

**Expressive Writting**

**TATA CARA Expressive Writting**

- Tulislah apa pun yang ada di pikiran dan perasaanmu. Jangan pikiran tulisan kamu itu baik atau buruk yang paling penting, kamu saat ini tidak perlu khawatir tentang membuat slapa pun terkesan atau mengelakkan diri tentang tulisanmu kepada siap-sia. Ini adalah hakmu untuk menulis apa pun yang kamu mau, sehingga Anda dapat mengatakan apa pun yang kamu mau, itulah kuncinya.
- Ekspresikan dirimu secara terbuka dan jujur.
- Tulis saja! Ruang ini sepenuhnya milikmu.

Tidak perlu ragu untuk menulis apa pun yang kamu mau, sebab setiap tulisan memiliki penikmatnya sendiri-sendiri!.

**Expressive Writting**

**Bagaimana hari ini? Bagaimana perasamu?** Jika itu adalah hari yang baik, coba tulis tentang hal-hal yang membuatmu senang. Jika hari ini adalah hari yang buruk, tulis tentang hal-hal yang membuatmu sedih. Tulis tentang hal-hal yang membuatmu merasa seperti ini? Bagaimana tepatnya hal itu berdampak pada dirimu?

Tulis apa saja disini

**Expressive Writting**

Apa tiga hal yang paling membuatmu takut dan mengapa hal itu membuatmu takut? Apakah ada sesuatu yang membuatmu merasa seperti ini? Bagaimana tepatnya hal itu berdampak pada dirimu?

**biodata**

Bisakah kamu berbicara dengan orang-orang tentang masalah yang kamu alami? Apakah kamu merasa sudah memiliki dukungan yang kamu butuhkan?

**Selamat**

atas expressive writing pertamamu!

kamu bisa melakukan hal ini di kertas, buku, atau diarymu, diluar dari modul yang kami berikan.

Semoga ini memperkenalkanmu terhadap expressive writing yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah mental.

tulisan yang kamu tulis bisa kamu refleksikan, membuat kita lebih bijaksana dalam menghadapi masalah

**Next**

**Selamat**

LIVEWORKSHEETS