



"Mengetahui diri sendiri adalah awal dari semua kebijaksanaan."

- Aristotle

Sebelum bertemu hari ini dengan seseorang, kamu telah banyak belajar tentang dirimu sendiri. Kamu telah belajar tentang siapa kamu, apa yang kamu sukai, apa yang kamu benci, apa yang kamu takutkan, apa yang kamu inginkan, dan apa yang kamu butuhkan. Kamu telah belajar tentang siapa kamu, apa yang kamu sukai, apa yang kamu benci, apa yang kamu takutkan, apa yang kamu inginkan, dan apa yang kamu butuhkan.

Sejak selama kamu hidup apakah kamu pernah merasa bermanfaat bagi orang-orang di sekitarmu?

Ya, aku merasa bahwa aku berguna meskipun tidak sempurna, aku bahagia bahwa aku merasa bermanfaat bagi dunia.

Tidak, setelah aku ingat-ingat kembali aku tidak pernah merasakan rasanya menjadi orang yang bermanfaat dan bermakna.

Aku bingung, bagiku aku sudah membuat makna, tapi aku rasa orang lain tidak pernah mengingat kebaikan ku.

Coba kita renungkan apakah semua itu seperti yang kamu pikirkan.

Coba ingat ketika kamu membuat seseorang tertawa. Apa yang memicu tawa itu? Tuliskan di bawah!

Tuliskan jawabanmu di...

Ceritakan momen ketika kamu membantu seseorang, dampak positif yang ditimbulkannya, dan bagaimana persaanmu ketika kamu membantu orang tersebut.

Tuliskan jawabanmu di...

Sebenarnya kamu itu bermandi, tapi kamu tidak menyadarinya.

Nah sekarang coba kita renungkan bagaimana rasanya lingkungan di sekitarmu, meskipun mungkin itu adalah lingkungan yang tidak ideal, tapi tidak apa-apa, setidaknya ada satu hal dalam hidupmu kamu merasa dihargai.

Tuliskan momen saat Anda merasa benar-benar didengarkan. Bagaimana hal itu mengubah gaya interaksi mu dan bagaimana perasaan mu?

(gunakan 1-3 baris)

Tuliskan jawabanmu di...

Pikirkan tentang pujian yang kamu terima yang membuat harimu indah dan menyenangkan. Mengapa rasanya begitu menyenangkan?

Tuliskan jawabanmu di...

Pikirkan ketika kamu merasa saat berada di suatu sosial, apakah orang di sekitarmu benar-benar memperhatikan dan memperhatikan dirimu dengan tulus? Atau itu hanya dengan dengan dengan pikirmu? Atau hal negatif itu hanyalah dengan dengan dengan pikirmu? Atau hal negatif itu hanyalah dengan dengan dengan pikirmu? Atau hal negatif itu hanyalah dengan dengan dengan pikirmu?

Tuliskan jawabanmu di...

"If you fell down yesterday, stand up today for yourself"

10/2/2024

10/2/2024