Isilah situasi atau permasalahan yang membuatmu marah. Apakah hal itu membuatmu memunculkan self-talk negatif? Jika iya tuliskan! Dan apabila kejadian tersebut terjadi kembali tuliskan self-talk positif yang akan kamu lakukan!

Situasi	Self-talk negatif	Self-talk positif
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

LIVEWORKSHEETS