

VIDEO4_1

👉 Interaktif:

- Button: **[Teruskan]**

VIDEO4_2

MUNCUL TEXT DEKAT SCREEN

“Apakah pemikiran pertama yang muncul di pikiran anda?”

👉 Interaktif – Pilih satu pemikiran otomatis:

1. 🗣️ “Saya pasti akan gagal.”
2. 🗣️ “Saya tidak cukup bijak untuk tugas ini.”
3. 🗣️ “Orang lain lebih hebat daripada saya.”

👉 Button: **[Teruskan]**

VIDEO4_3

Interaktif

Teks di skrin:

“Pemikiran ini adalah...”

- Button: **[Berdasarkan Fakta]**
- Button: **[Berdasarkan Andaian]**

👉 Respon otomatis:

“Kebanyakan pemikiran cemas adalah andaian, bukan fakta sebenar.”

👉 Button: **[Teruskan]**

VIDEO4_4

👉 Interaktif

Pilih pemikiran baharu (reframing):

1. 🧠 “Saya berasa risau, tetapi itu tidak bermaksud saya akan gagal.”
2. 🧠 “Saya masih boleh belajar dan memperbaiki diri.”
3. 🧠 “Saya pernah menghadapi situasi sukar sebelum ini.”

👉 Teks muncul:

“Pemikiran ini membantu menurunkan reaksi cemas.”

👉 Button: **[Teruskan]**

VIDEO4_5

👉 Interaktif Ringkas:

Teks: “*Bagaimana perasaan anda selepas menukar pemikiran?*”

- 😊 Lebih tenang
- 😊 Lebih yakin
- 😐 Masih sedikit risau

👉 Button: **[Teruskan]**

VIDEO4_6

- [X Tutup]