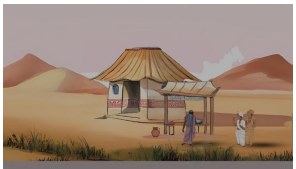


"Mengenal diri sendiri adalah awal dari semua kebijaksanaan."

- Aristoteles

Jelaskan dirimu hari ini dalam bentuk karakter film, saitun, anime, buku atau hal lainnya (bisa lebih dari satu). Tulisalah nama dari karakter itu yang berdasarkan harimu. Sertakan perasaan, konflik, dan rasioug yang kamu alami. Bagaimana kamu akan menggambarkan harimu kepada penontonmu? Bukan hanya hari ini sebenarnya adanya!

Saat selama kamu hidup apakah kamu pernah merasa bermanfaat bagi orang-orang di sekitarmu?

Ya, aku merasa bahwa aku berguna meskipun tidak sempurna, aku bahagia bahwa aku merasa bermanfaat bagi dunia

Tidak, setelah aku ingat-ingat kembali aku tidak pernah merasakan rasanya menjadi orang yang bermanfaat dan bermakna

Aku bingung, bagiku aku sudah membuat makna, tapi aku rasa orang lain tidak pernah mengingat kebaikan ku

Coba kita renungkan apakah semua itu seperti yang kamu pikirkan

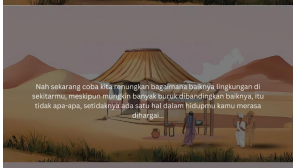
Coba ingat ketika kamu membuat seseorang tertawa. Apa yang memicu tawa itu? tulislah minimal 3

Tulisan pada kolom ini

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

Tulisan pada kolom ini

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 ya...)

Tulisan pada kolom ini

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

Tulisan pada kolom ini

Pikirkanlah ketika kamu cemas saat berada di situasi sosial, apakah orang di sekitarmu benar-benar membicarakan dan mengertakukan 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 tsu...

Tulisan pada kolom ini

"If you fell down yesterday, stand up today for yourself"

LIFEWORKSHEETS