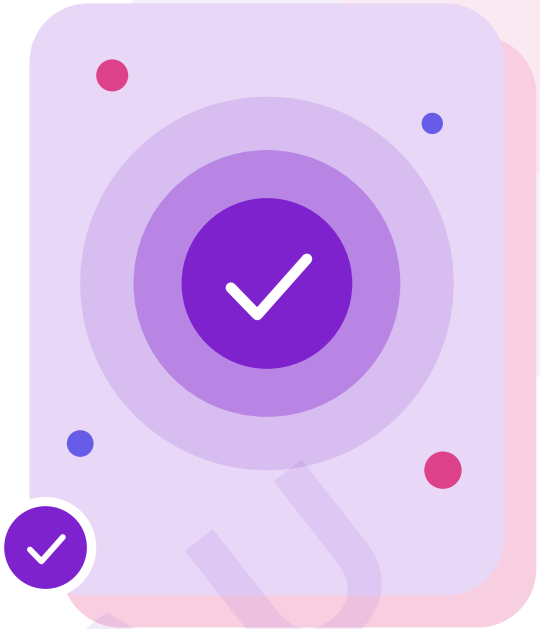
CHECKLIST · PERSONAL DEVELOPMENT

PRATINJAU GRATIS

Menguasai Seni Mengatakan Tidak

Mengatakan 'tidak' membantu menjaga waktu, energi, dan prioritas Anda. Gunakan panduan ini untuk menguasai seni menolak permintaan dengan percaya diri.



9 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Perjelas Prioritas Anda

Pahami hal yang paling penting bagi Anda sebagai acuan dalam mengambil keputusan.

CONTOH *“Fokus pada perawatan diri dan keseimbangan kerja-kehidupan bulan ini.”*

2 Kenali Tanda-Tanda Komitmen Berlebihan

Sadarilah saat Anda mulai merasa stres atau terlalu memaksakan diri.

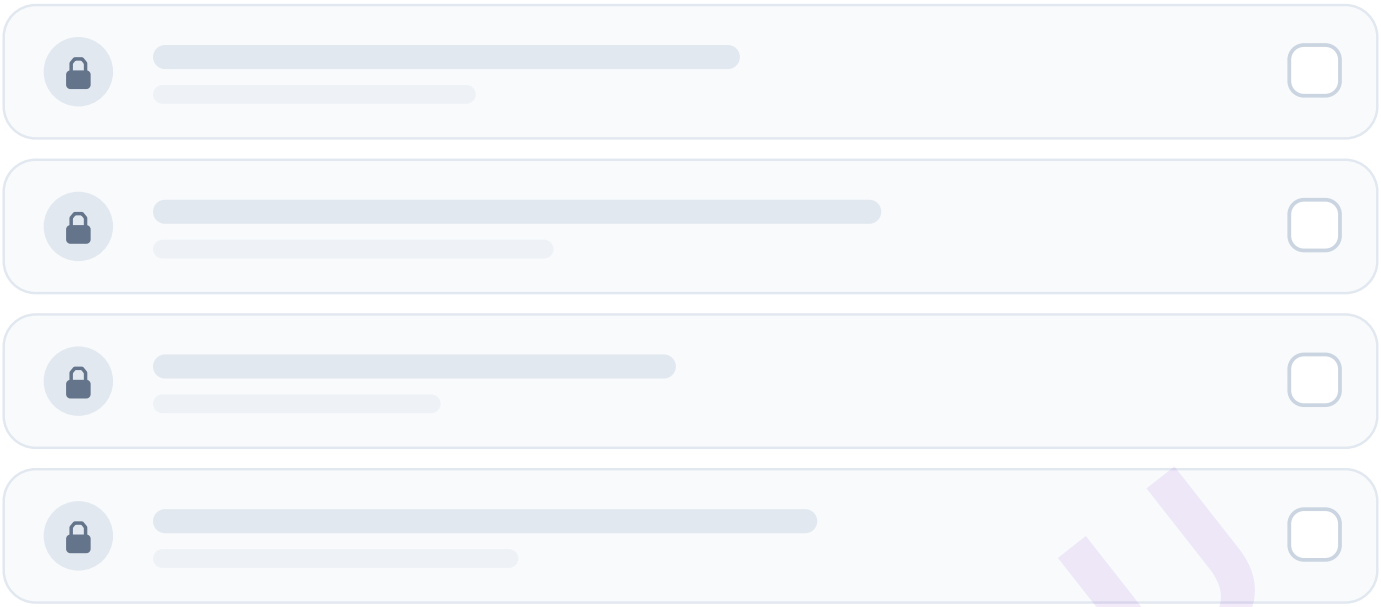
CONTOH *“Tenggat waktu saya terlewat karena mengambil terlalu banyak tugas.”*

3 Beri Jeda Sebelum Merespons

Luangkan waktu untuk mempertimbangkan permintaan daripada langsung mengiyakannya.

TIP *Katakan, “Beri saya waktu untuk mempertimbangkannya, nanti saya kabari lagi.”*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU