

Info Psikologi

~ Self Care Series ~

JOM UBAH.. 'KRITIK DIRI' KEPADA 'PENGHARGAAN KENDIRI'



SIRI 6/ 2019

KRITIK DIRI

PEMIKIRAN :
'Saya gagal..'

EMOSI :
Rasa tidak berguna, marah,
kecewa, murung

TINGKAH LAKU :
Berhenti untuk mencuba,
give up



PENGHARGAAN KENDIRI

PEMIKIRAN :
'Saya boleh siapkan kerja
yang susah. Tidak mengapa
saya gagal, kerana saya
manusia biasa'

EMOSI :
Tenang, perasaan positif

TINGKAH LAKU :
Bersemangat, terus mencuba,
praktis,

"CHOOSE YOUR OWN THINKING"