



Jika hari ini adalah sebuah lagu tuliskan judulnya dan sertakan afasan jika lagu itu menggambarkan perasaan, kejadian, dan momen penting yang kamu alami. Jangan lupa untuk menyertakan emosi yang kamu rasakan jika sedang mendengarkan lagu itu... Ceritakanlah harimu sebagaimana adanya.

Empty text box for writing the title and lyrics of a song.



Bayangkan sebuah kehidupan jika kamu tidak takut ataupun cemas. Apa yang kamu lakukan? Bagaimana perasaanmu sehari-hari? Sebutkan lima hal yang akan kamu lakukan yang tidak dapat kamu lakukan sekarang.

Empty text box for writing about a life without fear or anxiety.



Tuliskan apa saja yang ingin kamu raih dalam hidupmu. Apa yang perlu kamu lakukan untuk mencapainya? Mungkin bisa menulis daftar tempat yang ingin kamu kunjungi dan apa yang ingin Anda lakukan di sana. Kemudian bisa jenis pekerjaan impianmu dan mengapa? Apakah kecemasan sosial mu akan berpengaruh dalam mencapai semua ini?

Empty text box for writing about goals and aspirations.

“Manusia bisa bertumbuh menjadi sesuatu yang lebih baik ketika ia tahu apa yang ia inginkan atau tuju”

Let's do a brain dump!

Tuliskan apapun yang ada di pikiranmu, seperti ketakutan, kekhawatiran, ataupun kecemasan mu.

Tuliskan pada kolom dibawah

Empty text box for writing down fears, worries, or anxieties.

Apakah semua itu sesuatu yang dapat Anda ubah atau sesuatu yang harus Anda terima?

Tuliskan pada kolom dibawah

Empty text box for writing about what can be changed or accepted.

Jika kamu dapat melakukan sesuatu untuk mengatasi kekhawatiran tersebut. Apa yang akan Anda lakukan?

Tuliskan pada kolom dibawah

Empty text box for writing about actions to address worries.

NEXT