

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 mengajukan pertanyaan tentang tulisannya kepada siapapun. Ini adalah tulisan pribadi, hanya untuk dirimu, sehingga Anda dapat mengungkapkan apa 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 palletnya? Apakah itu warna cerah dari kebahagiaan yang melimpah, ataukah lebih ke arah nuansa gelap dari tantangan yang menghadang? ceritakan dirimu hari ini sebagaimana adanya...



Bagaimana rasa kecemasanmu saat berdiam di rumah? Tulislah hal-hal yang menghalangimu untuk melakukan sesuatu dan perasaanmu saat itu (mungkin berupa neosolaman akademik, kesehatan, sosial, relasional, dan lain-lain ya.)



Apakah hal-hal tersebut menghalangiimu untuk mencari apa yang ingin kamu cari? Jika iya, mencoba bergeraklah kecemasanmu, atau jangan khawatir, yang dahulu kamu takutkan 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