CHECKLIST · PERSONAL DEVELOPMENT

PRATINJAU GRATIS

Melatih Validasi Diri

Validasi diri membantu membangun harga diri dan ketahanan emosional dengan mengakui perasaan serta pengalaman Anda tanpa bergantung pada persetujuan orang lain. Gunakan panduan ini untuk melatih validasi diri.

- 9 langkah
- Siap cetak A4



NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Akui Perasaan Anda

Kenali dan beri nama emosi Anda tanpa menghakiminya.

CONTOH *“Saya merasa frustrasi karena harapan saya tidak terpenuhi.”*

2 Hindari Mengkritik Diri Sendiri

Ganti dialog batin yang keras dengan pemahaman dan kebaikan.

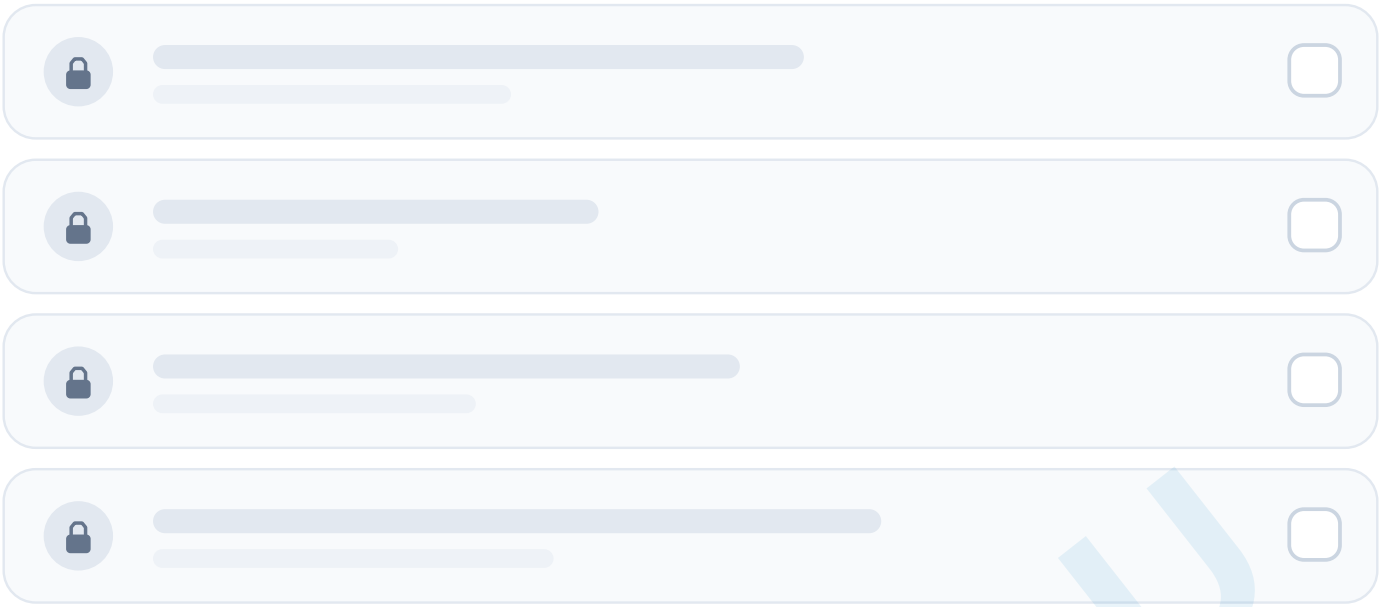
CONTOH *“Tidak apa-apa jika saya sedang kesulitan—ini bukan berarti saya gagal.”*

3 Validasi Pengalaman Anda

Ingatkan diri sendiri bahwa perasaan dan reaksi Anda itu valid.

CONTOH *“Wajar jika merasa gugup sebelum presentasi besar.”*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU