1. Siapkan 5 kalimat reflektif yang maknanya tentang

a. Keimanan dan keyakinan kepada Allah

Ketika kita selalu iman dan yakin kepada Allah maka kita akan selalu mendapatkan kenyamanan dalam menjalani hidup.

b. Keinsyafan atau pertaubatan

Jadikan insyaf atau taubat bukan hanya untuk dosa-dosa yang telah kita lakukan tapi juga untuk kewajiban yang belum kita tunaikan.

c. Kesyukuran

Bersyukurlah atas apa yang kita miliki dan kita dapatkan karena dengan memiliki rasa bersyukur membuat kita hidup apa adanya tanpa adanya rasa iri dengki.

d. Istiqomah

Hiduplah beristiqomah seperti pesan dari Ali Bin Abi Thalib “ jadilah yang terbaik dimata Allah, jadilah yang terburu dimata sendiri dan jadilah sederhana dimata manusia”.

e. Sabar

Bersabarlah dengan segala sesuatu yang menimpa kita dan jangan menceritakan kesusahan kita kepada siapapun kecuali kepada Allah sang pemberi kehidupan yang layak untuk umatnya.

f. Doa

Selalu percaya bahwa Allah selalu mengabulkan doa orang-orang yang memiliki keyakinan dan kemauan kuat untuk mewujudkan suatu harapan.

2. Susunlah rencana untuk memperbaiki diri, apa saja yang akan di lakukan?

Lebih banyak mencintai diri sendiri, selalu bersyukur dalam ber kehidupan sehari hari, selalu berintrospeksi diri dan tentukan apa yang harus diperbaiki untuk depannya.

3. Buatlah daftar mimpi yang ingin dicapai dan bagaimana cara mencapainya, termasuk bagaimana cara mendekatkan diri pada Allah agar mimpi tercapai.

Yang ingin saya capai sekarang dan dimasa depan adalah menjadi insan fisioterapi yang profesional qur’ani, karena pria edesi fisioterapi adalah profesi yang sangat mulai karena kita mendapatkan amanah dari Allah SWT untuk menjalankan pekerjaan dan mengobati pasien dengan tulus.