

Nama:

Kelas:

# YUK UBAH POLA PIKIR!

Jawablah pertanyaan berdasarkan pengalaman pribadi kamu, Tidak ada jawaban benar atau salah. Yang terpenting adalah kejujuran dalam menuliskan pikiran dan perasaanmu.

## 1. IDENTIFIKASI PIKIRAN NEGATIFMU

Tuliskan satu kalimat negatif (pikiran otomatis) yang paling sering muncul di pikiranmu saat menghadapi sesuatu yang sulit seperti "The Impossible Task tadi" (atau bisa di isi *fixed mindset* yang sedang dimiliki saat ini)

## 2. DAMPAK PIKIRAN

- Membuat saya ingin segera berhenti mencoba
- Membuat saya merasa tidak sepintar teman lainnya
- Membuat saya ragu dengan kemampuan diri
- Lainnya: \_\_\_\_\_

## 3. LATIHAN BERPIKIR POSITIF

Gunakan teknik reframing untuk mengubah pikiran negatifmu menjadi pikiran yang lebih positif, realistis, dan membangun.

**FROM THIS ~ DULU AKU BERPIKIR....**

**TO THIS ~ SEKARANG AKU BERPIKIR....**

## 4. LANGKAH NYATA

Buat 1 **Kalimat Sakti** kamu jika esok hari kamu merasa jenuh atau mengalami kesulitan?