

Menyongsong Tahun 2026 dengan Kekuatan Baru

Panduan Praktis untuk Mewujudkan Resolusi Anda

Workbook Resolusi 2026

Selamat datang di Workbook Resolusi 2026! **Saya Coach Rezky Daniel**, seorang Master Trainer NLP dan Life Coach, akan membantu Anda memulai tahun baru dengan kuat dan fokus pada pencapaian resolusi Anda. Setiap hari selama 30 hari, melalui Workbook ini, Anda akan menjawab serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk memotivasi, merenung, dan merencanakan langkah-langkah konkret menuju tujuan Anda.

Cara Menggunakan Workbook

1. Luangkan waktu setiap hari untuk membaca dan menjawab pertanyaan.
2. Jujurlah dengan diri sendiri dalam setiap jawaban.
3. Gunakan jawaban Anda untuk menyusun langkah-langkah yang bisa dilakukan.
4. Tinjau kembali jawaban Anda secara berkala untuk melihat kemajuan.

Join Our Whatsapp Group (Scan QR di bawah):



Atau Klik Link di bawah ini:

[**🌐 Hypnotherapy & NLP Community**](https://chat.whatsapp.com/ELQsfqEyiK30KledGT7sxh)

<https://chat.whatsapp.com/ELQsfqEyiK30KledGT7sxh>

Minggu 1: Refleksi dan Penetapan Tujuan

Hari 1

- Apa saja resolusi utama Anda untuk tahun 2026?

.....

- Mengapa resolusi ini penting bagi Anda?

.....

Hari 2

- Apa satu hal yang dapat Anda lakukan hari ini untuk memulai langkah kecil menuju resolusi Anda?

.....

- Apa yang membuat Anda merasa bersemangat tentang tujuan ini?

.....

Hari 3

- Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi dalam mencapai tujuan ini?

.....

- Bagaimana Anda berencana mengatasi tantangan tersebut?

.....

Hari 4

- Siapa yang dapat mendukung Anda dalam perjalanan ini?

.....

- Bagaimana Anda dapat melibatkan mereka?

.....

Hari 5

- Apa sumber daya yang Anda butuhkan untuk mencapai tujuan?

.....

- Bagaimana Anda bisa mendapatkan sumber daya tersebut?

.....

Hari 6

- Apa kebiasaan baru yang perlu Anda kembangkan untuk mendukung resolusi ini?

.....

- Bagaimana Anda akan memulainya?

.....

Hari 7

- Tinjau kembali minggu ini. Apa yang telah Anda pelajari tentang diri Anda?

.....

- Apa yang ingin Anda tingkatkan di minggu mendatang?

.....

Minggu 2: Fokus dan Motivasi

Hari 8

- Apa yang memotivasi Anda untuk terus bergerak maju?

.....

- Bagaimana Anda dapat mempertahankan motivasi ini?

.....

Hari 9

- Apa yang dapat Anda lakukan hari ini untuk membuat kemajuan nyata?

.....

- Apa yang membuat Anda merasa paling termotivasi?

.....

Hari 10

- Apa yang Anda rasakan ketika memikirkan tentang keberhasilan tujuan Anda?

.....

- Bagaimana Anda bisa memvisualisasikan kesuksesan setiap hari?

.....

Hari 11

- Apa hal kecil yang dapat Anda syukuri hari ini?

.....

- Bagaimana perasaan syukur dapat mempengaruhi perjalanan Anda?

.....

Hari 12

- Apa strategi yang dapat Anda gunakan untuk tetap fokus pada tujuan?

.....

- Bagaimana Anda akan mengatasi gangguan?

.....

Hari 13

- Apa perjalanan orang lain yang menginspirasi Anda?

- Bagaimana Anda dapat mengambil pelajaran dari pengalaman mereka?
.....

Hari 14

- Tinjau minggu ini. Apakah ada perubahan dalam motivasi Anda?
.....

- Apa langkah konkret yang akan Anda lakukan minggu depan?
.....

Minggu 3: Tindakan dan Evaluasi

Hari 15

- Apa tindakan spesifik yang Anda ambil minggu lalu?
.....

- Bagaimana tindakan tersebut mendekatkan Anda ke tujuan?
.....

Hari 16

- Apa yang perlu Anda lakukan untuk meningkatkan produktivitas Anda?
.....

- Bagaimana Anda dapat menjadwalkan waktu dengan lebih efektif?
.....

Hari 17

- Apa yang telah berhasil Anda capai sejauh ini?

- Apa yang perlu diubah untuk memperbaiki hasil Anda?

.....

Hari 18

- Siapa yang dapat Anda ajak berbagi kemajuan Anda?

.....

- Bagaimana umpan balik mereka dapat membantu Anda?

.....

Hari 19

- Apa yang paling sulit bagi Anda selama beberapa minggu terakhir?

.....

- Bagaimana Anda dapat mengubah tantangan tersebut menjadi peluang?

.....

Hari 20

- Apa yang lebih penting bagi Anda: proses atau hasil akhir?

.....

- Mengapa?

.....

Hari 21

- Tinjau kemajuan Anda minggu ini. Apa yang membuat Anda bangga?

.....

- Apa yang Anda pelajari dari evaluasi ini?

Minggu 4: Penyesuaian dan Pertumbuhan

Hari 22

- Apa yang ingin Anda capai minggu depan?
.....
- Bagaimana Anda dapat menyesuaikan rencana untuk mencapai tujuan tersebut?
.....

Hari 23

- Apa pelajaran terbesar yang Anda dapatkan bulan ini?
.....
- Bagaimana pelajaran tersebut dapat diterapkan pada resolusi Anda?
.....

Hari 24

- Apa satu kebiasaan baru yang ingin Anda pertahankan?
.....
- Mengapa kebiasaan ini penting?
.....

Hari 25

- Apa perubahan kecil yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan hidup Anda?
.....
- Bagaimana Anda akan menerapkannya?

Hari 26

- Apa yang membuat Anda merasa lebih kuat dalam menghadapi tantangan?

.....

- Bagaimana perasaan ini dapat dimanfaatkan?

.....

Hari 27

- Apa yang akan Anda lakukan untuk merayakan pencapaian bulan ini?

.....

- Mengapa penting untuk merayakan setiap kemenangan?

.....

Hari 28

- Bagaimana Anda akan menjaga momentum dan motivasi setelah 30 hari ini?

.....

- Apa langkah pertama yang akan Anda ambil bulan depan?

.....

Hari 29

- Apa yang Anda rasakan tentang perkembangan pribadi Anda bulan ini?

.....

- Bagaimana Anda akan melanjutkan pertumbuhan ini?

.....

Hari 30

- Tinjau keseluruhan bulan ini. Apa yang telah berubah dalam hidup Anda?

.....

- Apa langkah besar berikutnya dalam perjalanan Anda menuju resolusi 2026?

.....

Selamat atas dedikasi Anda dalam 30 hari terakhir!

Ingatlah bahwa perjalanan ini baru permulaan. Teruslah bergerak maju dan jangan ragu untuk kembali ke workbook ini kapan saja Anda membutuhkan dorongan atau refleksi lebih lanjut.

Semoga sukses dalam mencapai semua resolusi Anda di tahun 2026!