

Hari ini hidupku berjalan dengan baik karena...

yang membuat hari ini begitu menantang adalah...

Pelajaran yang aku dapat dalam setelah menjalani hidupku hari ini adalah...

banyak hal yang aku lalui hari ini, tapi hari ini aku bersyukur karena (tuliskanlah 5 hal yang kamu syukuri hari ini)

Apa kekuatan pribadi yang kamu miliki yang membantumu mengatasi kecemasan sosial? Bagaimana kamu bisa lebih mengandalkan kekuatan ini dalam interaksi sosial?

tuliskan pesan dukungan untuk dirimu sendiri ketika menghadapi kecemasan sosial. Apa yang ingin kamu dengar di saat-saat sulit? Bagaimana kamu bisa mengingatkan diri sendiri akan pesan ini ketika kamu membutuhkannya?

Sebutkan satu pengalaman sosial yang membuatmu merasa cemas, namun juga memberikan pelajaran berharga. Apa yang kamu pelajari dari pengalaman ini? Bagaimana kamu bisa menerapkan pembelajaran tersebut dalam situasi sosial yang akan datang?

Tuliskan satu pencapaian kecil yang kamu raih dalam situasi sosial baru-baru ini. Bagaimana perasaanmu tentang pencapaian ini? Apa yang bisa kamu pelajari dari pencapaian ini untuk situasi sosial di masa depan?

Apa pemikiran positif yang bisa kamu pegang teguh ketika merasa cemas dalam situasi sosial? Bagaimana pemikiran ini bisa membantumu merasa lebih tenang dan percaya diri?