

WORKBOOK

# AMAZING STAFF WORKING BY HEART & MIND

22-23 OGOS 2022



NAMA:

NO.TELEFON:

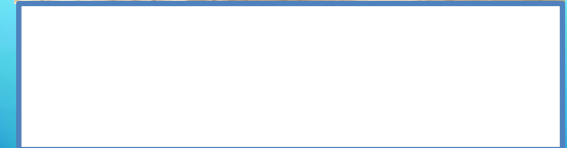
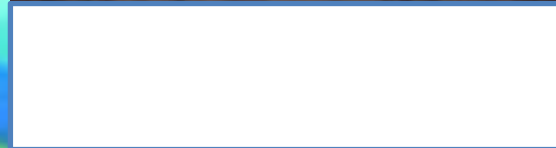
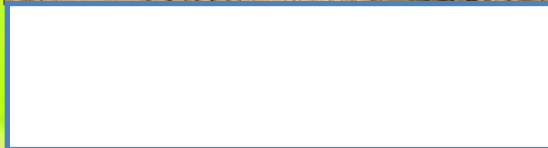
# SELF AFFIRMATION

**1**

**2**

**3**

# AMALAN TERBAIK



# WHO AM I

Lakarkan wajahmu tanpa melihat gambar atau cermin.



# HUMAN BINGGO

1

2

3

4

5

# 16 PETUA RANGKA FIKIR

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

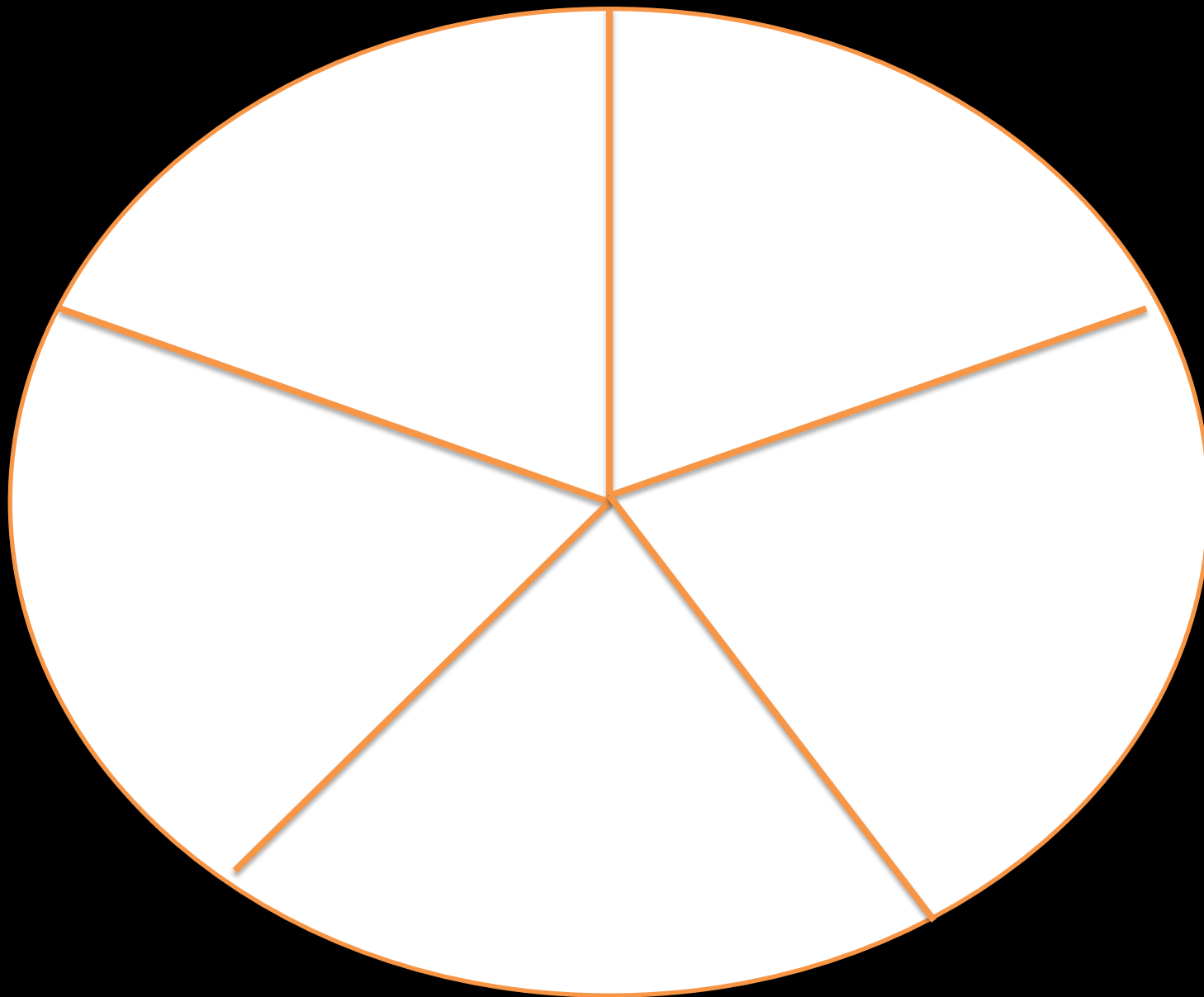
14

15

16



# 5 'K' RODA KEHIDUPAN



**S**



**SPECIFIC**

**M**



**MEASURABLE**

**A**



**ACTIONABLE**

**R**



**REALISTIC**

**T**



**TIMEBOUND**

--	--	--	--	--



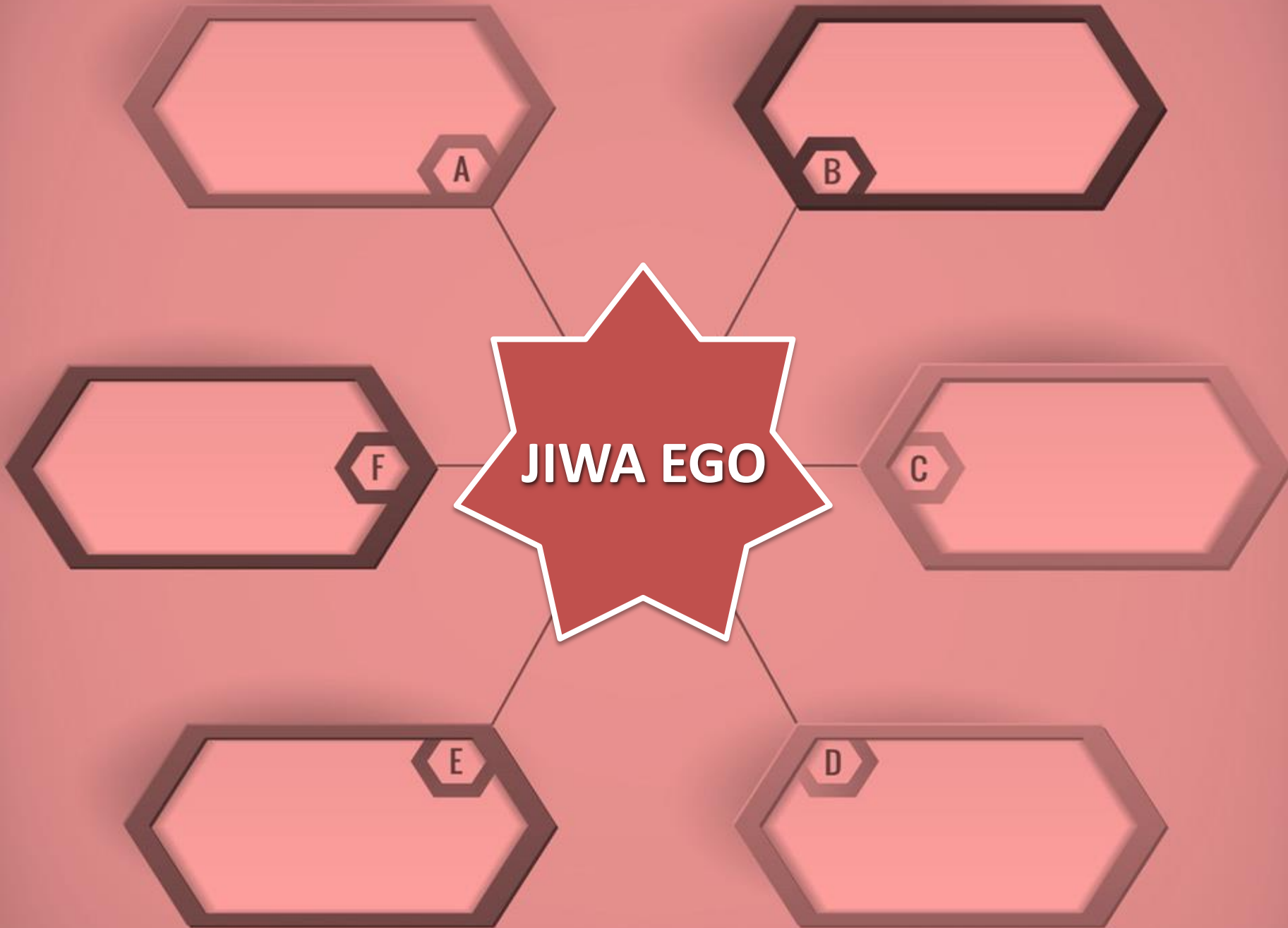
# PERSONALITI



# BORANG JAWAPAN

<b>1</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>49</b>	<b>65</b>	<b>81</b>	<b>97</b>	<b>113</b>	<b>129</b>	<b>145</b>			<b>AGR</b>
<b>2</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>50</b>	<b>66</b>	<b>82</b>	<b>98</b>	<b>114</b>	<b>130</b>	<b>146</b>			<b>ANA</b>
<b>3</b>	<b>19</b>	<b>35</b>	<b>51</b>	<b>67</b>	<b>83</b>	<b>99</b>	<b>115</b>	<b>131</b>	<b>147</b>			<b>AUT</b>
<b>4</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>52</b>	<b>68</b>	<b>84</b>	<b>100</b>	<b>116</b>	<b>132</b>	<b>148</b>			<b>KTF</b>
<b>5</b>	<b>21</b>	<b>37</b>	<b>53</b>	<b>69</b>	<b>85</b>	<b>101</b>	<b>117</b>	<b>133</b>	<b>149</b>			<b>EKS</b>
<b>6</b>	<b>22</b>	<b>38</b>	<b>54</b>	<b>70</b>	<b>86</b>	<b>102</b>	<b>118</b>	<b>134</b>	<b>150</b>			<b>ITL</b>
<b>7</b>	<b>23</b>	<b>39</b>	<b>55</b>	<b>71</b>	<b>87</b>	<b>103</b>	<b>119</b>	<b>135</b>	<b>151</b>			<b>WSN</b>
<b>8</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>88</b>	<b>104</b>	<b>120</b>	<b>136</b>	<b>152</b>			<b>KPL</b>
<b>9</b>	<b>25</b>	<b>41</b>	<b>57</b>	<b>73</b>	<b>89</b>	<b>105</b>	<b>121</b>	<b>137</b>	<b>153</b>			<b>THN</b>
<b>10</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>58</b>	<b>74</b>	<b>90</b>	<b>106</b>	<b>122</b>	<b>138</b>	<b>154</b>			<b>KRD</b>
<b>11</b>	<b>27</b>	<b>43</b>	<b>59</b>	<b>75</b>	<b>91</b>	<b>107</b>	<b>123</b>	<b>139</b>	<b>155</b>			<b>MGL</b>
<b>12</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>76</b>	<b>92</b>	<b>108</b>	<b>124</b>	<b>140</b>	<b>156</b>			<b>TLG</b>
<b>13</b>	<b>29</b>	<b>45</b>	<b>61</b>	<b>77</b>	<b>93</b>	<b>109</b>	<b>125</b>	<b>141</b>	<b>157</b>			<b>SOK</b>
<b>14</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	<b>126</b>	<b>142</b>	<b>158</b>			<b>STR</b>
<b>15</b>	<b>31</b>	<b>47</b>	<b>63</b>	<b>79</b>	<b>95</b>	<b>111</b>	<b>127</b>	<b>143</b>	<b>159</b>			<b>PCP</b>
<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>96</b>	<b>112</b>	<b>128</b>	<b>144</b>	<b>160</b>			<b>JJR</b>







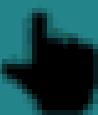
01



02



04



05

**JADILAH  
PEKERJA  
YANG...**

# 3 CIRI-CIRI MANUSIA YANG MUNAFIK



**1.**



**2.**



**3.**

# MIKROFON SUAM

APA YANG SAYA PELAJARI:

1

2

3

4

5





# TANDAKAN KOTAK YANG SESUAI JIKA ANDA MEMPUNYAI TANDA BERIKUT UNTUK 3 HARI/LEBIH



- Merasa sangat gembira atau senang marah tanpa sebab
- Percaya anda lebih baik dari orang lain dalam semua perkara yang anda buat
- Tidak perlu banyak tidur
- Mempunyai terlalu banyak idea dan rancangan
- Mudah terganggu
- Melakukan banyak aktiviti daripada biasa
- Membelanjakan duit dengan banyak
- Minat seksual meningkat
- Rasa bertemu orang lebih ramai daripada yang biasa
- Bercakap berlebihan

## TANDAKAN KOTAK YANG SESUAI JIKA ANDA MEMPUNYAI TANDA BERIKUT UNTUK 1 BULAN ATAU LEBIH



- Merasa sangat bimbang
- Mudah marah atau kecewa
- Kurang fokus
- Degupan jantung yang laju
- Banyak berpeluh
- Sukar bernafas
- Rasa seperti tercekik atau sukar menelan
- Rasa mahu muntah
- Sakit perut atau kembung
- Pening kepala
- Kebas tangan dan kaki
- Mulut kering
- Kerap mahu ke tandas
- Takut bahawa anda mungkin akan mati
- Rasa tak terkawal atau rasa gila
- Takut pada tempat terbuka atau tempat yang sesak
- Rasa sangat malu berada di sekitar orang

# TANDAKAN KOTAK YANG SESUAI JIKA ANDA MEMPUNYAI TANDA BERIKUT UNTUK 1 MINGGU ATAU LEBIH



- Merasa sedih hampir setiap hari
- Hilang minat dalam aktiviti yang biasa anda gemari
- Kehilangan berat badan walaupun tidak berdiet atau kenaikan berat badan
- Terlalu banyak tidur atau tidur asyik terganggu
- Resah dan lesu
- Merasa tenaga lemah
- Rasa tidak berguna atau rasa selalu salah
- Hilang fokus
- Berfikir mati atau tunggu mahu mencederakan diri sendiri

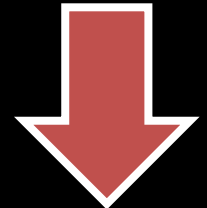
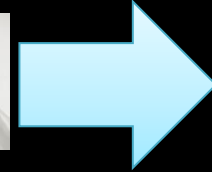
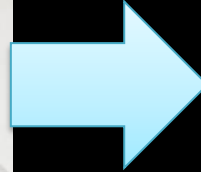
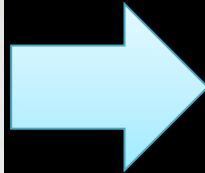
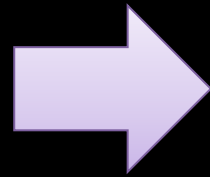
# TANDAKAN KOTAK YANG SESUAI JIKA ANDA MEMPUNYAI TANDA-TANDA BERIKUT

4

- Mendengar suara atau bunyi apabila tiada lain di sekitar
- Nampak sesuatu yang sukar dijelaskan
- Mengalami deria pelik seperti rasa, bau atau sentuhan yang tidak dapat dijelaskan
- Seperti orang sedang bercakap mengenai anda atau keburukan anda
- Seperti ada ramai orang mahu menghantar mesej kepada anda
- Tidak mahu bercakap dengan orang lain
- Tidak suka bergaul dengan orang lain
- Merasa orang lain boleh membaca atau mengawal minda/fikiran anda
- Merasa orang lain boleh mengawal anda
- Fikiran anda boleh dibaca oleh orang lain
- Tidak dapat mengekalkan kerja secara konsisten
- Tidak menikmati merasai keseronokan/kegembiraan
- Merasa orang lain tidak memahami apa yang anda katakan



**TERAPI DIRI**



**NOTA**