CHECKLIST · PERSONAL DEVELOPMENT

PRATINJAU GRATIS

Mengatasi Self-Talk Negatif



Bebas dari self-talk negatif dapat memupuk kasih sayang pada diri sendiri dan meningkatkan rasa percaya diri. Gunakan daftar ini untuk mengganti pikiran kritis dengan pikiran yang mendukung.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Kenali Pola Negatif

Identifikasi pemicu atau situasi umum saat pikiran kritis terhadap diri sendiri muncul.

CONTOH *Merasa tidak berharga setelah membuat kesalahan di tempat kerja.*

2 Tantang Pikiran Negatif

Pertanyakan kebenaran dari pernyataan pengkritik di dalam diri Anda.

CONTOH *Ubah "Saya selalu gagal" menjadi "Saya membuat kesalahan, tetapi saya sedang belajar."*

3 Ubah Sudut Pandang secara Positif

Ubah pernyataan negatif menjadi afirmasi yang memberdayakan.

CONTOH *Ubah "Saya tidak cukup baik" menjadi "Saya terus tumbuh dan berkembang setiap hari."*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU