



21 Days Subconscious Reprogramming Checklist



21 Hari Checklist

Pemrograman Ulang

Pikiran Bawah Sadar

Setiap orang tentu memiliki keinginan untuk hidup lebih baik. Perbaikan kondisi ekonomi hingga kesehatan menjadi dua hal penting dalam menunjang kehidupan seseorang. Namun, setiap perubahan perlu diawali dengan langkah kecil.

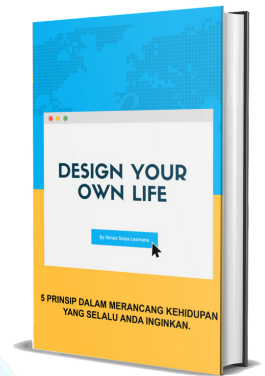
James Clear, penulis buku bestseller Atomic Habit, mengungkapkan bahwa habit atau kebiasaan merupakan kumpulan dari perbaikan diri yang dilakukan secara berulang. Konsistensi aktivitas dibutuhkan untuk bisa membentuk kebiasaan yang lebih baik dan berkelanjutan. Berdasarkan penelitian, dibutuhkan 21 hari agar kita bisa mengubah pola kebiasaan buruk menjadi pola kebiasaan yang lebih baik. Jadi, kita memang membutuhkan waktu untuk berproses dan komitmen untuk terus melakukan kebiasaan yang lebih baik secara berulang.

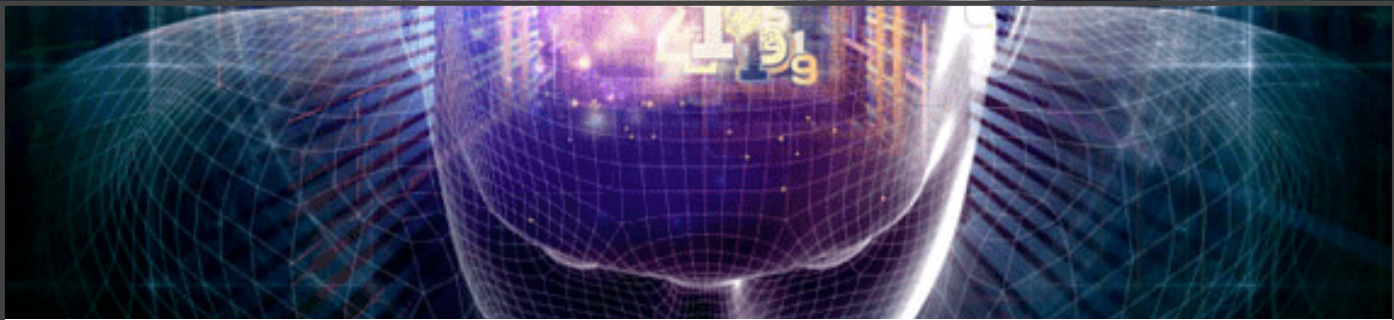
Oleh karena itulah checklist ini dibuat, sebagai salah satu bagian dari ikhtiar bagi seorang manusia dalam merubah program lama yang kurang berdaya, ke program bawah sadar yang lebih berdaya dan bisa mentransformasi kehidupan menjadi lebih baik ke depan. Selamat melakukan reprogramming selama 21 hari. Semoga dimudahkan!

21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 1 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

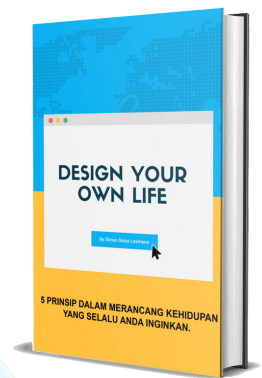


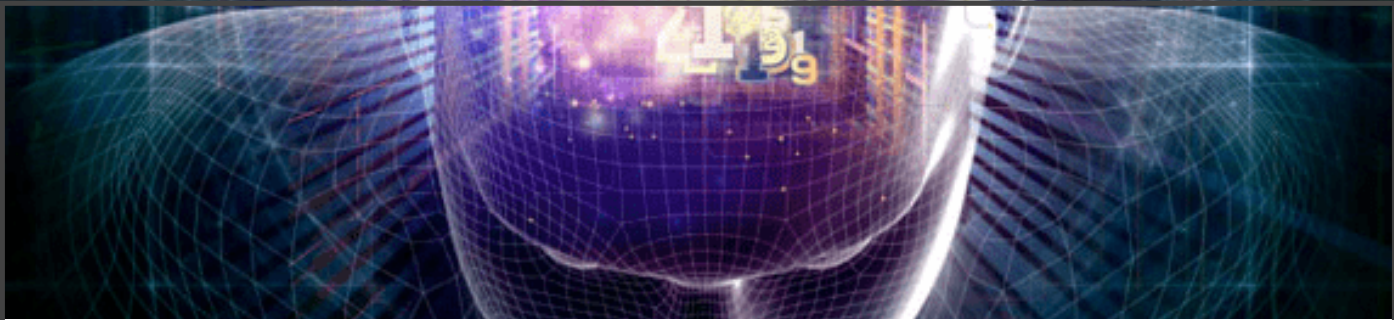


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 2 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

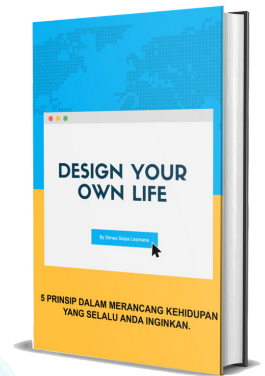




21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 3 of 21

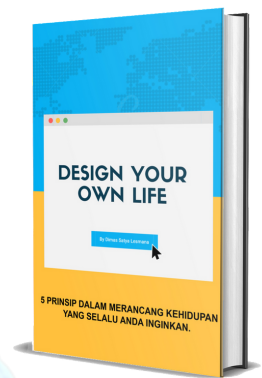
- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

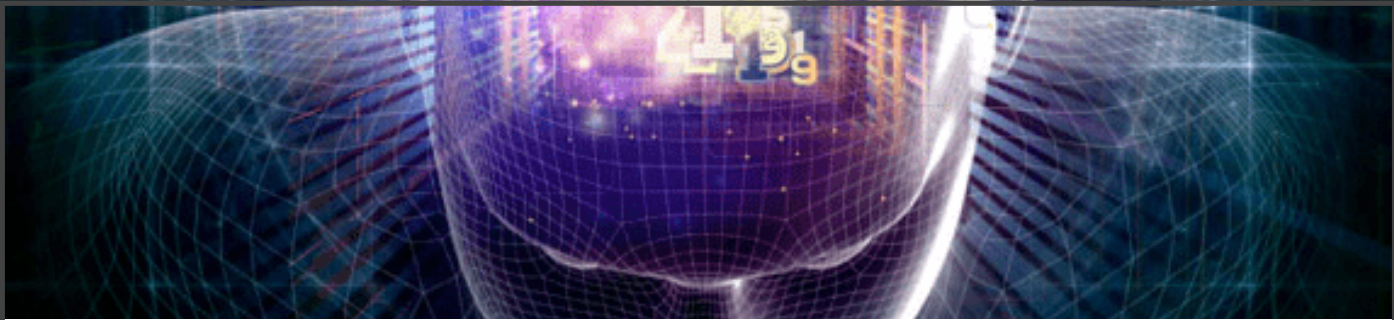


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 4 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

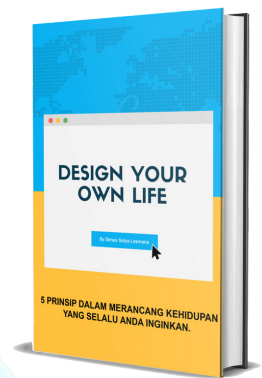


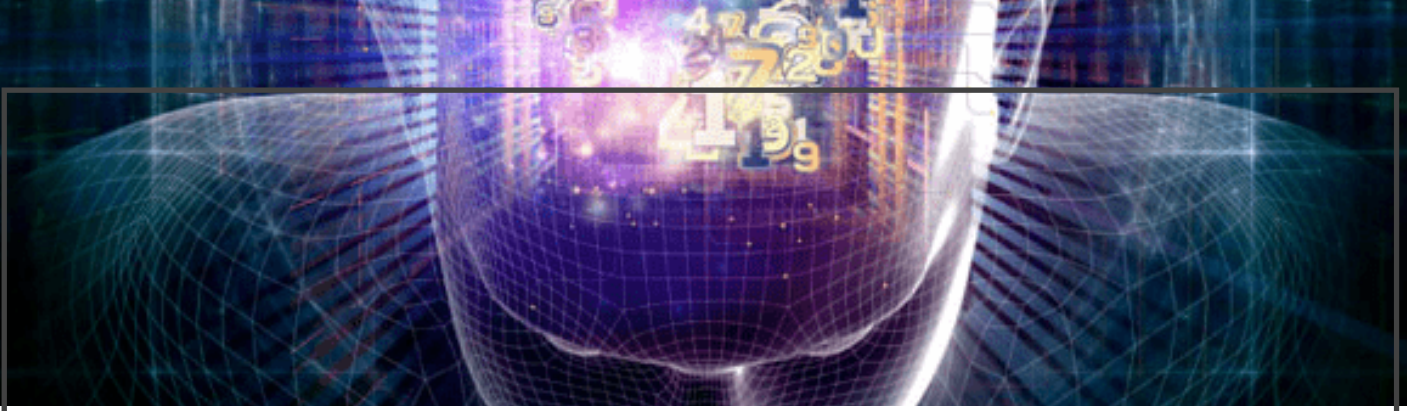


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 5 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

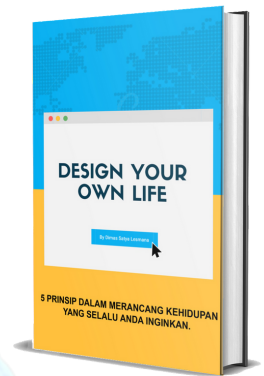




21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 6 of 21

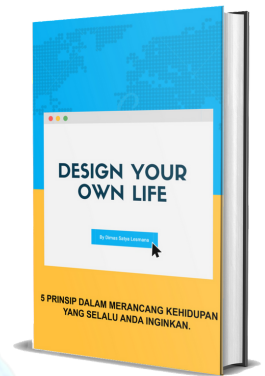
- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

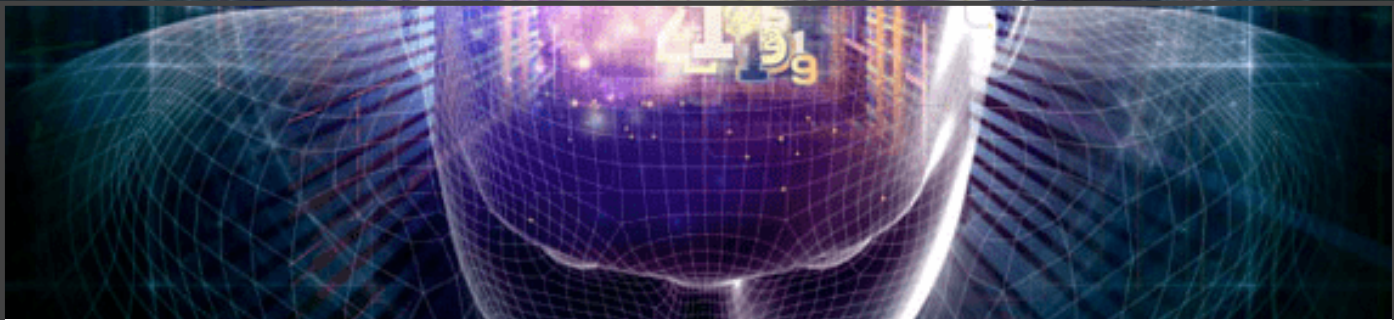


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 7 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

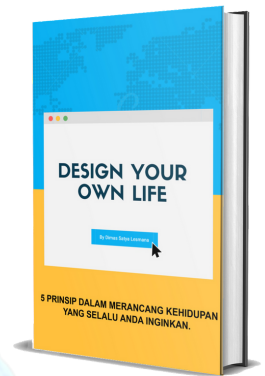


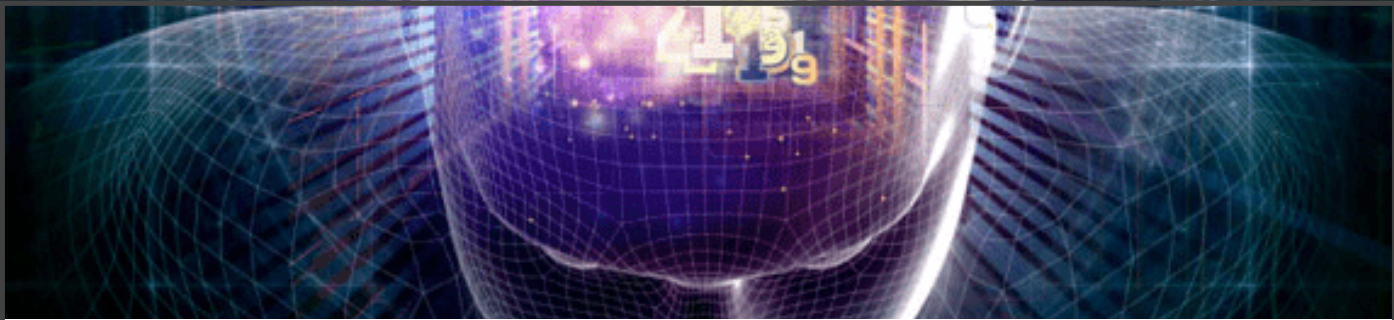


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 8 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

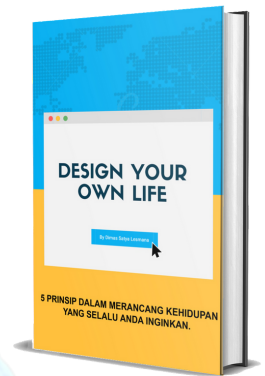


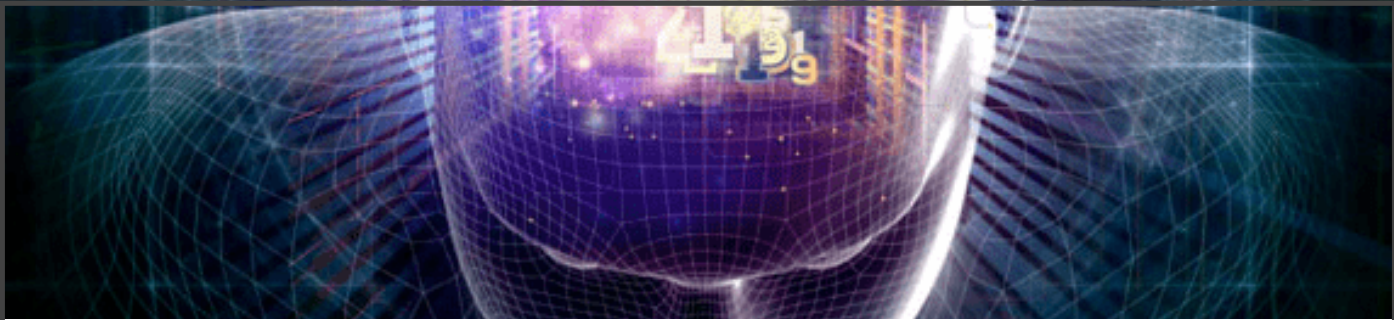


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 9 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

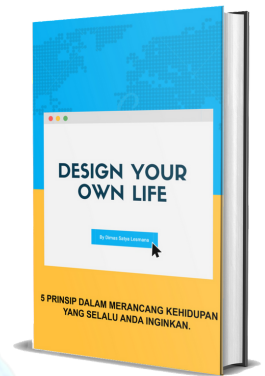


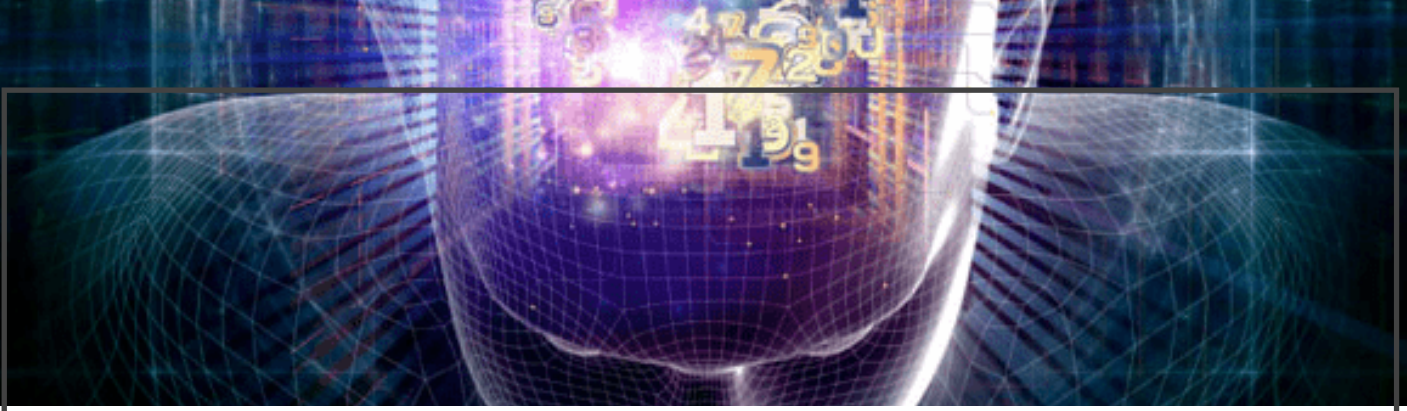


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 10 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

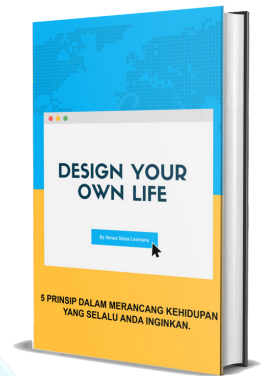




21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 11 of 21

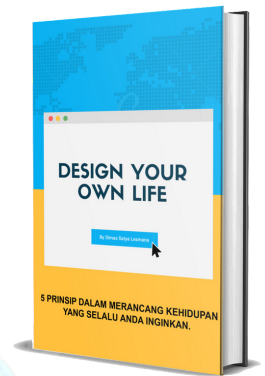
- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

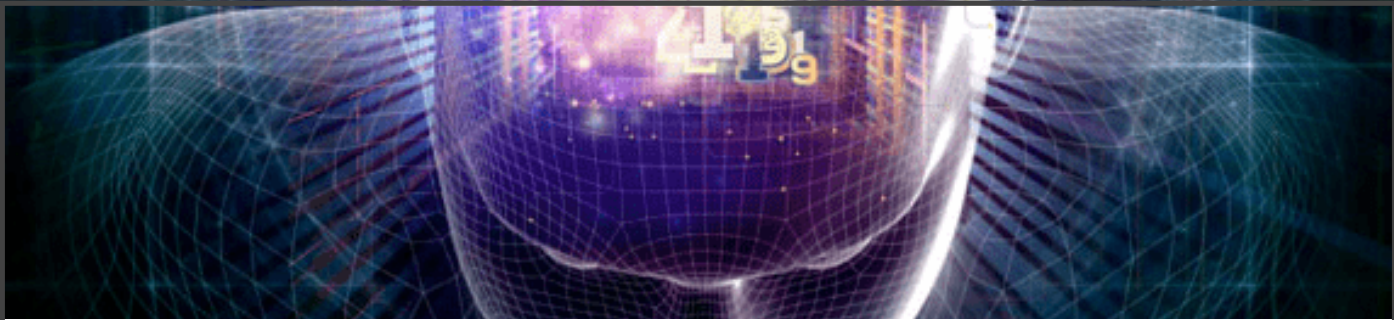


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 12 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

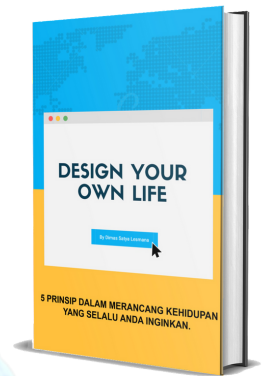




21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 13 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

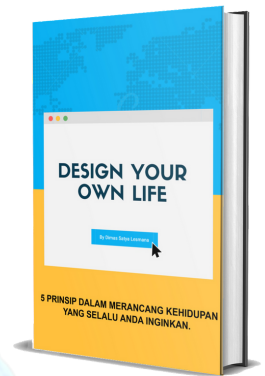


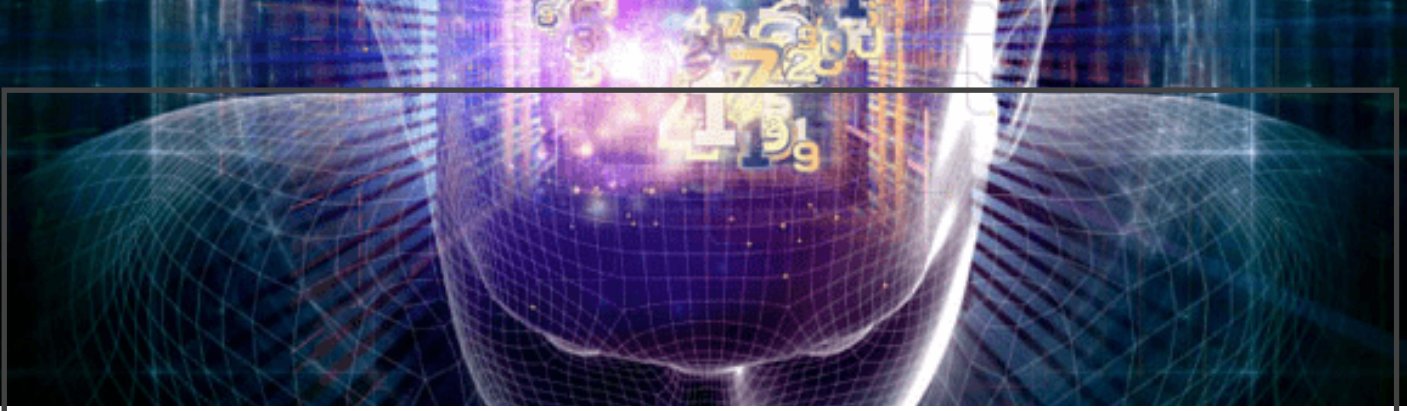


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 14 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

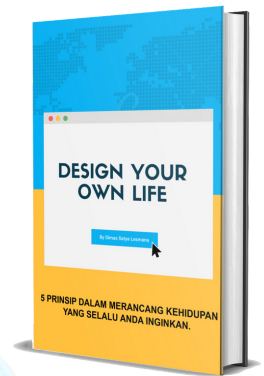




21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 15 of 21

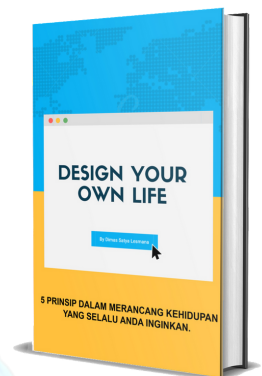
- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.



21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 16 of 21

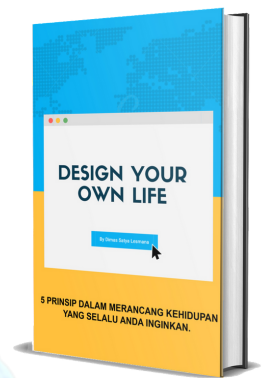
- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.



21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 17 of 21

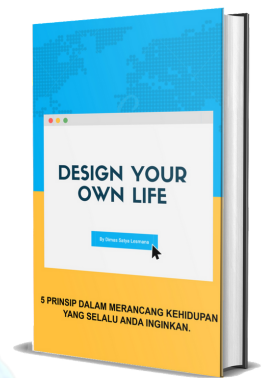
- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.



21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 18 of 21

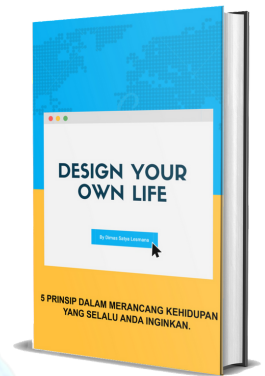
- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.



21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 19 of 21

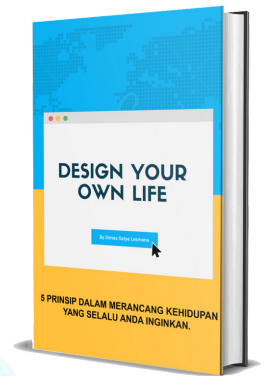
- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

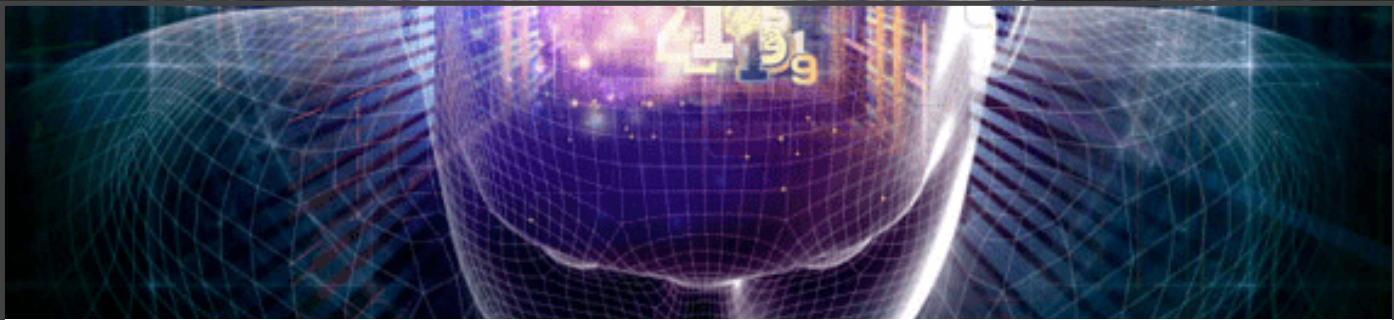


21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 20 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.





21 Days Subconscious Programming Checklist

Day 21 of 21

- () Memaafkan dan Melepaskan Semua Kejadian Yang Melibatkan Emosi Negatif di Masa Lalu.
- () Meditasi 6 Fase Sebelum Tidur.
- () Menatap Visual Board Sebelum Tidur.
- () Mendengarkan Afiriasi Positif Sepanjang Tidur.
- () Tidak Membuka HP Selepas Bangun Tidur.
- () Tersenyum dan Mengucapkan Syukur Ketika Bangun Tidur.
- () Mengucapkan Grand Affirmation Selepas Bangun Tidur.
- () Membaca Surat dari Masa 3 Tahun Yang Akan Datang.
- () Meditasi Pagi Hari (Minimal 7 Menit).
- () Mendengarkan & Menghafalkan Rekaman Afiriasi Positif.
- () Mindfulness, Positive Feeling, Positive Thinking.
- () "Merasa Cukup" Setiap Kali Mengingat Masa Depan.
- () Mengambil Tindakan Yang Selaras Dengan Sinkronisitas dan Berbagai Pola Yang Terjadi.

