

# Rencana Aksi Panas-Dingin

Anda mungkin tidak selalu dapat memprediksi bagaimana perasaan Anda saat mantan Anda melakukan sesuatu yang tidak Anda harapkan. Momen-momen tak terduga ini dapat membuatmu dalam Keadaan Emosi Panas, yang mengarah pada tindakan impulsif dan sering kali menyesal. Untuk menghindari perilaku ini, buatlah rencana aksi rasional untuk mempersiapkan diri Anda secara mental bagaimana Anda akan bereaksi jika sebaliknya, Anda berada dalam keadaan dingin.

**Kapan/Jika...**

**Bagaimana perasaan aku saat itu terjadi?**

**Apa keputusan impulsif (terburuk) yang akan aku lakukan?**

**Apa yang akan aku lakukan?**

Lalui skenario2 paling mengintimidasi yang Anda yakini akan membuat Anda dalam keadaan panas. Gunakan contoh kosong di halaman berikutnya, atau ambil selembar kertas kosong.

## Contoh Skenario

Ketika aku tahu dia berkencan dengan pria lain

Ketika aku tahu dia memblokir aku di mana-mana

Ketika aku tahu dia menghapus foto-foto kita

Ketika aku tahu dia pindah ke kota lain

Ketika aku tahu dia ada di aplikasi kencan

Ketika kita berada di acara atau pesta yang sama

Ketika aku melihatnya di suatu tempat umum

Ketika hari jadi atau hari spesial kita tiba

Ketika teman-temannya kabarku bahwa dia bahagia

Ketika aku kesepian dan merindukannya

# Rencana Aksi Panas-Dingin

Anda mungkin tidak selalu dapat memprediksi bagaimana perasaan Anda saat mantan Anda melakukan sesuatu yang tidak Anda harapkan. Momen-momen tak terduga ini dapat membuatmu dalam Keadaan Emosi Panas, yang mengarah pada tindakan impulsif dan sering kali menyesal. Untuk menghindari perilaku ini, buatlah rencana aksi rasional untuk mempersiapkan diri Anda secara mental bagaimana Anda akan bereaksi jika sebaliknya, Anda berada dalam keadaan dingin.

## Kapan/Jika...

Saat hari jadi kami atau malam Natal

## Bagaimana perasaan aku saat itu terjadi?

Aku akan sangat sedih dan kesepian. Mungkin aku akan menangis sedikit mengingat semua kenangan. Atau jadi frustrasi karena sendirian di hari spesial kami.

## Apa keputusan impulsif (terburuk) yang akan aku lakukan?

Mungkin berpesta. Meneleponnya dan bertingkah kekanak-kanakan dan manja, menanyakan kabarnya. Atau mungkin aku akan menguntit cerita-ceritanya untuk melihat apa yang dia lakukan... yang bisa dia lihat!!

## Apa yang akan aku lakukan?

Aku akan berusaha tegar. Kalau terlalu berat, aku akan mengajak salah satu temanku untuk nongkrong, mungkin makan di salah satu restoran favorit kami. Aku akan coba mencari sesuatu yang bisa membuatku senang di hari itu. Teman-temanku harusnya bisa membantuku tetap teralihkan, terutama kalau kami pergi malam-malam. Jangan sendirian di rumah!

Lalui skenario2 paling mengintimidasi yang Anda yakini akan membuat Anda dalam keadaan panas. Gunakan contoh kosong di halaman berikutnya, atau ambil selembar kertas kosong.

## Contoh Skenario

Ketika aku tahu dia berkencan dengan pria lain

Ketika aku tahu dia memblokir aku di mana-mana

Ketika aku tahu dia menghapus foto-foto kita

Ketika aku tahu dia pindah ke kota lain

Ketika aku tahu dia ada di aplikasi kencan

Ketika kita berada di acara atau pesta yang sama

Ketika aku melihatnya di suatu tempat umum

Ketika hari jadi atau hari spesial kita tiba

Ketika teman-temannya kabarku bahwa dia bahagia

Ketika aku kesepian dan merindukannya