

Panduan Future Pacing & Congruence Check

Melatih otak Anda "mempercayai" masa depan lewat mental rehearsal — dan memastikan goal Anda benar-benar selaras dengan identitas Anda.

8 Langkah + 5-Point Congruence Check

Congruence Check — Sebelum Anda Mulai

Banyak goal gagal bukan karena kurang divisualisasikan, tapi karena tidak selaras dengan diri Anda. Jawab lima pertanyaan ini dulu untuk goal yang ingin Anda latih:

Goal saya:

Pertanyaan	Jawaban Singkat
Identity — Apakah orang seperti saya bisa mencapai ini?	
Values — Apakah goal ini sejalan nilai inti saya?	
Ecology — Apa dampaknya ke area hidup lain?	
Belief — Skala 1-10, seberapa saya percaya ini?	

KEY INSIGHT

Kalau skor belief Anda di bawah 8/10, future pacing yang Anda lakukan mungkin akan terasa "kosong" — divisualisasikan, tapi tidak benar-benar dipercaya. Pertimbangkan menyesuaikan goal terlebih dahulu.

8 Langkah Future Pacing

- 1 **Identifikasi situasi target.** Spesifik: kapan, di mana, dengan siapa.
- 2 **Akses state pendukung.** Gunakan anchor yang sudah Anda bangun.
- 3 **Mental rehearsal associated.** Lihat dari mata Anda sendiri; rasakan pengalaman lengkap secara visual, auditori, kinestetik.
- 4 **Perkuat rasa suksesnya.** Naikkan kecerahan, volume, intensitas perasaan.
- 5 **Identifikasi hambatan** dan latih menghadapinya dengan tenang — jangan lewati langkah ini.
- 6 **Kembali ke masa kini** dengan resource state tetap terjaga.
- 7 **Jembatani ke kejadian sesungguhnya.** Ulangi 3-10 kali.
- 8 **Evaluasi setelah kejadian.** Bandingkan hasil nyata dengan rehearsal.

Lembar Latihan

Hambatan yang Mungkin Muncul (Langkah 5)

Bagaimana Saya Akan Meresponnya dengan Tenang

Evaluasi Setelah Kejadian Nyata

Hasil Rehearsal	Hasil Sesungguhnya	Pelajaran

Untuk keputusan besar dengan beberapa opsi berbeda?

Kami bisa bantu Anda menjalankan multiple-timeline future pacing di sesi konsultasi gratis.

thecoherence-lab.com/konsultasi