

# Expressive Writing

"Hidup itu penuh dinamika dan kita selalu mencari cahaya dalam perjalanan ini"

## tata cara Expressive Writing

- Tulislah apapun yang ada di pikiran dan perasaanmu. Jangan pikirkan tulisan kamu itu baik atau buruk. Yang paling penting, kamu saat ini tidak perlu khawatir tentang membuat siapa pun terkesan atau menguliskan tentang tulisanmu kepada siapapun. Ini adalah tulisan pribadimu, hanya untuk dirimu, sehingga Anda dapat mengatakan apa pun yang kamu mau, itulah kuncinya.
- Ekspresikan diri mu secara terbuka dan jujur.
- Tulis saja! Ruang ini sepenuhnya milikmu.



Bayangkan hari ini adalah lukisan, warna apa yang mendominasi lukisannya? Apakah itu warna cerah, dingin, gelap, atau yang memuncak, apakah lebih ke arah nuansa gelap dan tantangan yang menghadang? ceritakan dirimu hari ini sebagaimana adanya...



Bagaimana rasa kecemasan sosial berdampak pada dirimu? Tulislah hal-hal yang menghalangimu untuk melakukan sesuatu dan perasaanmu saat itu (ini bisa berupa pengalaman akademik, hubungan sosial, relationship, dan lain-lain ya...)



Apakah hal-hal tersebut menghalangimu untuk mencapai apa yang ingin kamu capai? Jika kamu merasa tidak berputar akibat kecemasanmu, apa langkah kecil yang dapat kamu lakukan hari ini?



- Tulislah surat untuk kecemasanmu, apa yang akan kamu katakan untuk dirimu di masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang?

Selamat

Anda telah menyelesaikan sesi  
Expressive Writing

NEXT