



Jika hari ini adalah sebuah lagu tuliskan judulnya dan sertakan atasannya jika lagu itu menggambarkan perasaan, kejadian, dan momen penting yang kamu alami. Jangan lupa untuk menyertakan emosi yang kamu rasakan jika sedang mendengarkan lagu itu... Certakanlah 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.



Tuliskan 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.

Tuliskan pada kolom dibawah

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

Tuliskan pada kolom dibawah

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

Tuliskan pada kolom dibawah

Next