CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Menyampaikan Rasa Terima Kasih dalam Hubungan



Menunjukkan rasa terima kasih dapat mempererat hubungan, menumbuhkan kepositifan, dan memperdalam ikatan Anda dengan orang-orang terdekat. Gunakan panduan ini untuk membiasakan rasa terima kasih dalam interaksi sehari-hari.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Renungkan Mengapa Anda Menghargai Mereka

Luangkan waktu sejenak untuk memikirkan sifat unik atau kebaikan yang Anda kagumi dari orang tersebut.

CONTOH *“Aku sangat menghargai betapa kamu selalu mendukungku di masa-masa sulit.”*

2 Ucapkan Rasa Terima Kasih Secara Langsung

Ucapkan “terima kasih” secara langsung dan tulus saat seseorang melakukan sesuatu yang baik.

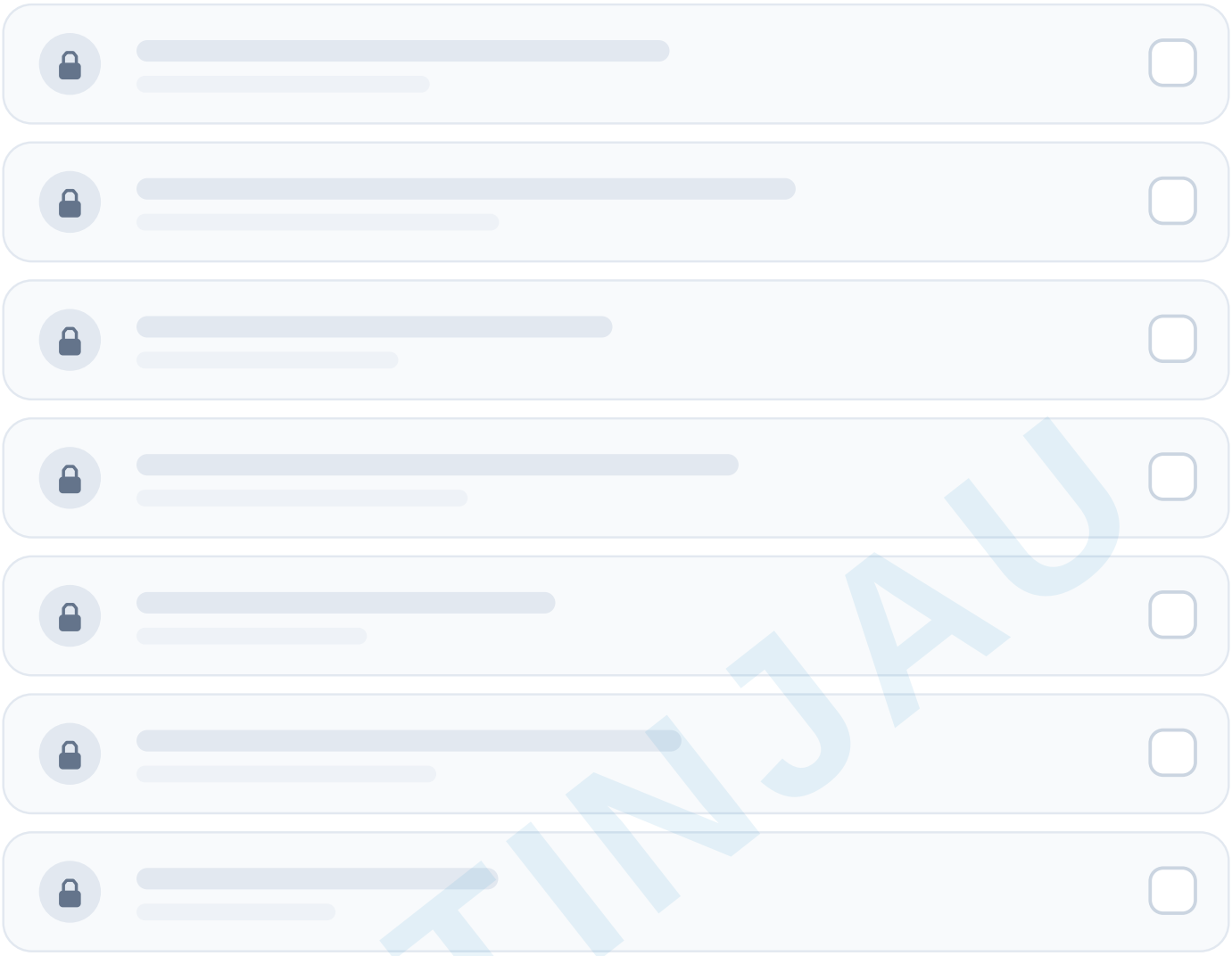
TIP *Sampaikan secara spesifik, misalnya “Terima kasih ya sudah selalu membuatku tertawa saat aku sedang sedih.”*

3 Tulis Catatan Penghargaan

Kirimkan kartu ucapan buatan tangan, email, atau pesan singkat untuk mengungkapkan rasa terima kasih Anda.

CONTOH *“Aku hanya ingin bilang betapa aku menghargai kebaikanmu membelikan kopi kesukaanku kemarin.”*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap