

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

Tuliskan pada kolom ini

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

Tuliskan pada kolom ini

Jelaskan dirimu hari ini dalam sebuah karakter. Banyak buku atau hal lainnya bisa lebih dari satu. Tulislah mengapa karakter itu yang menggambarkan dirimu. Sertakan perasaan, konflik, dan resolusi yang kamu alami. Bagaimana kamu akan menggambarkan dirimu kepada penonton? (beritakan hidupmu hari ini sebagaimana alanya)

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 yaa..)

Tuliskan pada kolom ini

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

Tuliskan pada kolom ini

Pikirkanlah ketika kamu cemas saat berada di situasi sosial, apakah orang di sekitarmu benar-benar membicarakannya dan memperlakukan dirimu dengan tidak baik? atau itu hanya dalam angan-angan dalam pikiranmu? jika hal negatif itu hanyalah angan-angan, buatlah afirmasi positif yang dapat mengantikan angan-angan negatif itu...

Tuliskan pada kolom ini

Next>>