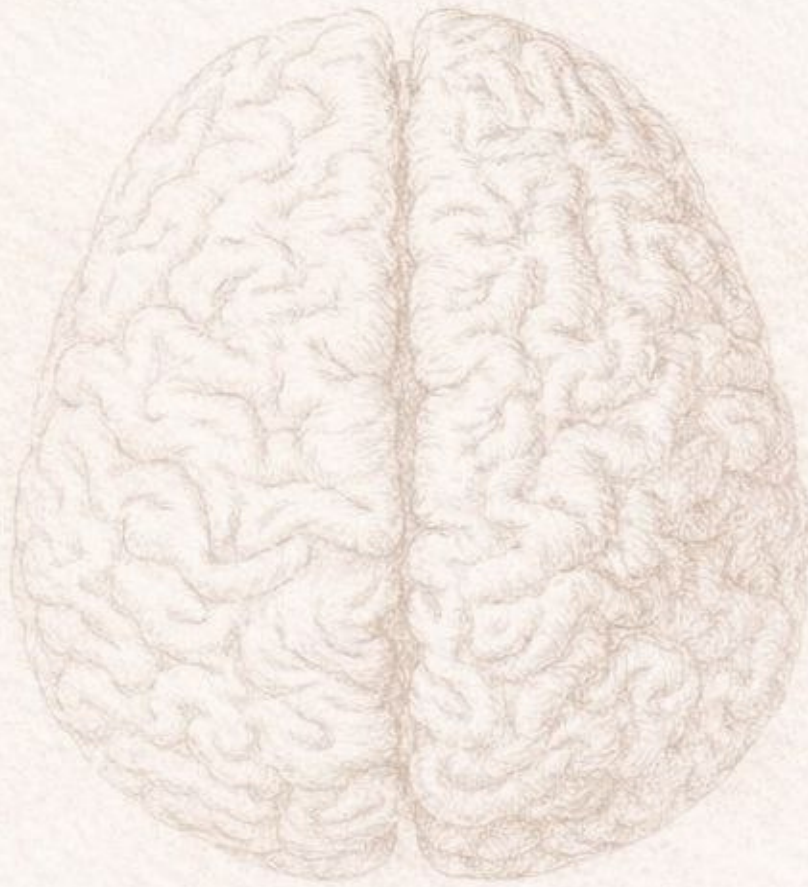




MIND UPGRADER WORKBOOK

Membongkar Batas Tak Terlihat dalam Pikiran

Tentang Workbook Ini

Workbook ini adalah *ruang aman* untuk melihat pola yang selama ini berjalan diam-diam dalam hidup Anda.

Ia tidak dibuat untuk menguji, menilai, atau menghakimi.

Workbook ini membantu Anda *menyadari satu hal penting* yang mungkin belum pernah Anda sadari sebelumnya.

Cara Menggunakannya

- Isi dengan *jujur*, bukan dengan jawaban yang terlihat baik.
- Tidak ada jawaban benar atau salah.
- Jika lelah atau emosional, *berhenti sejenak*.
- Di beberapa halaman, tersedia *contoh pengisian* untuk membantu Anda memahami arah penulisan. Contoh tersebut *bukan* jawaban yang harus diikuti.

*Workbook ini tidak menuntut kesempurnaan,
hanya kehadiran Anda sepenuhnya.*

Tulis apa adanya. Itu sudah cukup.

Hal yang Selama Ini Mengendalikan Hidup Saya Diam-diam

Tuliskan satu masalah yang paling sering berulang dalam hidup Anda.

Contoh: Saya sering menunda keputusan penting, lalu menyesal belakangan.

Masalah yang terus berulang dalam hidup saya:

Jika masalah ini punya suara, dia ingin bilang apa ke saya?

Contoh: "Kamu takut salah dan takut tidak diterima."

Menurut saya, masalah ini berasal dari:

- ☐ Pola keluarga
- ☐ Pengalaman masa kecil
- ☐ Relasi
- ☐ Lingkungan
- ☐ Trauma / kejadian emosional

Tidak perlu menganalisis. Cukup tulis yang paling terasa.

Hal yang Selama Ini Mengendalikan Hidup Saya Diam-diam

Tuliskan satu masalah yang paling sering berulang dalam hidup Anda.

Contoh: Saya sering menunda keputusan penting, lalu menyesal belakangan.

Masalah yang terus berulang dalam hidup saya:

Jika masalah ini punya suara, dia ingin bilang apa ke saya?

Contoh: "Kamu takut salah dan takut tidak diterima."

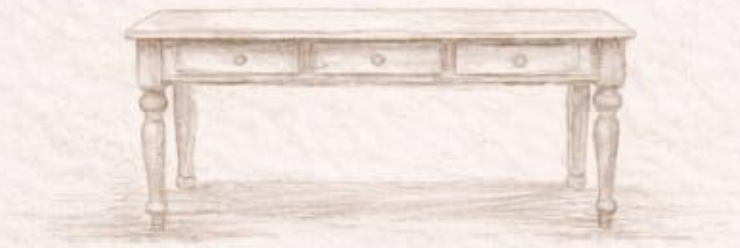
Menurut saya, masalah ini berasal dari:

- ☐ Pola keluarga
- ☐ Pengalaman masa kecil
- ☐ Relasi
- ☐ Lingkungan
- ☐ Trauma / kejadian emosional

Tidak perlu menganalisis. Cukup tulis yang paling terasa.

BELIEF YANG MENGHAMBAT

Keyakinan yang tanpa sadar membentuk keputusan hidup saya



Isi bagian yang paling terasa. Tidak harus lengkap.

BELIEF UTAMA SAYA

Belief yang paling menghambat hidup saya saat ini:

ORANG TUA BILANG...

(contoh: "Jangan bikin malu keluarga")

PENGALAMAN MEMBUKTIKAN...

(contoh: "Waktu gagal, saya diejek")

OTORITAS / TOKOH BERKATA...

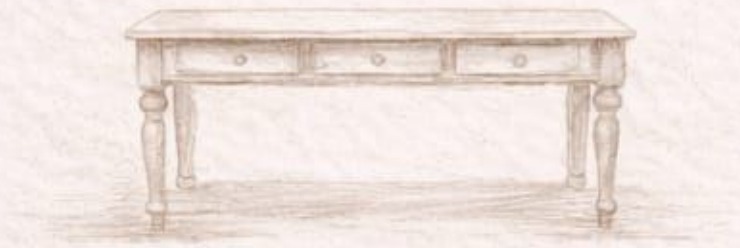
(contoh: "Sukses harus rapi dari awal")

BUKTI SOSIAL (TEMAN / LINGKUNGAN)...

(contoh: "Yang ceroboh sering diremehkan")

BELIEF YANG MENGHAMBAT

Keyakinan yang tanpa sadar membentuk keputusan hidup saya



Isi bagian yang paling terasa. Tidak harus lengkap.

BELIEF UTAMA SAYA

Belief yang paling menghambat hidup saya saat ini:

ORANG TUA BILANG...

(contoh: "Jangan bikin malu keluarga")

PENGALAMAN MEMBUKTIKAN...

(contoh: "Waktu gagal, saya diejek")

OTORITAS / TOKOH BERKATA...

(contoh: "Sukses harus rapi dari awal")

BUKTI SOSIAL (TEMAN / LINGKUNGAN)...

(contoh: "Yang ceroboh sering diremehkan")

BELIEF, DAMPAK, & RULE HIDUP SAYA

Belief yang saya pegang tidak hanya ada di kepala, tapi membentuk cara saya hidup.

BELIEF YANG SAYA PEGANG

Belief ini adalah keyakinan yang selama ini saya pegang:

(contoh: "Saya harus sempurna agar layak dihargai.")

DAMPAK BELIEF INI DALAM HIDUP SAYA

Dalam keputusan hidup

(contoh: "Saya sering ragu, menunda, dan melewatkan peluang.")

Dalam relasi

(contoh: "Saya takut mengecewakan orang lain dan sulit jujur.")

Dalam uang / karier

(contoh: "Saya menahan diri untuk naik level karena takut gagal.")

Dalam cara melihat diri sendiri

(contoh: "Saya sering merasa tidak cukup, meski sudah berusaha.")

RULE HIDUP YANG TERBENTUK

Aturan ini membuat saya lebih sering:

☐ Bergerak

☐ Menunda

☐ Takut

☐ Merasa tidak cukup

BELIEF, DAMPAK, & RULE HIDUP SAYA

Belief yang saya pegang tidak hanya ada di kepala, tapi membentuk cara saya hidup.

BELIEF YANG SAYA PEGANG

Belief ini adalah keyakinan yang selama ini saya pegang:

(contoh: "Saya harus sempurna agar layak dihargai.")

DAMPAK BELIEF INI DALAM HIDUP SAYA

Dalam keputusan hidup

(contoh: "Saya sering ragu, menunda, dan melewatkan peluang.")

Dalam relasi

(contoh: "Saya takut mengecewakan orang lain dan sulit jujur.")

Dalam uang / karier

(contoh: "Saya menahan diri untuk naik level karena takut gagal.")

Dalam cara melihat diri sendiri

(contoh: "Saya sering merasa tidak cukup, meski sudah berusaha.")

RULE HIDUP YANG TERBENTUK

Aturan ini membuat saya lebih sering:

☐ Bergerak

☐ Menunda

☐ Takut

☐ Merasa tidak cukup

Aturan Hidup (*Rules*) yang Saya Gunakan

Petunjuk:

Selesaikan kalimat berikut tanpa menyensor diri.

Saya merasa BAHAGIA jika:

(contoh: “semua orang mengakui usaha saya”)

Saya merasa BERHARGA jika:

(contoh: “tidak ada yang mengkritik saya”)

Aturan ini membuat saya:

- ☐ Bergerak
- ☐ Takut
- ☐ Menunda
- ☐ Merasa tidak cukup

Aturan Hidup (*Rules*) yang Saya Gunakan

Petunjuk:

Selesaikan kalimat berikut tanpa menyensor diri.

Saya merasa BAHAGIA jika:

(contoh: "semua orang mengakui usaha saya")

Saya merasa BERHARGA jika:

(contoh: "tidak ada yang mengkritik saya")

Aturan ini membuat saya:

- ☐ Bergerak
- ☐ Takut
- ☐ Menunda
- ☐ Merasa tidak cukup

PETUNJUK PENGGUNAAN

Mind Upgrader Audio Therapy

(Audio Kontemplasi – dapat digunakan untuk mengiringi meditasi)

Tentang Audio Ini

Mind Upgrader Audio Therapy dirancang untuk membantu Anda memasuki kondisi *relaksasi mendalam* dan kontemplatif, melalui kombinasi:

- ✓ **Binaural Beat:** Frekuensi audio yang menggiring gelombang otak ke kondisi *deep relaxation*, sehingga tubuh dan pikiran lebih mudah tenang.
- ✓ **Subliminal Messages & Sugesti Hypnosis:** Membantu membangkitkan energi positif dan menurunkan muatan emosi negatif secara perlahan.
- ✓ **Ambience Music Khusus:** Diaransemen untuk menjaga kondisi emosional Anda tetap berada di *zona kontemplasi dan ketenangan*.
- ✗ **BUKAN** untuk visualisasi atau imajinasi impian.

Petunjuk Penggunaan Audio Kontemplasi

1. Pastikan Anda berada di ruangan yang aman, tenang, dan memungkinkan Anda untuk rileks sepenuhnya. Hindari mendengarkan audio ini sambil berkendara atau melakukan aktivitas yang membutuhkan fokus penuh.
Gunakan headset / *headphone* / *earphone* dengan volume sedang.
2. Akan lebih baik jika Anda duduk bersila dengan posisi yang nyaman (posisi yoga), namun Anda juga boleh duduk santai selama tubuh terasa rileks.
3. Durasi audio adalah +21 menit. Tidak ada batasan berapa kali audio ini boleh didengarkan. Dengarkan saat Anda merasa lelah, *emosional*, down, atau membutuhkan ketenangan.
4. Audio ini dapat digunakan kapan saja Anda membutuhkan:
 - keheningan.
 - ketenangan batin
 - kedamaian
 - atau sebagai pengiring meditasi dan kontemplasi

Tuliskan 1-2 kalimat tentang apa yang Anda rasakan setelah mendengarkan audio. Tidak perlu panjang atau mendalam.

Hari	Tanggal	Pengalaman Setelah Mendengarkan Audio
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
21		

Tuliskan 1-2 kalimat tentang apa yang Anda rasakan setelah mendengarkan audio. Tidak perlu panjang atau mendalam.

Hari	Tanggal	Pengalaman Setelah Mendengarkan Audio
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
21		

Ikrar Kesadaran Diri

Hari ini,

saya menyadari bahwa sebagian batas dalam hidup saya
bukan hanya datang dari keadaan,

tetapi dari keyakinan dan aturan hidup yang saya pegang selama ini.

Saya memahami bahwa keyakinan itu pernah membantu saya bertahan,
meski kini tidak semuanya lagi melayani pertumbuhan saya.

Saya tidak menyalahkan masa lalu,
tidak menghakimi diri saya sendiri,
dan tidak menuntut perubahan besar hari ini.

Saya memilih untuk lebih sadar,
lebih jujur terhadap apa yang saya rasakan,
dan lebih manusiawi dalam memperlakukan diri saya sendiri.

Mulai hari ini,

saya memberi ruang untuk langkah kecil,
belajar sambil berjalan, dan bertumbuh tanpa harus sempurna.

Nama:

Tanggal:

Tanda Tangan:
