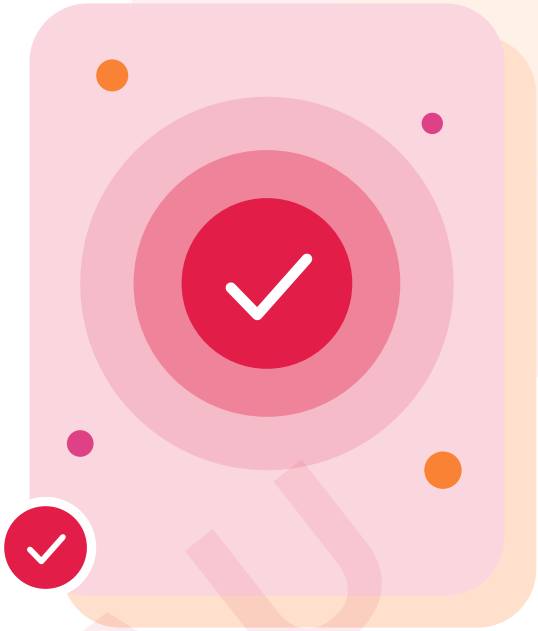
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Praktik Syukur Harian untuk Kesejahteraan Jiwa



Mempraktikkan rasa syukur setiap hari dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan menumbuhkan sikap positif. Gunakan panduan ini untuk membangun kebiasaan bersyukur.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Mulai Jurnal Rasa Syukur

Tuliskan 3 hal yang Anda syukuri setiap pagi atau malam hari untuk membangun suasana hati yang positif.

TIP *Tulis secara spesifik, misalnya: “Saya bersyukur bisa tertawa bersama teman hari ini.”*

2 Refleksikan Tantangan

Pahami apa yang telah Anda pelajari atau dapatkan dari situasi sulit untuk melihatnya dari sudut pandang yang lebih positif.

CONTOH *“Kegagalan di tempat kerja itu mengajarkan saya kesabaran dan keterampilan memecahkan masalah.”*

3 Sampaikan Rasa Syukur kepada Orang Lain

Ucapkan terima kasih kepada teman, rekan kerja, atau orang tersayang secara langsung, melalui catatan, atau pesan singkat untuk mempererat hubungan.

TIP *Sertakan detail tentang alasan Anda bersyukur agar pesan Anda terasa lebih bermakna.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap