CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Membangun Kembali Hubungan Pasca-Konflik



Memperbaiki hubungan setelah konflik membutuhkan usaha, pemahaman, dan komitmen. Gunakan panduan ini untuk membangun kembali rasa percaya dan mempererat ikatan.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Akui Konflik yang Terjadi

Bahas apa yang telah terjadi dan dampaknya bagi Anda berdua.

TIP *Fokus pada fakta, bukan saling menyalahkan.*

2 Sampaikan Permintaan Maaf secara Tulus

Sampaikan maaf dari hati yang mengakui tindakan spesifik yang dilakukan.

CONTOH *“Aku minta maaf karena sudah memotong pembicaraanmu tadi—tindakanku itu kurang menghargaimu.”*

3 Saling Mendengarkan secara Aktif

Berikan ruang bagi kedua belah pihak untuk mengungkapkan perasaan tanpa disela.

TIP *Ulangi apa yang Anda dengar untuk memastikan pemahaman dan menunjukkan bahwa Anda benar-benar menyimaknya.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU