

PERCAYA DIRI

hal-hal yang bisa kamu lakukan untuk **JADI LEBIH PERCAYA DIRI**



Fokuslah mengasah kelebihanmu dan memperbaiki kekuranganmu. Jangan terus membandingkan dirimu dengan orang lain.



Berbanyak bilang "terima kasih" (bersyukur), daripada sedikit-sedikit bilang "maaf" dan takut salah.



Beraniilah menolak hal-hal yang tidak sesuai dengan prinsip, atau tidak ingin kamu lakukan.



Berdiri tegak, berjalan dengan memandang ke depan.



Miliki kebiasaan hidup sehat, rajinlah berolahraga. Rutinitas yang baik akan membuat moodmu lebih baik.



Tersenyumlah pada orang lain. Jangan kebiasaan menunduk, apalagi pura-pura tidak lihat!



Buat target tiap hari, dan berikan reward pada dirimu jika berhasil mencapainya. Mencintai diri sendiri itu boleh!

rintisan

Materi Audio, silahkan di klik :



Pertanyaan Refleksi :

Dari penjelasan diatas, kebiasaan mana yang sudah sering kalian praktekkan dalam kehidupan sehari - hari ?

Kebiasaan baru apakah yang akan kalian upayakan untuk menjadi lebih baik ?