

Lepas Dia, Pilih Dirimu

Workbook refleksi 14 hari untuk menemani prosesmu memahami rasa, melepas cerita lama, dan pelan-pelan kembali pulang ke diri sendiri.

● 14-DAY REFLECTION WORKBOOK

Tidak perlu menyelesaikan semuanya hari ini. Ambil satu hari, satu halaman, satu napas pada satu waktu.

Deari

Materi edukasi dan refleksi mandiri. Bukan pengganti bantuan profesional atau bantuan darurat.

Saat Hatimu Masih Berat

Hari ini kamu tidak perlu memaksa dirimu untuk sembuh total. Kamu hanya diminta untuk menemani apa yang sedang kamu rasakan, tanpa menghakimi dirimu karena merasakannya.

1 What I Feel

Hari ini, rasa yang paling kuat adalah...

Sedih

Kecewa

Marah

Frustrasi

Kosong

Takut

Malu

Kangen

Cinta

Benci

Bingung

Ditinggalkan

2 Where I Feel It

Di tubuhku, rasa ini paling terasa di...

3 What Hurts Most

Yang paling terasa sakit sekarang adalah...

☐ Kehilangan dia☐ Kehilangan diriku☐ Kehilangan masa depan☐ Hal lain

4 Gentle Sentence to Self

Lengkapi kalimat ini dengan lembut.

Aku sedang merasakan _____. Rasa ini berat, tapi rasa ini milikku. Aku tidak salah karena merasakannya.

5 My 10-Minute Grounding Promise

Saat dorongan untuk menghubungi dia datang, aku akan menunda selama 10 menit, menemani diriku, dan melakukan...

Minum air

Pegang dada

5 napas pelan

Tulis satu kalimat

Jalan sebentar

6 First Week Reminder

Minggu pertama mungkin terasa paling berat, apalagi hari pertama. Hari ini aku tidak perlu sempurna. Aku hanya perlu menemani diriku sebentar lagi.

Rindu Adalah Informasi

Hari ini kamu tidak diminta untuk menghapus rindu. Kamu hanya diajak mendengarkan rindu dengan lebih sadar, supaya rindu tidak langsung berubah menjadi dorongan untuk kembali ke pola lama.

1 My Longing Sentence

Saat aku rindu, aku ingin...

Menghubungi dia

Cek sosial media

Baca chat lama

Minta penjelasan

Berharap dia berubah

2 What Do I Actually Miss?

Yang sebenarnya aku rindukan mungkin...

Rasa aman

Kepastian

Pelukan

Perhatian

Validasi

Closure

Rutinitas

Harapan

Merasa dipilih

Tidak sendirian

3 What Am I Missing?

- ☐ The person
- ☐ The routine
- ☐ Feeling chosen
- ☐ The comfort
- ☐ The dream/future
- ☐ A need underneath

4 Direct Question

Apakah menghubungi dia benar-benar cara paling aman untuk memenuhinya?

5 My Non-Contact Response

Daripada langsung menghubungi dia, hari ini aku akan...

- ☐ Journal 5-10 menit
- ☐ Voice note to self
- ☐ Take a shower
- ☐ Move/exercise 10 menit
- ☐ Message a safe friend
- ☐ Write but do not send

6 Mental Training Sentence

Aku tidak melarang diriku untuk merasa rindu. Tapi aku paham, kadang rindu bukanlah ke orang yang bersangkutan. Kadang rindu adalah tanda dari sesuatu yang aku butuhkan.

Rindu adalah informasi. Tapi rindu bukan selalu instruksi.

Aku Memilih Diriku Hari Ini

Hari ini kamu tidak perlu memaksa hati berhenti merasa. Kamu hanya berlatih memilih dirimu satu langkah kecil, bahkan ketika rasa masih ada.

1 My Choice Sentence

Hari ini, aku memilih diriku dengan cara...

2 What Pulls Me Back

Hal yang paling sering membuatku ingin kembali adalah...

3 What I Need Instead

Yang sebenarnya aku butuhkan hari ini adalah...

4 I Choose Myself

Aku masih punya rasa, tapi aku memilih diriku hari ini karena...

5 One Small Self-Choosing Action

Hari ini aku akan melakukan satu hal kecil untuk diriku:

6 Completion Reminder

Memilih dirimu bukan berarti kamu tidak pernah mencintai. Memilih dirimu berarti kamu juga tidak meninggalkan dirimu sendiri.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Halaman yang Aku Tutup Pelan-Pelan

Hari ini kamu belajar menutup satu halaman memori dengan lembut. Bukan menghapus masa lalu, tapi mengurangi kuasanya atas hatimu hari ini.

1 The Memory Page

Memori yang paling sering muncul hari ini adalah...

2 What This Page Holds

Halaman ini membawa rasa...

3 What I Want to Keep

Pelajaran yang ingin aku simpan dari halaman ini adalah...

4 What I Am Ready to Close

Yang siap aku tutup pelan-pelan adalah...

5 Closing Sentence

Aku tidak menghapus ceritaku. Aku hanya berhenti tinggal di halaman yang sama.

6 Gentle Ritual

Hari ini aku akan menutup halaman ini dengan satu tindakan kecil:

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Aku Melepaskan Genggamanku

Hari ini kamu tidak dipaksa langsung ikhlas. Kamu hanya diajak bertanya: apakah aku masih ingin membawa ini seberat ini, dan bisakah aku melepas sedikit saja?

1 What I Am Holding

Yang masih aku genggam hari ini adalah...

2 Release Question 1

Apakah aku mau terus membawa rasa ini seberat ini?

3 Release Question 2

Bisakah aku melepaskan genggamanku sedikit saja?

4 Release Question 3

Maukah aku melepaskannya, demi diriku? Kapan?

5 What Becomes Lighter

Jika aku melepas sedikit saja, bagian yang mungkin terasa lebih ringan adalah...

6 Release Sentence

Aku tidak harus melepas semuanya hari ini. Tapi aku boleh melepas sedikit, sekarang.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Maaf untuk Diriku yang Dulu

Hari ini kamu membawa Ho'oponopono pulang ke dirimu sendiri. Bukan untuk menyalahkan diri, tapi untuk memeluk versi dirimu yang pernah bertahan sebisanya.

1 The Version of Me

Versi diriku yang ingin aku temui hari ini adalah...

2 I Am Sorry

Aku minta maaf karena...

3 Please Forgive Me

Maafkan aku karena...

4 Thank You

Terima kasih karena...

5 I Love You

Aku mencintaimu karena...

6 Self-Forgiveness Reminder

Aku tidak harus membenci diriku yang dulu untuk menjadi diriku yang lebih sadar hari ini.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Aku Turun dari Panggung Itu

Hari ini kamu belajar mencari closure tanpa harus menunggu jawaban darinya. Kamu mengembalikan yang bukan milikmu, mengambil kembali dirimu, lalu turun dari panggung itu.

1 The Stage I Keep Returning To

Adegan yang masih sering berulang di pikiranku adalah...

2 What Is Not Mine

Yang bukan milikku untuk terus kubawa adalah...

3 What I Take Back

Yang ingin aku ambil kembali untuk diriku adalah...

4 What I Return

Yang aku kembalikan kepadanya adalah...

5 Leaving the Stage

Hari ini, aku membayangkan diriku turun dari panggung itu dengan membawa...

6 Closure Sentence

Aku tidak harus menunggu respons darimu untuk mulai berjalan pulang kepada diriku.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Cinta yang Sesuai Nilai

Hari ini kamu mulai mengenali nilai dalam cinta, supaya cinta yang sehat tidak lagi terasa asing, dan cinta yang tidak selaras tidak lagi terasa seperti satu-satunya pilihan.

1 My Core Values

Nilai yang penting bagiku dalam cinta adalah...

2 When Love Has This Value

Kalau cinta punya nilai ini, rasanya akan seperti...

3 Old Familiar Pattern

Pola lama yang dulu terasa familiar adalah...

4 New Familiar Love

Aku ingin membiasakan tubuhku mengenali cinta yang...

5 Memory Trigger

Satu pengingat kecil untuk membuat cinta berbasis nilai terasa familiar:

6 Value-Based Love Sentence

Aku mengizinkan diriku mengalami cinta yang punya nilai, bukan hanya chemistry.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Kebutuhanku Valid

Hari ini kamu belajar membedakan kebutuhan emosional yang valid dari ekspektasi yang terlalu membebani, supaya kamu bisa membawanya ke hubungan masa depan dengan lebih matang.

1 My Need

Kebutuhan yang muncul dalam diriku adalah...

2 Valid Need or Expectation

Kebutuhan ini meminta care, atau menuntut control?

3 How I Usually Express It

Biasanya aku mengekspresikan kebutuhan ini dengan cara...

4 Healthier Communication

Di hubungan yang lebih sehat, aku bisa mengatakannya dengan...

5 What I Can Give Myself

Bagian dari kebutuhan ini yang bisa mulai aku rawat sendiri adalah...

6 Relationship Education Reminder

Valid need asks for care. Unrealistic expectation demands control.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Karena Aku Mencintai Diriku

Hari ini kamu melihat pola bukan untuk menyalahkan diri, tapi untuk melindungi dirimu di masa depan. Self-love menjadi alasan untuk tidak mengulang yang tidak bekerja.

1 Pattern I Notice

Pola yang mulai aku sadari adalah...

2 What This Pattern Tried to Protect

Pola ini mungkin dulu berusaha melindungiku dari...

3 What It Cost Me

Tapi pola ini juga membuatku kehilangan...

4 Self-Love Decision

Karena aku mencintai diriku, aku tidak ingin terus mengulang...

5 New Response

Respons baru yang ingin aku latih adalah...

6 Pattern Reset Sentence

Pola bukan vonis. Pola adalah informasi.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Batas yang Membuat Cinta Tetap Sehat

Hari ini kamu belajar bahwa boundaries bukan tanda tidak cinta. Boundaries adalah cara menjaga dirimu, dan dalam cinta yang aman, dua orang boleh punya batas.

1 My Boundary

Batas yang ingin aku izinkan untuk diriku adalah...

2 Why This Boundary Matters

Batas ini penting karena...

3 Partner's Boundary I Can Respect

Batas pasangan yang ingin aku belajar hormati adalah...

4 Secure Relationship Feeling

Hubungan terasa cukup aman ketika aku bisa...

5 Boundary Sentence

Aku merasa... Aku membutuhkan... Jadi aku akan...

6 Boundary Reminder

Batas bukan hukuman. Batas adalah cara cinta tetap sehat.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Standar Cinta Baruku

Hari ini kamu merangkum nilai, kebutuhan, pola, dan batas menjadi standar cinta baru yang lebih sadar, lebih aman, dan lebih sesuai dengan dirimu.

1 The Love I Aspire To

Cinta yang aku aspire adalah cinta yang...

2 What I Need

Dalam cinta, aku membutuhkan...

3 What I Offer

Dalam cinta, aku ingin belajar memberi...

4 What I No Longer Accept

Yang tidak lagi ingin aku normalisasi adalah...

5 My New Love Standard

Standar cinta baruku adalah...

6 Hopeful Reminder

Aku boleh punya standar tanpa menjadi keras. Aku boleh berharap tanpa terburu-buru.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Terima Kasih, Maaf, dan Aku Lepaskan

Hari ini kamu menutup dengan damai. Bukan untuk kembali, bukan untuk mengirim pesan, tapi untuk mengingat tanpa harus tinggal di sana.

1 Thank You

Terima kasih untuk...

2 I Am Sorry

Maaf untuk bagian ketika...

3 Please Forgive Me

Aku memaafkan diriku atas...

4 I Release

Hari ini aku melepas...

5 Unsent Closing Letter

Kalimat penutup yang tidak perlu kukirim adalah...

6 Peaceful Closure Reminder

Aku boleh mengingat tanpa harus kembali.

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.

Aku Masih Percaya pada Cinta

Hari ini kamu menutup perjalanan ini dengan harapan, keyakinan, dan faith. Bukan karena semuanya mudah, tapi karena cinta di dalam hatimu masih ada.

1 What I Learned

Selama perjalanan ini, aku belajar...

2 Boundaries I Allow

Aku mengizinkan diriku menjaga batas yang...

3 The Love I Aspire To

Cinta yang aku aspire adalah cinta yang...

4 The Person I Am Becoming

Aku ingin menjadi seseorang yang...

5 Hope, Faith, and Belief

Aku masih percaya pada cinta karena...

6 Final Letter to Myself

Dear diriku, selama ada cinta di dalam hatiku, aku siap...

Pelan-pelan. Worksheet ini bukan ujian. Ini hanya ruang kecil untuk mendengar dirimu dengan lebih jujur dan lembut.