

Self-Care untuk Pikiran yang Capek

“Karena kadang yang kamu butuh bukan jawaban, tapi jeda..”



Ceklis ini bisa kamu print, isi tiap pagi atau malam, atau simpan di HP dan centang tiap kali kamu merasa overthinking mulai datang. Gak harus semua dicentang. Yang penting, kamu hadir buat diri kamu sendiri.

Hari Ini, Aku Sudah...

- ☐ Menyadari satu pikiran yang muncul tanpa menghakimi diri sendiri
- ☐ Menulis isi kepala yang bikin aku berat (journaling 5 menit cukup)
- ☐ Menarik napas dalam 3 kali, dan membiarkan tubuhku tenang
- ☐ Makan makanan yang layak untuk tubuhku
- ☐ Tidur cukup atau berusaha tidur lebih baik malam ini
- ☐ Menghindari scroll medsos yang bikin aku makin cemas
- ☐ Menghubungi teman/keluarga atau sekadar bilang, “Aku lagi gak baik-baik aja”
- ☐ Melakukan satu hal kecil untuk diriku sendiri (jalan kaki, rebahan, dengar musik)
- ☐ Memaafkan diri karena hari ini gak berjalan sebaik rencana
- ☐ Mengingat: “Aku sedang berproses. Dan itu udah cukup untuk sekarang.”

Notes Hari Ini:

(Isi bebas untuk refleksi diri)
