lebih baik.

ARAHAN 2

Berdasarkan nota saya, cadangkan lima tugasan harian yang paling banyak dapat menjimatkan masa saya dengan bantuan anda bulan ini. Bagi setiap satu, terangkan sebabnya dalam satu baris.

ARAHAN 3

Tulis semula nota konteks saya supaya jelas dan kurang daripada 150 patah perkataan. Kekalkan perkataan saya sendiri sebanyak mungkin.

RENUNGAN

Apakah yang mengejutkan anda tentang cara AI-self anda menggambarkan diri anda?

Mulakan dari tempat anda berada.

Rancang minggu anda

🕒 MATLAMAT HARI INI

Ubah senarai yang sibuk dan berselerak menjadi minggu yang tenang dan realistik.

🕒 15 MINIT ANDA

- 5 minit** Tulis semua perkara yang bermain di fikiran anda minggu ini: kerja, rumah, keluarga, ibadah dan rehat. Tidak perlu mengikut susunan.
- 5 minit** Hantar senarai anda bersama arahan 1. Baca pelan yang dicadangkan.
- 5 minit** Laraskan pelan itu: alihkan, buang dan lindungi. Masukkan tiga tugas utama anda ke dalam kalendar.



PETUA

Beritahu AI-self anda waktu tetap anda: menghantar anak ke sekolah, waktu solat, makan bersama keluarga dan rehat. Pelan yang mengabaikan kehidupan sebenar tidak akan bertahan.

HARI 2 · RANCANG MINGGU ANDA

ARAHAN UNTUK DISALIN

Tukar perkataan dalam [kurungan siku] kepada butiran anda sendiri.

ARAHAN 1

Ini semua perkara yang ada di fikiran saya minggu ini: **[tampil senarai anda]**. Waktu tetap saya ialah: **[contohnya, ambil anak dari sekolah pukul 1 petang, makan malam bersama keluarga pukul 7.30 malam]**. Susun semua ini menjadi pelan yang realistik dari Isnin hingga Ahad. Letakkan tiga tugas paling penting dahulu, dan tinggalkan ruang untuk berehat.

ARAHAN 2

Lihat semula senarai saya. Tugas mana yang boleh saya gugurkan, tangguhkan, kongsi dengan orang lain, atau lakukan dengan lebih pantas dengan bantuan anda? Terangkan setiap satu dalam satu baris.

ARAHAN 3

Buat pelan ringkas untuk esok pagi sahaja: apa yang perlu saya lakukan pertama, kedua dan ketiga.

RENUNGAN

Satu tugas manakah yang akan membuatkan anda rasa lebih ringan jika selesai minggu ini?

Minggu demi minggu, dengan tenang.

HARI

3

Timbang satu keputusan

🕒 *MATLAMAT HARI INI*

Gunakan AI-self anda sebagai rakan berfikir untuk satu keputusan sebenar.

🕒 15 MINIT ANDA

- 3 minit** Pilih satu keputusan yang sedang anda hadapi, kecil atau besar. Contohnya: menaikkan harga, mengambil pembantu, menerima pelanggan baharu atau memulakan kursus.
- 7 minit** Hantar arahan 1. Baca kebaikan, keburukan dan risikonya. Beritahu AI jika ada yang tidak sesuai dengan keadaan anda.
- 5 minit** Gunakan arahan 3 untuk menyediakan soalan kepada orang yang anda percayai. Pilihan akhir tetap di tangan anda.

Nota keputusan saya

- Keputusan: [apa yang sedang saya timbang]
- Pilihan saya: [dua atau tiga pilihan]
- Perkara paling penting bagi saya: [contohnya, masa bersama keluarga, pendapatan, nilai saya]
- Risiko yang boleh saya terima: [dan risiko yang tidak boleh]
- Pilihan saya, dan sebabnya: [satu atau dua baris]
- Tarikh untuk melihatnya semula: [satu tarikh]



PETUA

AI-self anda tidak mengenali keluarga, pelanggan atau hati anda seperti anda sendiri. Gunakannya untuk melihat lebih banyak pilihan dan risiko. Kemudian buat keputusan dengan pertimbangan dan nilai anda sendiri, dan berbincanglah dengan orang yang penting bagi anda.

HARI 3 · TIMBANG SATU KEPUTUSAN

ARAHAN UNTUK DISALIN

Tukar perkataan dalam [kurungan siku] kepada butiran anda sendiri.

ARAHAN 1

Saya sedang menimbang sama ada mahu [**keputusan anda**]. Keadaan saya: [**dua atau tiga baris**]. Senaraikan kebaikan, keburukan dan risiko utama. Kemudian beritahu saya maklumat yang masih belum saya ada.

ARAHAN 2

Berikan hujah yang menentang pilihan yang saya suka, iaitu [**pilihan anda**]. Bersikap baik tetapi berterus terang. Apa yang boleh menjadi masalah, dan bagaimana saya boleh mengurangkan risiko itu?

ARAHAN 3

Berikan saya lima soalan yang baik untuk ditanya kepada [**mentor, pasangan saya, akauntan, pelanggan**] sebelum saya membuat keputusan.

RENUNGAN

*Apakah perasaan anda tentang keputusan itu sekarang?
Lebih jelas atau masih ragu-ragu, dan mengapa?*

Anda tetap pembuat keputusan.

HARI

4

Hasilkan sesuatu dengan suara anda sendiri

🕒 *MATLAMAT HARI INI*

Sediakan draf satu hasil kerja sebenar yang tetap kedengaran seperti anda.

🕒 15 MINIT ANDA

- 3 minit** Pilih satu hasil kerja: mesej kepada pelanggan, hantaran media sosial, keterangan produk atau e-mel.
- 4 minit** Tampal dua atau tiga tulisan anda yang lepas. Hantar arahan 1 supaya AI-self anda dapat menggambarkan suara anda.
- 8 minit** Sediakan draf dengan arahan 2. Kemudian sunting sendiri sehingga ia kedengaran seperti anda. Bacalah dengan kuat sebelum menggunakannya.



PETUA

Draf pertama milik AI. Kata akhir milik anda. Ubah sekurang-kurangnya satu ayat menjadi sesuatu yang hanya anda akan katakan.

HARI 4 · HASILKAN SESUATU DENGAN SUARA ANDA SENDIRI

ARAHAN UNTUK DISALIN

Tukar perkataan dalam [kurungan siku] kepada butiran anda sendiri.

ARAHAN 1

Ini contoh tulisan saya: **[tampal dua atau tiga tulisan pendek]**. Gambarkan suara penulisan saya dalam lima perkara: nada, panjang ayat, perkataan yang saya suka, cara saya memberi salam dan cara saya mengakhiri tulisan.

ARAHAN 2

Dengan suara saya, tulis **[hantaran, mesej atau e-mel]** tentang **[topik]** untuk **[pembaca]**. Pastikan kurang daripada **[bilangan]** patah perkataan. Jangan gunakan perkataan yang tidak akan saya gunakan, seperti **[contoh]**.

ARAHAN 3

Sekarang tulis versi dalam **[Bahasa Melayu atau Inggeris]** yang semula jadi dan mesra, bukan terjemahan perkataan demi perkataan.

RENUNGAN

Ayat manakah yang anda ubah, dan mengapa?

Suara anda ialah tandatangan anda.

HARI

5

Pelajari sesuatu yang baharu untuk perniagaan anda, dengan pantas

🕒 MATLAMAT HARI INI

Fahami satu topik yang berguna dalam lima belas minit, mengikut tahap anda sendiri.

🕒 15 MINIT ANDA

2 minit

Pilih satu topik yang sering anda tangguhkan. Contohnya: penetapan harga, aliran tunai, iklan media sosial atau menulis kertas cadangan ringkas.

8 minit

Hantar arahan 1. Tanya soalan susulan sehingga anda faham.

5 minit

Hantar arahan 3 untuk menguji diri anda. Tulis satu perkara yang akan anda gunakan minggu ini.

Soalan susulan yang berguna

“Terangkan semula dengan lebih mudah.”

“Beri saya contoh daripada perniagaan seperti saya.”

“Apa yang patut saya lakukan dahulu?”

“Adakah ini terpakai di Malaysia? Di mana saya boleh menyemaknya?”

“Buat ringkasan satu halaman yang boleh saya simpan.”



PETUA

AI boleh tersilap, dan peraturan boleh berubah. Untuk undang-undang, cukai, kesihatan atau kewangan, semak dengan sumber rasmi atau orang yang bertaualiah sebelum anda bertindak.

HARI 5 · PELAJARI SESUATU YANG BAHARU
UNTUK PERNIAGAAN ANDA, DENGAN PANTAS

 ARAHAN UNTUK DISALIN

Tukar perkataan dalam [kurungan siku] kepada butiran anda sendiri.

ARAHAN 1

Ajar saya tentang [topik] seolah-olah saya menjalankan [jenis perniagaan] kecil di Malaysia. Gunakan bahasa mudah dan satu contoh daripada perniagaan seperti saya. Fokus hanya pada apa yang perlu saya tahu bulan ini.

ARAHAN 2

Apakah tiga kesilapan paling biasa yang dilakukan oleh orang yang baru bermula dengan [topik]? Bagaimana saya boleh mengelakkan setiap satu?

ARAHAN 3

Tanya saya lima soalan ringkas untuk memastikan saya faham. Tunggu jawapan saya, kemudian betulkan saya dengan lembut.

 RENUNGAN

Apakah satu perkara yang anda pelajari hari ini yang akan anda gunakan minggu ini?

Menjadi lebih baik, lebih pantas.

HARI

6

Bina nota otak kedua anda

🕒 *MATLAMAT HARI INI*

Simpan apa yang berkesan, supaya anda tidak perlu bermula dari kosong lagi.

🕒 15 MINIT ANDA

- 5 minit** Lihat semula Hari 1 hingga 5. Salin arahan dan jawapan yang paling membantu anda.
- 5 minit** Hantar arahan 1 untuk menjadikannya satu nota “otak kedua” yang kemas.
- 5 minit** Simpan nota itu di tempat yang sering anda lihat. Tambah isinya setiap minggu.

Isi nota otak kedua anda

- Nota konteks saya, daripada Hari 1
- Suara saya, daripada Hari 4
- Arahan terbaik saya, setiap satu dengan nama ringkas
- Fakta yang saya guna semula: harga, waktu operasi dan jawapan biasa kepada pelanggan
- Pengajaran: apa yang berjaya dan apa yang tidak



PETUA

Jangan sekali-kali simpan kata laluan, nombor kad pengenalan atau maklumat bank dalam nota ini. Jika anda tidak akan menampalnya di papan kenyataan pejabat, jangan masukkan.

HARI 6 · BINA NOTA OTAK KEDUA ANDA

ARAHAN UNTUK DISALIN

Tukar perkataan dalam [kurungan siku] kepada butiran anda sendiri.

ARAHAN 1

Ini arahan dan jawapan yang paling membantu saya minggu ini: **[tampal di sini]**. Jadikannya satu nota rujukan yang ringkas dan kemas dengan tajuk berikut: Konteks saya, Suara saya, Arahan terbaik saya, Fakta yang saya guna semula, Pengajaran.

ARAHAN 2

Berikan setiap arahan terbaik saya satu nama ringkas, dan satu baris tentang bila perlu menggunakannya.

ARAHAN 3

Baca nota saya. Apa yang masih kurang yang boleh membantu anda menyokong saya dengan lebih baik minggu depan?

RENUNGAN

Arahan manakah yang akan anda gunakan berulang kali?

Simpan ilmu anda dengan selamat.

HARI

7

Jadikan ia rutin

🕒 MATLAMAT HARI INI

Pilih satu tugas mingguan untuk dilakukan bersama AI-self anda, kemudian raikan minggu anda.

🕒 15 MINIT ANDA

- 3 minit** Pilih satu tugas yang anda lakukan setiap minggu. Contohnya: pelan mingguan, maklumat terkini untuk pelanggan, hantaran media sosial atau ringkasan jualan.
- 7 minit** Hantar arahan 1 untuk menjadikannya rutin yang mudah, dengan langkah dan satu arahan yang boleh diguna semula.
- 5 minit** Masukkan rutin itu ke dalam kalendar: hari dan masa yang sama setiap minggu. Kemudian selak halaman dan raikan.

Idea untuk rutin mingguan

- Isnin: rancang minggu anda (Hari 2)
- Selasa: draf jawapan kepada soalan biasa pelanggan
- Rabu: satu hantaran dengan suara anda sendiri (Hari 4)
- Khamis: pelajari satu perkara kecil (Hari 5)
- Jumaat: ringkasan jualan atau kemajuan yang pendek
- Ahad: tambah pengajaran baharu ke dalam nota otak kedua anda (Hari 6)



PETUA

Sesetengah pembantu AI boleh memberi peringatan atau menjalankan tugas mengikut jadual. Jika tidak, peringatan kalendar juga sama baiknya. Tabiat lebih penting daripada alatnya.

HARI 7 · JADIKAN IA RUTIN

ARAHAN UNTUK DISALIN

Tukar perkataan dalam [kurungan siku] kepada butiran anda sendiri.

ARAHAN 1

Setiap [hari dalam minggu], saya perlu [tugasan mingguan]. Bantu saya menjadikannya rutin 15 minit: langkah-langkahnya, apa yang perlu saya sediakan, dan satu arahan yang boleh saya guna semula setiap minggu.

ARAHAN 2

Tulis arahan guna semula untuk [tugasan] mingguan saya, dengan [kurungan siku] untuk butiran yang berubah setiap minggu.

ARAHAN 3

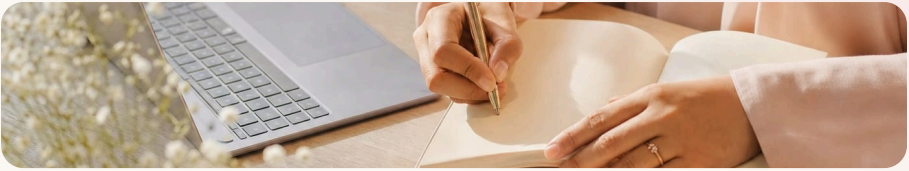
Lihat semula minggu kita bersama. Ringkaskan apa yang telah saya capai dalam lima perkara, dan cadangkan satu langkah seterusnya untuk bulan hadapan.

RENUNGAN

Tugasan mingguan manakah yang akan dibantu oleh AI-self anda, dan pada hari apa?

Langkah kecil, setiap minggu.

Hasil binaan anda minggu ini



- ☐ Hari 1: nota konteks saya
- ☐ Hari 2: minggu yang tenang dan realistik
- ☐ Hari 3: satu keputusan, ditimbang dengan teliti
- ☐ Hari 4: satu hasil kerja dengan suara saya sendiri
- ☐ Hari 5: sesuatu yang baharu, dipelajari dengan pantas
- ☐ Hari 6: nota otak kedua saya
- ☐ Hari 7: satu rutin mingguan

Raikan dengan cara yang menyenangkan hati anda: menikmati secawan kopi dengan tenang, berjalan-jalan, menelefon sahabat, atau seketika untuk bersyukur. Kemudian kongsi apa yang anda pelajari dengan seorang wanita lain. Ilmu bertambah apabila dikongsi.

Minggu ini, saya belajar bahawa saya mampu...

*Dia memerlukan keberanian untuk bermula.
Dan anda telah bermula.*

Tujuh tabiat selamat

Amalkan tabiat ini setiap kali anda menggunakan mana-mana alat AI.



1 Jauhkan data peribadi

Jangan sekali-kali tampal nombor kad pengenalan, maklumat bank, kata laluan, atau maklumat peribadi orang lain.



2 Semak fakta dan angka

AI boleh kedengaran yakin tetapi tetap salah. Semak harga, tarikh, undang-undang dan angka dengan sumber yang dipercayai.



3 Kekalkan suara anda

Sunting setiap draf sehingga ia kedengaran seperti anda. Nama anda yang tertera padanya.



4 Anda yang memutuskan

AI memberi anda pilihan. Keputusan, dan tanggungjawabnya, tetap pada anda.



5 Lindungi pelanggan anda

Buang nama dan butiran yang boleh mengenal pasti pelanggan, atau minta izin mereka dahulu. Patuhi peraturan syarikat anda tentang AI.



6 Hormati hak cipta

Jangan tiru tulisan, gambar atau jenama orang lain. Minta AI-self anda membantu anda mencipta karya anda sendiri.



7 Berehat

AI ada siang dan malam. Anda tidak perlu begitu. Berhenti seketika, berehat dan luangkan masa bersama orang yang anda sayangi.

Anda tidak perlu melakukannya seorang diri

Panduan ini ialah langkah pertama. Gerakan Myself + AI-Self menghimpunkan wanita untuk belajar, berkongsi dan berkembang, bersama-sama.



Bulatan

Pagi dalam kumpulan kecil, secara bersemuka dan khas untuk wanita. Belajar bersama dan pulang dengan rutin AI-self pertama anda. Bulatan tamat sebelum Zohor.

nurafifah.com/ms/events



Webinar

Sesi dalam talian yang tenang dan praktikal selepas Isyak, dengan rakaman untuk mereka yang mendaftar.

nurafifah.com/ms/webinars



Sesi bersama Nura

Masa bersama Nura, secara peribadi, untuk perniagaan, pasukan atau langkah seterusnya anda. Sembang perkenalan selama 20 minit diberikan secara percuma.

nurafifah.com/ms/book



Sumber percuma

Lebih banyak panduan untuk wanita yang membina akan menyusul tidak lama lagi.

nurafifah.com/ms/resources

Sertai kami di nurafifah.com

Setiap wanita layak mempunyai AI-self.

MYSELF + AI-SELF

Gerakan untuk generasi baharu wanita yang diperkasakan.

*Bukan untuk menggantikan dia. Untuk
memperkasakan dia.*

Kenali AI-Self Anda ialah panduan percuma 7 hari untuk wanita yang membina: pengasas, profesional, ibu, pelajar, penjaga dan pencipta kandungan. Lima belas minit sehari, satu langkah kecil pada satu masa.

Nur Afifah Samsuddin (Nura) ialah Managing Partner di Prima Nexus dan Pengarah Neo Nexon. Beliau memimpin pasukan yang kebanyakannya wanita dalam bidang sains hayat dan genomik di Malaysia.

NURAFIFAH.COM