



Bagaimana Perasaan Anda Hari Ini?	☐	Bahagia
	☐	Marah
	☐	Takut
	☐	Sedih

Rencana Kesiapsiagaan Pribadi

No	Pertanyaan	Rencana
	Kenali Tanda Stress	
1	Bagaimana Ciri-Ciri Pribadimu Ketika Mengalami Stress?	

	Rencana Jangka Pendek	
2	Siapa orang terdekat dilingkungan saya yang memberikan dampak positif self care pada diri saya?	
3	Apa saja aktivitas yang bisa saya nikmati, tanpa menguras terlalu banyak waktu, energy dan tidak mengganggu ekonomi?	
	Rencana Jangka Panjang	
4	Apa saja aktifitas yang bisa saya nikmati, namun menguras cukup banyak waktu, energy dan ekonomi?	
	Evaluasi	
5	Adakah halangan yang sering saya jumpai untuk melakukan self care?	

Notes

Saya mengisi worksheet ini dengan apa adanya, sebagai evaluasi diri saya.

Ketika di kemudian hari saya mengalami masa yang sulit, saya yakin pasti dapat saya lalui asalkan saya tetap bertahan.



YOU CAN'T REALLY BE PRESENT FOR
THE PEOPLE IN YOUR LIFE
IF YOU AREN'T TAKING CARE OF YOUR SELF

Daily Motivation