

Daftar Isi

Pengantar	7	Dengarkan	30
Latihan Peregangan Badan	8	Bersyukur	31
Tersenyum	11	Tidur Sebentar	32
Latihan Teknik Pernapasan ...	12	Katakan "Aku Peduli	
Terapi Mewarnai	14	Padamu!"	33
Jadikan Cerita Lucu	15	Berikan Pujian	34
Berkhayal	16	Menerima Pujian	35
Berhitung Sampai Sepuluh ...	17	Pertimbangkan Pro dan	
Merangkai Bunga	18	Kontranya	36
Fokus pada Saat Ini	19	Relaksasi Progresif	38
Meditasi	20	Bermain Musik	40
Daftar Hal yang Harus		Melompatlah!	41
Dilakukan	21	Menulis Diari	42
Makanlah Camilan Sehat	22	Jangan Bergosip	43
Ambil Jeda	23	Menjalani Rutinitas	44
Memecah Tugas Besar	24	Menarilah!	45
Mandi Air Hangat	25	Berputar Seperti Baling-	
Berolahraga	26	Baling	46
Meminta Saran	27	Ubah Perspektif	47
Tidur Siang	28	Jalan-Jalan	48
Menaikkan Kaki	29	Bermain Game	49

Kekuatan Air yang	Mencoba Sesuatu yang Baru..	66
Menenangkan.....	Lembar Hari Baru	67
Menggambar.....	Belajar dari Kesalahan.....	68
<i>Self-Talk</i> Positif.....	Berolahragalah,	
Meneruskan Kebaikan	Berkeringatlah!.....	69
Kerjakan saja!	"Batu Kekhawatiran"	70
Rayakan	Bola <i>Squishy</i>	71
Ketidaksempurnaan	Stoples Kekhawatiran	72
Jangan Membesar-besarkan	Ambil Waktu Jeda	73
Masalah.....	Rencana Menyenangkan	74
"Jendela Kekhawatiran"	Berbagi Perasaan	75
Menyimpan Kekhawatiran ...	Bernyanyilah!	76
Daftar Kekhawatiran.....	Ubah Cara Kamu Bereaksi ...	77
<i>Brainstorming</i>	Putar Musiknya!.....	78
Menyikapi Ketidakpastian....	Menekuni Hobi	79
Tidak Semuanya Menjadi	Visualisasikan	80
Tanggung Jawab Kamu.....	Hal-Hal Tak Terduga.....	81
Menikmati Alam.....	Lakukan Persiapan yang	
Menghadirkan Suasana	Memadai.....	82
Alam	Intuisi	83
Bermain Bersama Hewan	Oasis Pribadi.....	84

Kunjungi Dunia Lain	85	Katakan, "Maaf"	93
Bermain <i>Puzzle</i>	86	Tinggalkan	94
"Tempat Menyenangkan"	86	Menjadi Relawan	95
Sejarah Bukanlah Takdir	88	Merayakan Kegagalan	96
Menangislah	89	Berpikir Jangka Panjang	97
Lepaskan Emosi	89	Waktu untuk Orang-Orang	
Bahasa Tubuh Pemenang	90	Tercinta	98
Katakan, "Aku Tidak		Itu Hanya Opini Orang	99
Tahu"	92	Berani Mengambil Risiko ...	100