

# Expressive Writing

TATA CARA

## Expressive Writing

- Tulislah apapun yang ada di pikiran dan perasaanmu. Jangan pikirkan tulisan kamu itu baik atau buruk yang paling penting, kamu saat ini tidak perlu khawatir tentang membuat siapa pun terkesan atau mengulurkan tentang tulisanmu kepada siapapun. Ini adalah tulisan pribadimu, hanya untuk dirimu, sehingga Anda dapat mengatakan apa pun yang kamu mau, itulah kuncinya.
- 
- Ekspresikan diri mu secara terbuka dan jujur.
- Tulis saja! Ruang ini sepenuhnya milikmu.

Tidak perlu ragu untuk menulis apa pun yang kamu mau, sebab setiap tulisan memiliki penikmatnya sendiri-sendiri.

## Expressive Writing

Bagaimana hari ini? Bagaimana perasaanmu? Jika itu adalah hari yang baik, cantumkan semua hal baik yang terjadi dan bagaimana mereka membuat perasaan dan pikiranmu hari ini. Lakukan hal yang sama dengan hal-hal bermasalah yang terjadi. Apakah ada yang ingin kamu perbaiki jika kamu bisa mengulang hari ini?

Tulis apa saja disini

## Expressive Writing

Apa tiga hal yang paling membuatmu takut dan mengapa hal itu membuatmu takut? Apakah ada sesuatu yang membuatmu merasa seperti ini? Bagaimana tepatnya hal itu berdampak pada dirimu?

## Expressive Writing

Bisakah kamu berbicara dengan orang-orang tentang masalah yang kamu alami? Apakah kamu merasa sudah memiliki dukungan yang kamu butuhkan?

## biodata

tulis nama dan sekolahmu

## Selamat

atas expressive writing pertamamu! kamu bisa melakukan hal ini di kertas, buku, atau diarymu, diluar dari modul yang kami berikan. Semoga ini memperkenalkannya terhadap expressive writing yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah mental. tulisan yang kamu tulis bisa kamu refleksikan, membuat kita lebih bijaksana dalam menghadapi masalah

Next

Selamat