CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Mengatasi Rasa Cemburu



Mengatasi rasa cemburu dapat menumbuhkan rasa percaya dan rasa aman secara emosional dalam hubungan. Gunakan panduan ini untuk mengelola dan mengurangi perasaan cemburu Anda.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Identifikasi Akar Masalahnya

Renungkan hal yang memicu rasa cemburu Anda dan alasan di baliknya.

TIP *Tuliskan perasaan Anda dalam jurnal untuk menemukan rasa tidak aman atau ketakutan yang mendasarinya.*

2 Komunikasikan Perasaan Anda

Bicarakan kekhawatiran Anda dengan pasangan secara tenang dan tanpa menyalahkan.

CONTOH *"Aku merasa kurang nyaman saat kamu menghabiskan waktu dengan rekan kerja, karena aku khawatir dengan hubungan kita."*

3 Tepis Pikiran Negatif

Gantikan keyakinan yang irasional dengan sudut pandang yang positif dan konstruktif.

TIP *Tanyakan pada diri sendiri, "Bukti apa yang mendukung atau membantah pikiran ini?"*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU