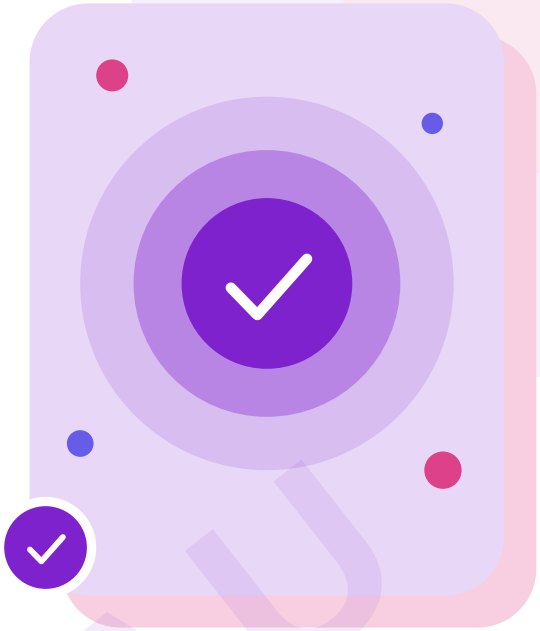
CHECKLIST · PERSONAL DEVELOPMENT

PRATINJAU GRATIS

Menata Ulang Pola Pikir



Menata ulang pola pikir membantu Anda tetap optimistis dan fleksibel. Gunakan panduan ini untuk mengubah sudut pandang terhadap pikiran negatif dan membangun pandangan yang lebih positif.

9 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Berhenti Sejenak dan Tarik Napas

Tarik napas dalam-dalam untuk menenangkan pikiran saat menghadapi situasi penuh tekanan.

TIP *Coba teknik pernapasan 4-7-8 untuk membantu tubuh lebih rileks.*

2 Sadarilah Pikiran Negatif

Kenali saat Anda mulai terjebak dalam pola pikir yang tidak produktif.

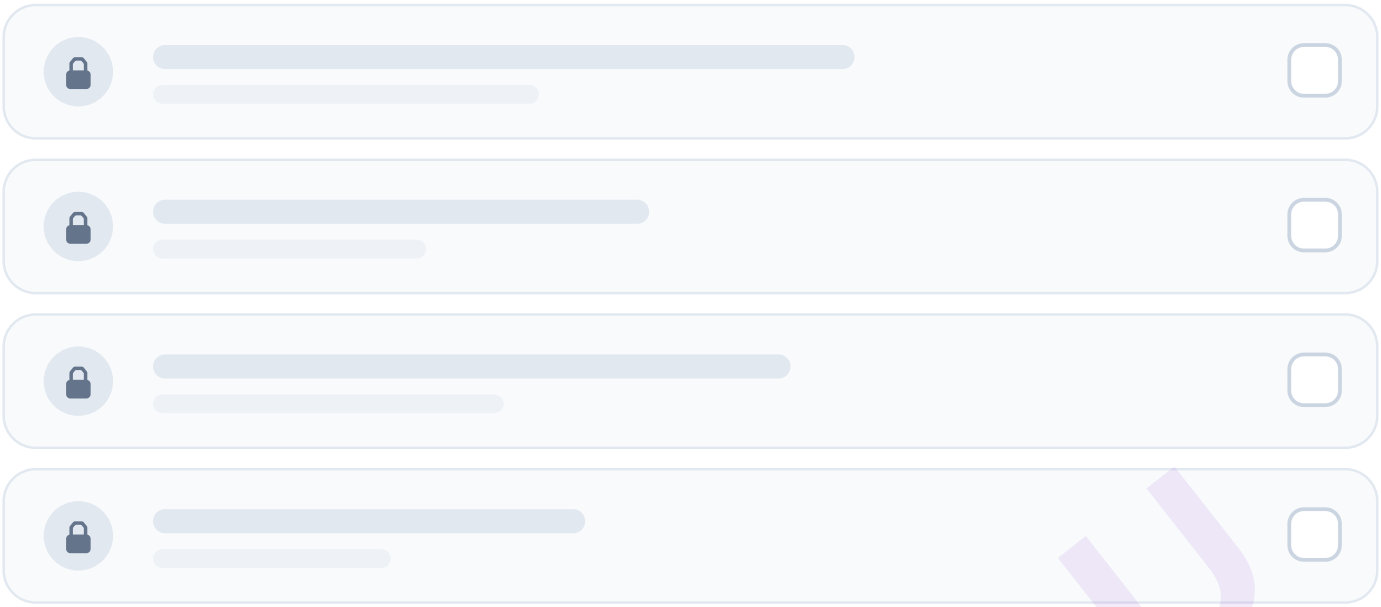
CONTOH *“Saya merasa kewalahan karena hambatan yang tidak terduga ini.”*

3 Ubah Tantangan Menjadi Peluang

Fokuslah pada hal yang bisa Anda pelajari atau dapatkan dari suatu keadaan.

CONTOH *“Penundaan ini memberi saya lebih banyak waktu untuk menyempurnakan hasil kerja.”*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU