

SEBELUM MULAI MENERJAKAN IKUTILAH INSTRUKSI BERIKUT INI:

1

Anhalten

Ambil posisi duduk yang nyaman dan tegak.

2

Einatmen

Tarik napas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, dan hembuskan perlahan melalui mulut (ulangi 3 kali). Rasakan tubuh Anda rileks.

3

Absicht

Tetapkan niat Anda untuk fokus penuh pada teks ini tanpa terganggu oleh pikiran lain. Ingat, tujuan kita adalah memahami, bukan hanya menyelesaikan.

4

Mulailah dengan tenang

Ketika Anda sudah merasa tenang, lanjutkan ke Teks Bacaan (Lesetexte).