**1. 5 kalimat reflektif**

-Jangan pernah menyerah dan berusaha lari, tapi hadapilah cobaan yang ada di depan kita dengan sabar

-Doa itu bukan untuk mengingatkan Allah tentang masalah yang sedang kamu hadapi, tetapi Doa adalah mengingatkanmu akan siapa Allah itu

-Teruslah berlari, teruslah berjalan, teruslah merangkak karena setiap usaha kita Allah selalu melihatnya

-Tak peduli seberapa baik atau buruknya hidupmu, bangunlah setiap pagi dan bersyukurlah bahwa kamu masih memilikinya

-Bila engkau ingin mengubah keadaanmu yang sulit, ubahlah dulu keadaan dosamu dengan taubat

**2. Rencana untuk memperbaiki diri**

a. Lebih mencintai diri sendiri

Mencintai diri sendiri bukan berarti kita bersikap egois dan selalu mementingkan diri sendiri. Namun sebaliknya bisa lebih mencintai diri dengan menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dipunya. Sehingga bisa menerima apa adanya diri kita.

b. Selalu berpikir dan bertindak positif

Dengan selalu berpikir dan bertindak positif dalam kehidupan sehari-hari tentunya hidup akan merasa lebih bahagia dan tenang.

c. Memulai untuk bisa mengendalikan amarah dan iri hati

Perasaan amarah, iri hati, atau dengki adalah perasaan yang tidak baik. Jangan biarkan perasaan tersebut di biarkan bersarang di hati lebih lama

d. Intropeksi dan menentukan apa yang harus diperbaiki

Ketahuilah apa yang menjadi kekurangan dan kelebihan diri. Jika sudah di ketahui apa kekurangan dalam diri waktunya untuk memperbaiki diri dengan menutupi kekurangan tersebut dengan kelebihan yang dipunya

e. Menjadi pribadi yang lebih pemaaf

Tidak hanya menjadi seorang pemaaf untuk kesalahan orang lain, namun menjadi pribadi yang bisa memaafkan kesalahan diri sendiri. Terkadang kita dengan mudahnya memaafkan orang lain yang telah menyakiti kita namun justru sulit memberi maaf pada diri sendiri, akibatnya akan terus diliputi penyesalan dan dihantui oleh kesalahan. Maka dari itu maafkanlah diri sendiri sebelum memaafkan orang lain.

**3. Daftar Mimpi yg ingin dicapai**

a. Mendapatkan pekerjaan sesuai dengan bidang yg dimiliki

b. Membahagiakan orangtua

c. Ingin mempunyai BPM/klinik sendiri

d Bisa memunaikan ibadah ke tanah suci