CHECKLIST · PERSONAL DEVELOPMENT

PRATINJAU GRATIS

Mengubah Pola Pikiran Negatif



Mengubah sudut pandang terhadap pikiran negatif membantu mengalihkan pola pikir dan meningkatkan ketahanan emosional. Gunakan panduan ini untuk membangun pola pikir yang lebih sehat.

- 10 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Sadari Pikiran Negatif

Kenali saat Anda mulai terjebak dalam pola pikir negatif.

CONTOH *“Saya sedang berpikir, ‘Saya tidak akan pernah bisa menyelesaikan proyek ini.’”*

2 Identifikasi Penyebab Utamanya

Renungkan apa yang memicu timbulnya pikiran tersebut.

TIP *Pertimbangkan faktor luar, pemicu stres, atau pengalaman masa lalu yang memengaruhi pikiran Anda.*

3 Pertanyakan Kebenaran Pikiran Tersebut

Tanyakan pada diri sendiri, “Apakah pikiran ini didasarkan pada fakta atau sekadar asumsi?”

TIP *Cari bukti yang mendukung atau membantah pikiran tersebut.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU