



*HOW TO BREAK*

# SELF-LIMITING BELIEFS CHAIN

**BY DESIMA EVALINA ARUAN**





## Tentang Saya...

Saya seorang yang suka memproses pikiran, perasaan dan kejadian dengan menjawab pertanyaan dan menulis flowchart agar lebih mudah dipahami.

Saya bukanlah orang yang terlahir percaya diri, saya dibersarkan dilingkungan sederhana lengkap dengan ketakutan dan keberanian.

E-book ini adalah sebuah visualisasi SOP yang saya kerjakan, untuk mengkomunikasikan bagaimana saya mematahkan self-limiting belief saya.

Jika kamu bersedia sharing pengalaman kamu menggunakan workbook ini, silakan tag akun saya berikut.

*Stay in touch!*

DESIMA EVALINA ARUAN



@aruandesima



@desimaaruan



@desimaaruan72

## BREAKING PROJECT

# SELF-LIMITING BELIEFS

IKUTI SETIAP PROSES BERIKUT UNTUK MEMATAHKAN SELF-LIMITING BELIEF KAMU.

### IDENTIFICATION

UNTUK MENGENALI SELF-LIMITING BELIEF (BATASAN), KAMU AKAN MENJAWAB 4 PERTANYAAN

### MINDSET CHANGE

FASE INI KAMU KAN MELAKUKAN 3 LANGKAH UNTUK MERUBAH SELF-LIMITING BELIEF DAN MEMBANGUN GROWTH MINDSET KAMU.

### REFRAMMING

UNTUK MENINJAU ULANG SELF-LIMITING BELIEF (BATASAN), KAMU AKAN MENJAWAB 4 PERTANYAAN.

### GROWTH MINDSET PRACTICE

FASE INI KAMU KAN MELAKUKAN 3 LANGKAH UNTUK MEMPRAKTEKKAN GROWTH MINDSET REAL LIFE.

