

## VIDEO4\_1

👉 Interaktif:

- Button: [Teruskan]

## VIDEO4\_2

MUNCUL TEXT DEKAT SCREEN

*“Apakah pemikiran pertama yang muncul di fikiran anda?”*

👉 Interaktif – Pilih satu pemikiran automatik:

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 automatik:

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

👉 Button: [Teruskan]

## **VIDEO4\_4**

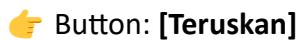


**Pilih pemikiran baharu (reframing):**

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.”



“Pemikiran ini membantu menurunkan reaksi cemas.”

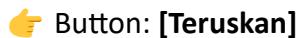


## **VIDE04\_5**



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

- Lebih tenang
- Lebih yakin
- Masih sedikit risau



## **VIDEO4\_6**

- [X Tutup]