

Isilah situasi atau permasalahan yang membuatmu marah. Apakah hal itu membuatmu memunculkan self-talk negatif? Jika iya tuliskan! Dan apabila kejadian tersebut terjadi kembali tuliskan self-talk positif yang akan kamu lakukan!

Situasi

Self-talk  
negatif

Self-talk  
positif

