

Jika hari ini adalah sebuah lagu tulislah judulnya dan sertakan alasan jika lagu itu menggambarkan perasaan, kejadian, dan momen penting yang kamu alami. Jangan lupa untuk menyertakan emoji yang kamu rasakan jika sedang mendengarkan lagu itu... Ceritakanlah harimu sebagaimana adanya.

Bayangkan sebuah kehidupan jika kamu tidak takut ataupun cemas. Apa yang kamu lakukan? Bagaimana perasaanmu sehari-hari? Sebutkan lima hal yang akan kamu lakukan yang tidak dapat kamu lakukan sekarang

Tulislah apa saja yang ingin kamu raih dalam hidupmu. Apa yang perlu kamu lakukan untuk mencapainya? Mungkin bisa menulis daftar tempat yang ingin kamu kunjungi dan apa yang ingin Anda lakukan di sana. Kemudian bisa jenis pekerjaan impianmu dan mengapa? Apakah kecemasan sosial mu akan berpengaruh dalam mencapai semua ini?

**“Manusia bisa bertumbuh menjadi sesuatu yang lebih baik ketika ia tahu apa yang ia inginkan atau tuju”**

**Let's do a brain dump!**

Tuliskan apapun yang ada di pikiranmu, seperti ketakutan, kekhawatiran, ataupun kecemasan mu.

Apakah semua itu sesuatu yang dapat Anda ubah atau sesuatu yang harus Anda terima?

Jika kamu dapat melakukan sesuatu untuk mengatasi kekhawatiran tersebut. Apa yang akan Anda lakukan?

Next

LIVEWORKSHEETS