

Tes Singkat: Petakan Mindset Anda dalam 15 Menit

Pemetaan awal mindset, pola pikir otomatis, dan limiting belief dominan Anda — versi cetak untuk dikerjakan dengan tenang, di mana saja.

15 Menit · Reflektif · Tanpa Jawaban Salah

Cara Menggunakan Worksheet Ini

Ini bukan tes psikologi formal, dan bukan kuis untuk dinilai benar-salah. Ini pemetaan awal — jenis yang sama dengan yang dipakai di sesi pertama program pendampingan kami — supaya Anda bisa melihat gambaran mindset Anda sendiri dengan lebih jernih.

CARA KERJA

Jawab tiap bagian sejujur mungkin, dengan kalimat pertama yang muncul di kepala Anda — bukan versi yang "terdengar bagus". Tidak perlu terburu-buru; luangkan 15–20 menit tanpa gangguan.

Yang Akan Anda Petakan

- **Bagian 1** — Mindset dominan di 5 area kehidupan
- **Bagian 2** — Pola pikir otomatis yang paling sering muncul
- **Bagian 3** — Satu limiting belief utama yang sedang bekerja
- **Bagian 4** — Satu langkah kecil untuk mulai

Mindset Dominan Anda di 5 Area

Untuk masing-masing area di bawah, tulis satu kalimat yang paling sering Anda ucapkan pada diri sendiri — apa adanya, bukan versi yang dihaluskan.

1. Identitas

"Saya adalah orang yang _____"

2. Kemampuan

"Saya (mampu / tidak mampu) dalam hal _____"

3. Uang

"Bagi saya, uang itu _____"

4. Hubungan

"Kalau saya meminta bantuan, itu artinya _____"

5. Dunia / Peluang

"Peluang seperti itu biasanya untuk orang yang _____"

REFLEKSI SINGKAT

Baca ulang kelima kalimat di atas. Lingkari satu yang terasa paling "berat" atau paling sering menahan Anda mengambil keputusan besar.

Pola Pikir Otomatis Anda

Beri tanda centang pada pola yang paling sering Anda kenali dalam diri sendiri, terutama saat menghadapi keputusan finansial atau bisnis.

- ☐ **Catastrophizing** — "Kalau saya gagal sekali, saya akan gagal selamanya."
- ☐ **Black & white thinking** — "Saya sukses total atau gagal total."
- ☐ **Overgeneralization** — "Saya selalu gagal dalam hal ini."
- ☐ **Mind reading** — "Mereka pasti pikir saya tidak kompeten."
- ☐ **Fortune telling** — "Saya sudah tahu ini tidak akan berhasil."
- ☐ **Emotional reasoning** — "Saya merasa bodoh, jadi saya memang bodoh."

Situasi Nyata Terakhir

Ceritakan satu situasi terakhir ketika salah satu pola di atas muncul dan memengaruhi keputusan Anda:

Satu Limiting Belief Utama

Dari kalimat yang Anda lingkari di Bagian 1, gali lebih dalam:

Dari mana kira-kira keyakinan ini pertama kali datang?

Pengalaman masa lalu

Perkataan orang berpengaruh

Interpretasi pribadi

Penguatan sosial berulang

Kalau ini bukan fakta, tapi sekadar keyakinan — apa satu kalimat lain yang sama masuk akal nya, tapi lebih memberdayakan?

INGAT

Anda tidak perlu langsung mempercayai kalimat baru itu 100%. Cukup biarkan ia ada, berdampingan dengan yang lama, untuk sekarang.

Satu Langkah Kecil untuk Mulai

Berdasarkan semua yang sudah Anda petakan, tentukan satu tindakan kecil dan konkret yang bisa Anda lakukan dalam 24 jam ke depan.

Area yang ingin diperbaiki	Tindakan kecil (bisa dilakukan hari ini/besok)

"Mengenali pola saja sudah merupakan langkah yang berarti — banyak orang berhenti sebelum sampai ke titik ini."

Ingin membahas hasil pemetaan ini lebih lanjut?

Jadwalkan sesi konsultasi singkat, gratis 20 menit, tanpa komitmen apa pun.

thecoherence-lab.com/konsultasi