

# CHEATSHEET 51 CARA & MOTIVASI AGAR LEBIH PERCAYA DIRI MESKIPUN DIANGGAP JELEK



# Cheatsheet



- Berolahraga secara teratur untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan energi positif.
- Pelajari teknik meditasi dan relaksasi untuk mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi.
- Tingkatkan keterampilan sosial seperti berbicara dengan percaya diri dan memperluas jaringan pertemanan.
- Jangan terlalu serius dan belajar untuk tertawa dan menikmati hidup.
- Fokus pada pencapaian pribadi, baik itu dalam bidang pendidikan, karir, atau hobi.
- Menjadi pengamat dan mengembangkan kecerdasan emosional dengan memahami emosi diri sendiri dan orang lain.
- Ciptakan lingkungan yang positif dan bersahabat.
- Berbicara dengan suara jelas dan tenang, dan hindari berkata dengan terburu-buru atau cemas.
- Menghindari perilaku negatif seperti mengeluh, merendahkan diri sendiri, atau menjadi pemaarah.
- Mengembangkan kepercayaan diri dengan mengambil risiko dalam situasi yang aman dan bertanggung jawab.
- Membaca buku tentang peningkatan kepercayaan diri dan membaca kisah sukses orang lain.
- Menggunakan bahasa tubuh yang tepat dan menghindari postur tubuh yang merendahkan diri.
- Berpikir positif dan menghindari mengambil keputusan dari rasa takut atau kecemasan.
- Berpikir kreatif dan mencari solusi alternatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- Menghindari membandingkan diri dengan orang lain dan fokus pada perbaikan diri sendiri.
- Menciptakan visi positif tentang masa depan dan mengambil tindakan konkret untuk mencapainya.
- Belajar mengakui kelemahan dan kesalahan, serta belajar dari pengalaman tersebut.
- Menjaga penampilan dan tampil percaya diri dengan pakaian yang tepat.
- Mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman yang positif.
- mempraktekkan sikap rendah hati dan bersyukur atas apa yang sudah dimiliki.

- Menetapkan tujuan realistis dan memecahnya menjadi tindakan yang terukur.
- Berlatih merayakan keberhasilan kecil dan membangun kepercayaan diri secara bertahap.
- Hindari memperhatikan komentar negatif atau kritik orang lain, terutama tentang penampilan fisik.
- Cari tahu apa yang membuat Anda merasa tidak percaya diri dan cari solusinya.
- Jangan meremehkan prestasi dan pencapaian kecil yang telah Anda raih.
- Ingatlah bahwa penampilan fisik tidaklah segalanya dan nilai lebih dari seseorang tidak terletak pada penampilan.
- Jangan terlalu fokus pada kekurangan diri sendiri dan coba melihat sisi positif dari diri Anda.
- Jangan takut untuk memperlihatkan keunikan atau ciri khas Anda yang membuat Anda berbeda dari orang lain.
- Jangan membandingkan diri Anda dengan orang lain yang dianggap lebih cantik atau tampan.
- Belajar untuk merayakan keberhasilan orang lain tanpa merasa terancam atau merasa rendah diri.
- Jangan berpikir bahwa orang lain selalu menilai Anda berdasarkan penampilan fisik.
- Cari tahu apa yang membuat Anda bahagia dan lakukan lebih banyak hal yang Anda sukai.
- Berbicaralah dengan suara yang tenang dan jangan terlalu sering meminta maaf.
- Ingatlah bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, jadi jangan terlalu fokus pada kekurangan diri sendiri.
- Jangan mengikuti tren fashion atau gaya hidup hanya karena ingin diterima oleh orang lain.
- Jangan terlalu sering memperbaiki penampilan fisik Anda hanya untuk mengejar standar kecantikan yang tidak realistis.
- Jangan meremehkan kemampuan diri sendiri dan percayalah pada diri sendiri.
- Hindari memikirkan kegagalan yang mungkin terjadi di masa depan dan fokus pada hal yang bisa Anda kendalikan saat ini.
- Jangan membiarkan kegagalan atau kekalahan meruntuhkan kepercayaan diri Anda.
- Carilah teman yang mendukung dan membangun Anda.
- Jangan terlalu sering berpikir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang Anda.
- Jangan meremehkan diri sendiri hanya karena orang lain melakukannya.
- Hindari mengambil risiko yang tidak masuk akal atau berbahaya.
- Fokus pada hal-hal yang dapat Anda kontrol dan hindari khawatir tentang hal-hal yang tidak dapat Anda kontrol.
- Ingatlah bahwa kecantikan sejati berasal dari dalam diri dan bukan dari luar.
- Jangan terlalu sering membandingkan diri Anda dengan orang lain di media sosial.
- Jangan berpikir bahwa penampilan fisik menentukan seberapa sukses atau bahagia Anda di masa depan.

- Jangan terlalu sering memperhatikan perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain.
- Carilah dukungan dari profesional seperti psikolog atau konselor jika diperlukan.



2020/2025

**DIALOGIKA**

# CHEATSHEET 22 CARA & MOTIVASI AGAR LEBIH PERCAYA DIRI MESKIPUN