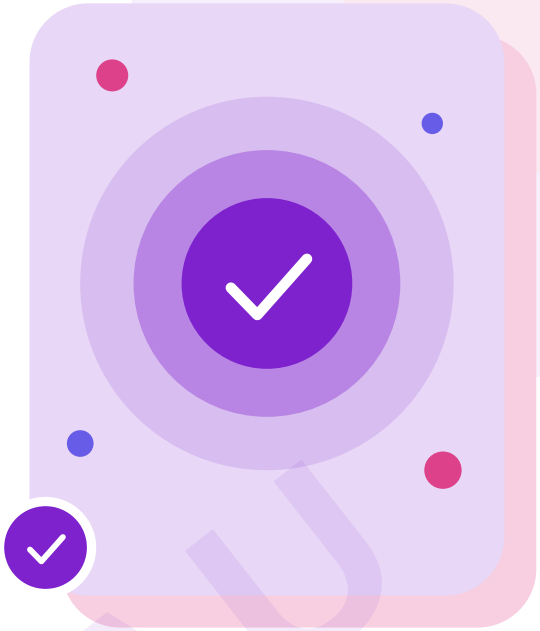
CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Menghadapi Stres Bersama



Mengelola stres bersama pasangan dapat mempererat hubungan dan membangun ketahanan emosional. Gunakan panduan ini untuk melewati situasi penuh tekanan secara efektif.

10 langkah | Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Saling Terbuka Soal Stres

Bicarakan hal-hal yang sedang memicu stres pada diri Anda dan pasangan.

CONTOH *“Aku lagi merasa kewalahan banget sama tenggat pekerjaan—kalau kamu gimana?”*

2 Latih Empati

Pahami dan validasi perasaan serta pengalaman satu sama lain tanpa menghakimi.

TIP *Katakan, “Aku paham kenapa hal ini bikin kamu stres, dan aku ada di sini untuk bantu kamu.”*

3 Kenali Pemicu Stres Bersama

Diskusikan tantangan bersama yang memengaruhi kondisi Anda dan pasangan.

CONTOH *Mengatur keuangan atau menyelaraskan jadwal harian yang padat.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU