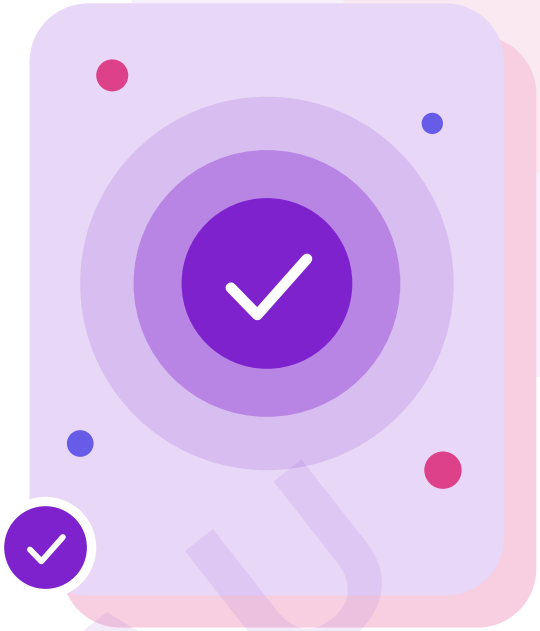
CHECKLIST · PERSONAL DEVELOPMENT

PRATINJAU GRATIS

Melatih Kesadaran Diri



Kesadaran diri meningkatkan kecerdasan emosional, kemampuan mengambil keputusan, dan pertumbuhan pribadi. Gunakan panduan ini untuk memperdalam pemahaman tentang diri Anda.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Refleksikan Kelebihan dan Kekurangan Anda

Kenali bidang tempat Anda unggul dan area yang ingin Anda tingkatkan.

CONTOH *“Saya sangat baik dalam memecahkan masalah, tetapi masih kesulitan mengelola waktu.”*

2 Kenali Pemicu Emosi Anda

Amati situasi atau perilaku apa yang memicu respons emosional yang kuat.

CONTOH *“Saya merasa stres ketika tenggat waktu tidak jelas.”*

3 Latih Kesadaran Penuh (Mindfulness)

Luangkan waktu untuk mengamati pikiran dan perasaan Anda tanpa menghakiminya.

TIP *Gunakan meditasi atau olah napas dalam untuk fokus pada saat ini.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU