CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Menumbuhkan Kebahagiaan dalam Interaksi Sehari-hari



Menciptakan momen membahagiakan dalam kehidupan sehari-hari dapat mempererat hubungan dan memperkuat ikatan emosional. Gunakan panduan ini untuk menghadirkan energi positif dalam setiap interaksi Anda.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Awali Hari dengan Kebaikan

Sapa pasangan atau keluarga Anda dengan hangat di pagi hari.

CONTOH *Katakan, “Selamat pagi, semoga harimu menyenangkan!”*

2 Tertawa Bersama

Cari kesempatan untuk tertawa bersama, seperti berbagi humor atau menonton video lucu.

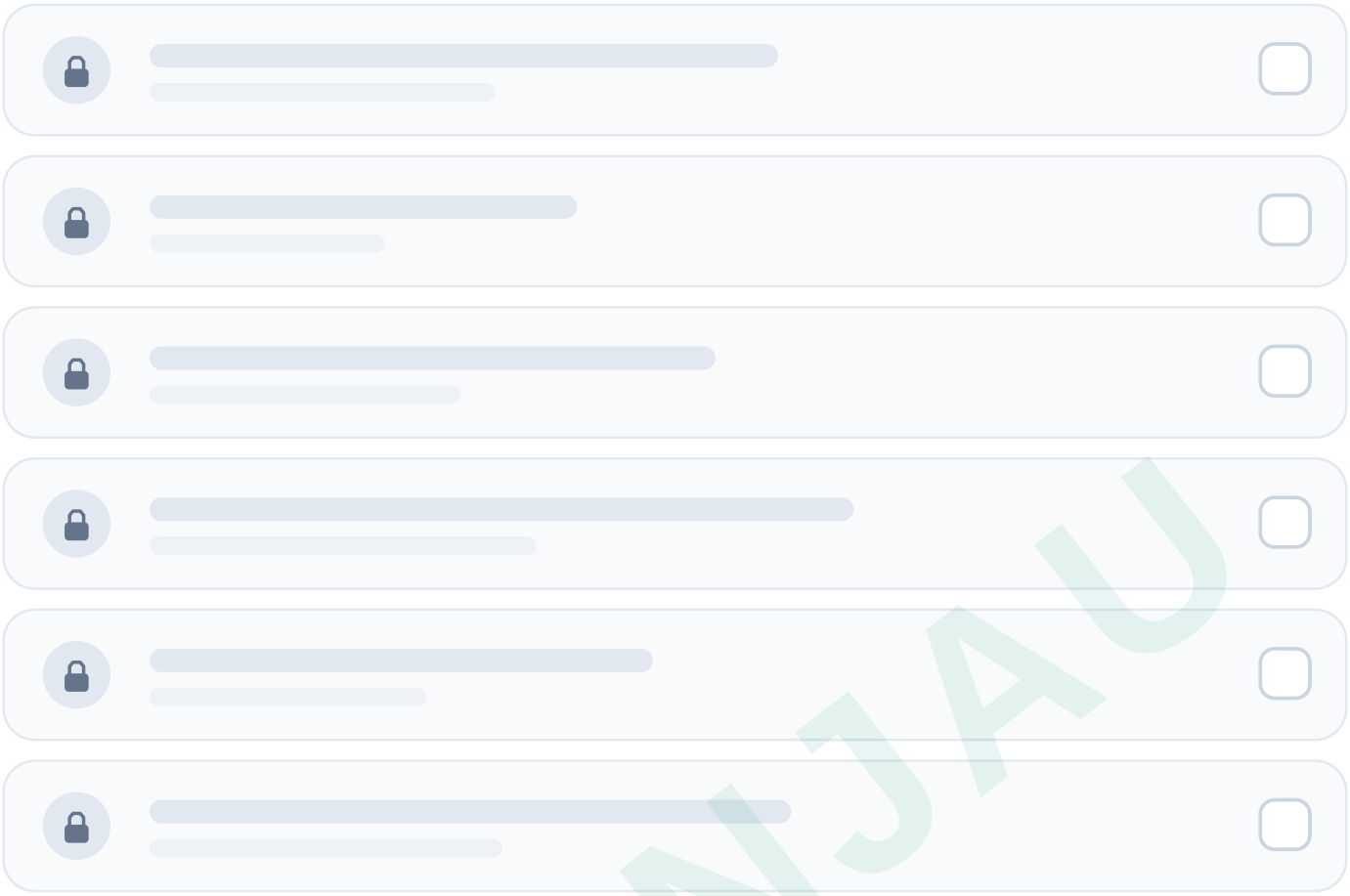
TIP *Gunakan humor untuk mencairkan suasana saat sedang merasa tertekan.*

3 Sering Mengungkapkan Apresiasi

Hargai hal-hal kecil yang mereka lakukan untuk meringankan hari Anda.

CONTOH *“Terima kasih sudah membuatkan kopi hari ini, pagi saya jadi terasa lebih mudah.”*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU