

Expressive Writing

“Hal yang paling sulit dalam hidup adalah memiliki perasaan di dalam hati yang tidak dapat diungkapkan melalui kata-kata”



Pikirkan tentang satu momen hari ini yang paling berkesan. Tulislah cerita pendek tentang momen tersebut dengan detail (bisa berupa cerita yang indah ataupun sedikit mengecewakan juga tidak apa-apa... ceritakanlah sebagaimana adanya)



Pikirkan kembali saat kamu masih kecil. Bagaimana perasaan kamu tentang situasi sosial saat itu? Bagaimana kamu bersikap dan berkomunikasi dengan orang lain? Apakah saat itu lebih mudah bagimu? Menurutmu, apa yang terjadi sehingga hal ini berubah?



Pertimbangkan peran teknologi dalam interaksi sosial kamu seperti media sosial dan teknologi lainnya. Apakah teknologi meringankan atau malah menambah kecemasan dirimu? coba tulis bagaimana teknologi berperan dalam kualitas interaksi sosial mu!

Let's do a brain dump!

Bayangkan dan pikirkanlah pikiran negatif yang membuat kamu cemas

Setelah kamu bisa melihat pikiran-pikiran yang sekiranya menghambatmu. Lawanlah pikiran-pikiran itu dengan hal positif. Hal itu pasti ada, walau sekecil dan sepele apapun itu...

Tuliskan pikiran negatif yang membuat kamu cemas

Lawanlah dengan pikiran positif

Kamu hebat, kamu bisa mencari hal positif dalam hal yang mengganggumu sekalipun.

Lawanlah dengan pikiran positif

Jika sahabatmu memiliki pikiran yang negatif, apa yang akan kamu katakan kepada mereka?

Tuliskan pada kolom di bawah

Selamat

NEXT