CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Membangun Ketahanan Bersama



Membangun ketahanan bersama pasangan dapat memperkuat hubungan dan mempersiapkan Anda dalam menghadapi berbagai tantangan. Gunakan panduan ini untuk memupuk ketahanan bersama.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Mengidentifikasi Tantangan Bersama

Diskusikan kesulitan yang sedang dihadapi dan cari solusinya bersama-sama.

CONTOH *"Kita sama-sama stres soal keuangan; yuk, kita buat rencana anggaran yang lebih baik."*

2 Menetapkan Tujuan Pertumbuhan Bersama

Tentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang dapat meningkatkan ketahanan diri.

TIP *Catat langkah-langkah spesifik untuk memantau perkembangan, seperti menabung $200 setiap bulan.*

3 Menciptakan Ruang Aman untuk Berekspresi

Dukung satu sama lain untuk berbagi perasaan tanpa adanya prasangka atau kritik.

TIP *Terapkan teknik mendengarkan secara aktif agar masing-masing merasa didengar.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU