

NAMA:

TANGGAL:

RENCANA KEGIATAN SELAMA SATU MINGGU

Kami mengalami emosi positif dan negatif yang berbeda setiap hari. Tidak apa-apa untuk memiliki semua perasaan itu, namun kita juga harus menemukan cara untuk mengatasinya. jangan sampai emosi tersebut mengarahkan kita kepada hal-hal yang menimbulkan adiksi. untuk itu mari menyusun rencana kegiatan yang akan kamu lakukan selama seminggu kedepan!

SENIN

SELASA

RABU

KAMIS

JUMAT



SABTU



MINGGU

YOU'RE  doing **great**