CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Belajar dari Pola Hubungan Masa Lalu



Merefleksikan pola hubungan masa lalu membantu mendorong pertumbuhan diri dan membangun hubungan yang lebih sehat. Gunakan panduan ini untuk mengenali serta memperbaiki kebiasaan Anda dalam berhubungan.

- 10 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Refleksi Hubungan Masa Lalu

Analisis pola komunikasi, konflik, dan keterikatan emosional yang pernah terjadi.

TIP *Tuliskan dalam jurnal tentang tema atau perilaku berulang yang Anda sadari.*

2 Kenali Tantangan yang Sering Muncul

Identifikasi masalah yang sering timbul dalam hubungan Anda sebelumnya.

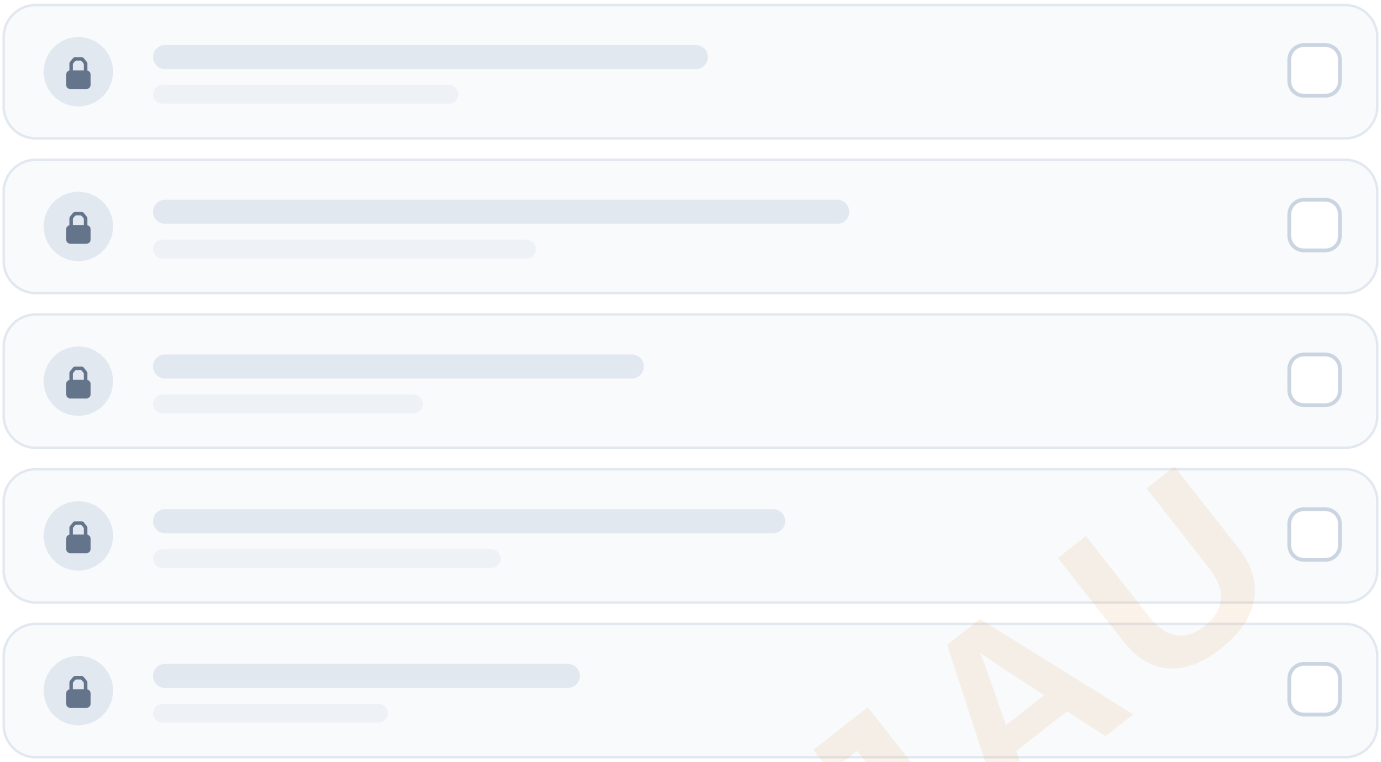
CONTOH *“Saya sering kesulitan menyampaikan kebutuhan saya secara jelas.”*

3 Pahami Pola-Pola Positif

Soroti kebiasaan yang pernah memperkuat hubungan Anda di masa lalu.

TIP *Apresiasi sifat seperti kejujuran atau rasa saling mendukung yang ingin Anda pertahankan.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU