CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Menetapkan Batasan Diri yang Sehat



Menentukan batasan diri yang sehat sangat penting untuk menjaga hubungan yang saling menghargai dan seimbang. Langkah-langkah berikut akan membantu Anda menetapkan batasan yang melindungi kesejahteraan diri sekaligus membangun rasa saling memahami.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Kenali Kebutuhan Anda

Pahami hal-hal yang membuat Anda merasa aman, dihargai, dan dihormati. Renungkan situasi atau area yang membuat Anda merasa lelah atau kurang nyaman.

CONTOH *Jika pesan singkat yang terus-menerus dari teman membuat Anda kewalahan, sadari bahwa Anda membutuhkan batasan intensitas komunikasi.*

2 Komunikasikan secara Jelas

Gunakan bahasa yang lugas dan tidak ambigu saat menyampaikan batasan Anda. Hindari meminta maaf untuk hal yang tidak perlu.

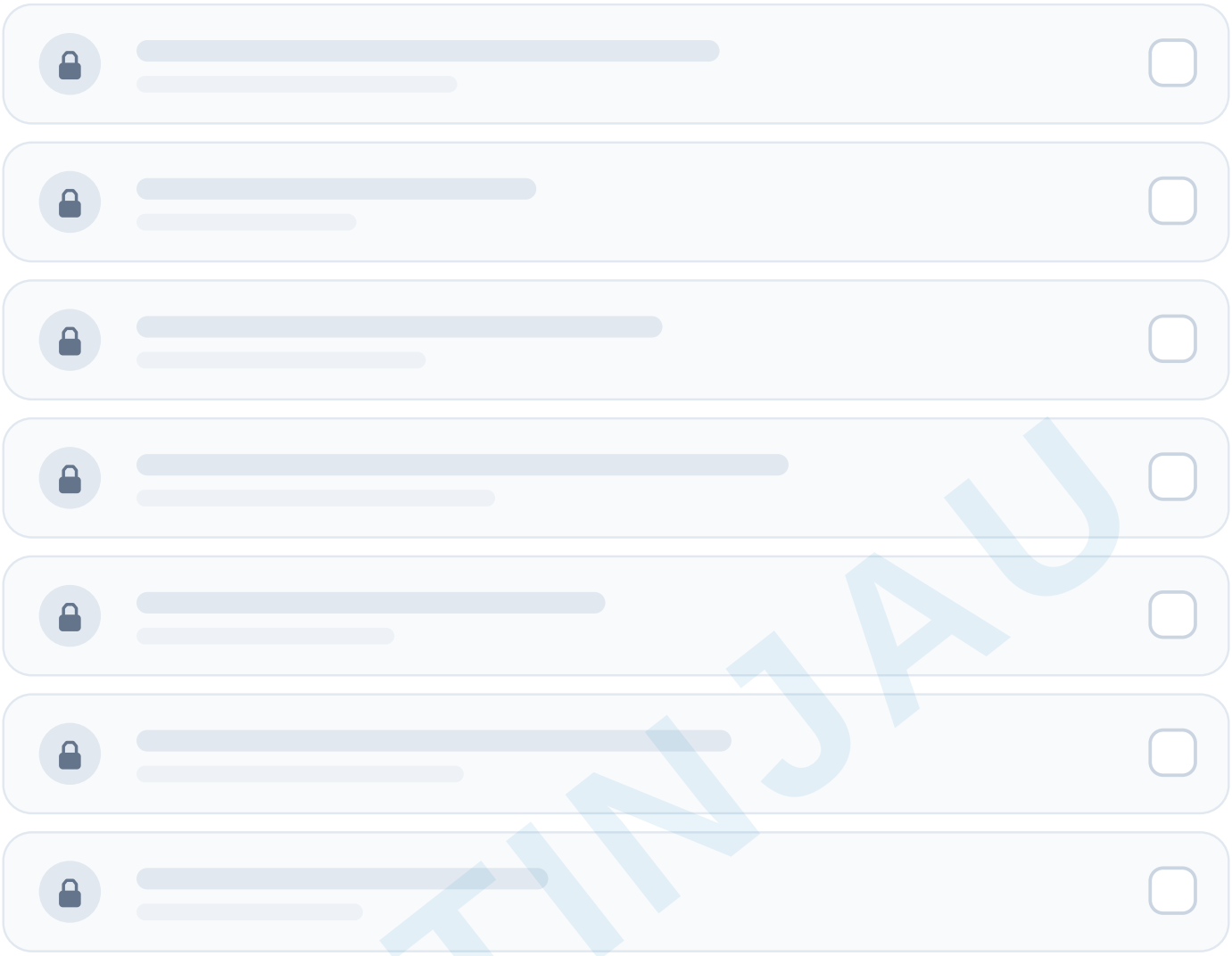
CONTOH *"Saya perlu fokus bekerja pada hari kerja, jadi mari kita mengobrol saat akhir pekan saja."*

3 Mulai dari Hal Kecil

Mulailah menetapkan batasan pada situasi yang tidak terlalu menguras emosi untuk membangun rasa percaya diri dan kejelasan.

CONTOH *Tolak undangan secara sopan saat Anda lelah, dan berlatihlah untuk berkata tidak.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap