

expressive writing journal

This journal belongs to:

.....





Hey.. tahukah kalian bahwa menulis ekspresif adalah salah satu pendekatan dalam "merawat kesehatan mental" ?





ESENSI Menulis Ekspresif

Jurnal menulis ekspresif

bermanfaat untuk membantu kita

lebih mengenali emosi yang

dirasakan, melatih mindfulness

dan menghayati peristiwa hidup

*"Panduan Menulis
Ekspresif"*



Sesi 1

- *Buatlah tiga kolom*
- *Buatlah baris judul di atasnya*
- *Pada kolom pertama, tuliskan di bagian judulnya, "Peristiwa Tidak Menyenangkan"*
- *Pada kolom kedua, tuliskan "Pikiran"*
- *Dan tuliskan, "Perasaan" pada kolom ketiga*
- *Selanjutnya isilah kolom tersebut sesuai petunjuk judulnya*

