CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Mengelola Kecemasan dalam Hubungan



Mengatasi kecemasan dalam hubungan dapat meningkatkan rasa aman secara emosional dan mempererat ikatan. Gunakan panduan ini untuk mengelola perasaan cemas dalam hubungan Anda.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Kenali Pemicunya

Identifikasi situasi atau pikiran yang memicu rasa cemas dalam hubungan Anda.

TIP *Tulis jurnal untuk memantau pola dan memahami pemicu kecemasan Anda dengan lebih jelas.*

2 Komunikasikan secara Terbuka

Bagikan perasaan dan kekhawatiran Anda kepada pasangan atau teman yang Anda percayai.

CONTOH *"Aku merasa agak cemas tentang caraku berkomunikasi tadi—bisakah kita membicarakannya?"*

3 Bersikap Lembut pada Diri Sendiri

Hindari terlalu kritis terhadap diri sendiri saat rasa cemas muncul.

TIP *Gunakan afirmasi seperti, "Tidak apa-apa merasa seperti ini—aku sedang berusaha menjadi lebih baik."*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU