

Worksheet

Catatan Pemikiran

Silahkan isi tabel berikut ini sesuai pengalaman Anda. Contoh sederhana telah diberikan pada baris pertama.

Perasaan Saat Ini	Pikiran yang Muncul	Perilaku yang Dilakukan	Pikiran Pengganti	Perasaan Akhir
Cemas sebelum presentasi	“Saya pasti gagal dan ditertawakan teman-teman”	Menghindari mempersiapkan diri	“saya bisa berlatih dulu, kesalahan itu wajar”	Lebih tenang dan termotivasi berlatih