



**Super
Schooling**

Transformation Education

Worksheet

Sesi 1

**Bikin Pondasi Baru
untuk Level Up
Hidupmu!**

<https://superschooling>

Copyright © Frida Pigny 2025
All rights reserved

Worksheet Refleksi Sesi 1

Halo teman belajar, Gunakan worksheet ini untuk menemani proses refleksi setelah menonton sesi rekaman.
Tulis dengan jujur, santai, dan jangan takut salah. Semua jawaban adalah bahan bakar untuk naik level 🚀

BIKIN PONDASI BARU UNTUK LEVEL UP HIDUPMU!

1. Pilihan Kecil Sehari-hari

Tuliskan 3 kebiasaan kecil yang sering kamu lakukan, tapi tidak membawa hasil yang kamu inginkan.

Kebiasaan Sehari-hari	Dampak Negatifnya	Perasaan Setelah Melakukannya

2. Cerita Negatif dalam Pikiran

Apa “cerita lama” atau kalimat negatif yang sering muncul di kepalamu?

✍️ Tulis di sini:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Cerita Baru yang Ingin Kamu Pilih

Ubah cerita negatifmu menjadi cerita baru yang memberdayakan.

Contoh:

✗ “Aku nggak cukup pintar.”

✓ “Aku cukup pintar, cukup kuat, dan mampu belajar hal baru.”

✍️ Cerita baruku:

.....

.....

.....

.....

.....

4. Satu Tindakan Kecil Mulai Hari Ini

Tuliskan satu pilihan baru yang bisa langsung kamu lakukan hari ini untuk mendukung cerita barumu.

✍️ Tindakanku hari ini:

.....

.....

.....

.....

.....

Afirmasi Harian

☀️ “Aku berkecukupan. Aku berharga. Aku mampu. Aku punya pilihan untuk menciptakan masa depan yang aku inginkan.” ☀️

.....

.....

.....

.....

(Tambahkan kalimatmu sendiri di sini kalau mau 😊)

Bawa hasil refleksimu ke sesi diskusi live supaya bisa sharing & QnA dengan teman belajar.

Worksheet Extra Sesi 1

BIKIN PONDASI BARU UNTUK LEVEL UP HIDUPMU!

1. Kenalan Dulu Yuk! Tuliskan di bawah ini tentang dirimu:

Nama:

Hobi:.....

Hal yang paling suka dipelajari:.....

Tempat favorit belajar:.....

2. Mengingat Kembali

Apa yang paling kamu ingat dari sesi ini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Cerita Belajar

Tulis atau gambar pengalaman belajarmu hari ini:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Worksheet Sesi 1

BIKIN PONDASI BARU UNTUK LEVEL UP HIDUPMU!

4. Pertanyaan & Ide

Apa yang ingin kamu tanyakan atau ide apa yang muncul?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Refleksi Mini

Beri tanda centang sesuai perasaanmu setelah sesi ini:

☐ Mencerahkan ☐ Biasa saja ☐ Perlu bantuan

Catatan Tambahan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....