CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

# Menumbuhkan Kesabaran dalam Hubungan



Kesabaran memupuk pemahaman, mengurangi konflik, dan mempererat hubungan. Gunakan panduan ini untuk menumbuhkan kesabaran dalam interaksi Anda.

10 langkah | Siap cetak A4

| NAMA | MULAI | TARGET SELESAI |
| --- | --- | --- |
| | | |

## 1 Kenali Pemicu Ketidaksabaran

Renungkan situasi-situasi saat Anda merasa tidak sabar dan cari tahu alasannya.

TIP *Catat kejadian-kejadian tertentu untuk mengenali polanya dan menyesuaikan reaksi Anda.*

## 2 Terapkan Mendengarkan secara Aktif

Fokus penuh pada apa yang disampaikan pasangan tanpa memotong pembicaraan.

TIP *Tarik napas dalam-dalam sebelum merespons agar Anda memiliki waktu untuk mencerna informasi.*

## 3 Pahami Sudut Pandang Pasangan

Ingatkan diri Anda bahwa cara pandangnya bisa saja berbeda dari cara pandang Anda.

TIP *Gunakan kalimat seperti "Aku paham apa yang kamu rasakan" untuk menunjukkan empati.*

PRATINJAU



## Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU