Coba ingat ketika kamu membuat seseorang tertawa. Apa yang memicu tawa itu? tulislah minimal 3

Tuliskan pada kolom ini

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

Tuliskan pada kolom ini

Jelaskan dirimu hari ini dalam sebuah karakter film, kartun, anime, buku atau hal lainnya (bisa lebih dari satu). Tulislah mengapa karakter itu yang menggambarkan harimu. Sertakan perasaan, konflik, dan resolusi yang kamu alami. Bagaimana kamu akan menggambarkan harimu kepada penonton? (ceritakan hidupmu hari ini sebagaimana adanya)

Sesungguhnya kamu itu bermakna, tapi kamu tidak menyadarinya....

Nah sekarang coba kita renungkan bagaimana baiknya lingkungan di sekitarmu, meskipun mungkin banyak buruk dibandingkan baiknya, itu tidak apa-apa, setidaknya ada satu hal dalam hidupmu kamu merasa dihargai...

Tulislah momen saat Anda merasa benar-benar didengarkan. Bagaimana hal itu mengubah gaya interaksi mu dan bagaimana perasaan mu? (minimal 1 yaa..)

Tuliskan pada kolom ini

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

Tuliskan pada kolom ini

Pikirkanlah ketika kamu cemas saat berada di situasi sosial, apakah orang di sekitarmu benar-benar membicarakan dan memperlakukan dirimu dengan tidak baik? atau itu hanya dalam angan-angan dalam pikiranmu? jika hal negatif itu hanyalah angan-angan, buatlah afirmasi positif yang dapat menggantikan angan-angan negatif itu...

Tuliskan pada kolom ini

Next>>

LIVEWORKSHEETS