

## Kekuatiranku di masa corona

Catatan: diadaptasi dari terapi kognitif untuk mengatasi kecemasan

Keterangan:

- Ingat:keterbukaan adalah kunci
- Dalam kolom kekuatiran, isilah kekuatiranmu dan ketakutanmu dalam masa corona ini
- Skala 1-10→ ukur tingkat kekuatiran atau ketakutanmu. 10 adalah tingkat yang paling tinggi dari kekuatiran/ketakutanmu
- Di kolom penguatan: isilah dengan penguatan atau penghiburan yang dapat melawan kekuatiranmu. Kolom ini dapat diisi dengan ayat alkitab, kata-kata penguatan,lagu, pengalaman iman, dll. Di bagian ini kamu dibebaskan menuliskannya. Jika mau menulis lebih dari satu juga boleh
- No 1: adalah contoh, kemudian kamu bisa meneruskannya (kamu bisa menulis semua kekuatiranmu di sini (bisa kurang dari 7 atau lebih dari 7)

No	Kekuatiranku	Skala (1-10)	Penguatan
1	Keuangan JOY terpengaruh karena corona, dukungan staf juga berkurang, bagaimana aku memenuhi kebutuhanku	4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sudah terlalu banyak pengalaman selama aku jadi staf, Tuhan memenuhi kebutuhanku dan JOY secara ajaib. Tidak pernah sekalipun aku tidak bisa beli obat dan tidak makan</li><li>• Filipi 4:19→Allahku akan memenuhi segala keperluanmu menurut kekayaan dan kemuliaaNya dalam Kristus Yesus</li><li>• Matius 6:25-34→janganlah kuatir karena Bapa memelihara</li></ul>
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Pertanyaan refleksi:

1. Apa yang kamu rasakan selama menulis lembar kerja ini?
2. Apa yang kamu renungkan atau pelajari setelah kamu menulis lembar kerja ini?