

## Worksheet Refleksi Diri: Membangun Konsep Diri Positif

Halo! Worksheet ini dirancang untuk membantumu mengenal dirimu lebih baik, menghargai kelebihanmu, dan m

### Pertanyaan Refleksi:

1. Apa tiga hal yang paling kamu sukai dari dirimu sendiri?

(ruang jawaban: \_\_\_\_\_)

2. Ceritakan satu pengalaman ketika kamu merasa bangga terhadap dirimu sendiri.

(ruang jawaban: \_\_\_\_\_)

3. Apa hal yang sering kamu bandingkan dengan orang lain? Bagaimana kamu bisa mengubahnya menjadi keku

(ruang jawaban: \_\_\_\_\_)

4. Tuliskan satu kalimat afirmasi positif yang ingin kamu ucapkan setiap hari.

(ruang jawaban: \_\_\_\_\_)

5. Siapa orang yang paling mendukungmu? Apa yang bisa kamu pelajari dari mereka?

(ruang jawaban: \_\_\_\_\_)

6. Apa satu hal kecil yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk merawat dirimu sendiri?

(ruang jawaban: \_\_\_\_\_)

### Afirmasi Positif:

- Aku cukup apa adanya.
- Aku layak dicintai dan dihargai.
- Aku punya potensi besar untuk berkembang.
- Aku menerima diriku dengan segala kelebihan dan kekuranganku.

Tandatangani komitmenmu untuk lebih mencintai dan menerima dirimu sendiri:

Nama: \_\_\_\_\_ Tanggal: \_\_\_\_\_