

PANDUAN PERCUMA DARIPADA
ART BASED COACHING

Esok,

Esok,

Esok.

**Tahu jalannya.
Kenapa masih tangguh?**

TOLAKAN, LALUAN, TARIKAN:

Mula Hari Ini.

BERSAMA ENCIK ESOK



KANDUNGAN

Isi kandungan

SEBELUM KITA MULA • KENALI LELAKI YANG SELALU MULA ESOK

Kenali Encik Esok.	4
Dulu dia tanah liat.	5

BAHAGIAN SATU • KENAPA TAHU SAHAJA TIDAK CUKUP

Buku tentang berenang.	7
Apa yang cara lama masih beri.	8

BAHAGIAN DUA • TIGA PERKARA YANG MENGGERAKKAN PERUBAHAN

Gambaran besar: tolakan, laluan, tarikan.	10
Tolakan: apa yang anda mahu tinggalkan.	11
Tarikan: ke mana anda mahu pergi.	12
Laluan: bagaimana untuk sampai.	13
Enjin, alamat, jalan.	14

BAHAGIAN TIGA • APA YANG MENGHALANG

Yang baru terasa tidak selamat.	16
Langkahnya terlalu besar.	17
Perubahan ialah apa yang anda buat. Transformasi ialah siapa anda jadi.	18

BAHAGIAN EMPAT • KENAPA KITA MULA DENGAN TANGAN

Membaca resipi, merasa masakan.	20
Letakkan di tempat anda boleh lihat.	21
Kami menjaga tanahnya.	22

BAHAGIAN LIMA • SELAIN TOLAKAN, LALUAN DAN TARIKAN

Brek tangan.	24
-------------------	----

GILIRAN ANDA • YANG MANA SATU TIADA PADA ANDA?

Halaman anda: yang mana satu tiada?	26
Dari mana datangnya tolakan, laluan, tarikan	27
Ke mana selepas ini	28
Siapa kami	29

00

SEBELUM KITA MULA

Kenali lelaki yang selalu mula esok.

Esok. Anda mungkin pernah jumpa dia.
Mungkin anda sendiri pernah jadi dia.

Esok, Esok, Esok



SEBELUM KITA MULA

Kenali Encik Esok.

Esok. Itulah bila Encik Esok bercadang untuk mula.

Encik Esok ialah seorang lelaki seramik yang kecil dan berkilat. Dia pandai. Dia rajin. Dia sudah baca banyak buku, dan dia boleh terangkan langkah-langkahnya kepada sesiapa saja.

Tanya dia apa yang perlu diubah, dan dia boleh jawab dalam satu nafas. Tanya dia bila, dan dia akan senyum dan berkata, “Esok.”

Namun, tiada apa yang berubah.

Mungkin anda kenal seseorang seperti dia. Mungkin anda sendiri pernah jadi dia, sekali dua. Kebanyakan kita pernah.

Panduan ini tentang kenapa Encik Esok tahu cara untuk berubah, tetapi masih tidak berubah.



SEBELUM KITA MULA



Corak ialah bentuk yang dibakar terlalu banyak kali sehingga terasa seperti diri anda.



Dulu dia tanah liat.

Lihat betul-betul. Encik Esok diperbuat daripada seramik. Berkilat, keras, sudah siap.

Tetapi dia tidak selalu begini. **Dulu dia tanah liat.** Lembut, hangat, mudah dibentuk.

Kemudian hidup memasukkan dia ke dalam tanur. Keluarga yang sibuk. Bos yang selalu mahu lebih. Guru yang susah dipuaskan. Setiap kali, dia keluar dengan bentuk yang sama, sedikit lebih keras daripada sebelumnya.

Itulah sebenarnya sebuah corak. Bukan salah anda. Bukan kelemahan. Cuma satu bentuk yang dibakar terlalu banyak kali sehingga terasa seperti *diri anda*.

Berita baiknya ada dalam gambaran yang sama. Cawan nampak tetap. Tetapi orang yang memegang cawan itu masih lembut.

01

BAHAGIAN SATU

Kenapa tahu sahaja tidak cukup.

Anda boleh baca semua buku tentang
berenang, dan masih tenggelam.



BAHAGIAN SATU · KENAPA TAHU SAHAJA TIDAK CUKUP

Buku tentang berenang.

Anda boleh baca semua buku tentang berenang, dan masih tenggelam.

Encik Esok sudah baca tentang menjaga batas diri. Dia sudah tonton video tentang cara berkata tidak. Dia siap buat pelan dalam buku nota yang cantik.

Kemudian hari Isnin tiba. Bos minta satu lagi laporan. Sebelum kepalanya sempat berkata apa-apa, mulutnya sudah menjawab, “Okay, boleh.”

Ini bukan kerana dia bodoh atau malas. Ini kerana **pengetahuan tinggal di kepala, tetapi tabiat tinggal di badan**. Kepala membaca buku. Badan masih buat apa yang selalu dibuatnya.

Jadi, membaca satu lagi buku tidak akan membantu. Begitu juga janji yang lebih kuat kepada diri sendiri.

Tahu caranya tidak sama dengan melakukannya.



BAHAGIAN SATU · KENAPA TAHU SAHAJA TIDAK CUKUP

Apa yang cara lama masih beri.

Ini bahagian yang orang jarang mahu sebut: cara lama masih ada untungnya.

Bila Encik Esok kata ya kepada semua orang, semua orang gembira dengannya. Dia rasa diperlukan. Tiada siapa kecewa. Tiada siapa marah.

Ia seperti selipar lama. Sudah lusuh dan sedikit hodoh, tetapi terlalu selesa, sehingga kasut baru tinggal saja dalam kotak.

Jadi corak itu bukan bodoh. **Dulu ia masuk akal.** Mungkin ia melindungi dia semasa kecil, atau menjaga keamanan di rumah.

Tetapi ia juga ada harganya. Waktu petangnya. Tenaganya. Suaranya sendiri. Kedua-duanya benar pada masa yang sama, dan perubahan bermula bila anda boleh menerima kedua-duanya.



Dulu corak itu masuk akal. Tetapi sekarang ia ada harganya.

02

BAHAGIAN DUA

Tiga perkara yang menggerakkan perubahan.

Tolakan. Lалан. Tarikan. Kebanyakan
kita cuma kenal yang pertama.



BAHAGIAN DUA · TIGA PERKARA YANG MENGGERAKKAN PERUBAHAN

Gambaran besar: tolakan, laluan, tarikan.

Mula dengan peta.

Bayangkan perubahan seperti satu perjalanan kereta. Anda perlukan **enjin** untuk bergerak, **jalan** untuk dilalui, dan **alamat** untuk dituju. Tolakan ialah enjin. Laluan ialah jalan. Tarikan ialah alamat. Kurang satu, kereta tidak akan sampai.



Sekarang, lihat satu per satu.



Tolakan

ENJIN

APA ITU

Desakan yang berkata, "cukuplah, tak mahu lagi."

BAYANGKAN SEPERTI

Loceng kebakaran. Ia suruh anda keluar, tetapi tidak tunjuk di mana pintunya.

TANYA DIRI

Apa yang saya sudah penat?

BILA IA TIADA

Tiada yang terasa mendesak. Hidup okey, cuma sedikit suram.



Laluan

JALAN

APA ITU

Langkah yang cukup kecil, di tempat yang selamat, dengan seseorang di sisi.

BAYANGKAN SEPERTI

Batu loncatan merentas sungai, dan tangan yang dihulurkan.

TANYA DIRI

Apakah langkah pertama yang paling kecil?

BILA IA TIADA

Janji besar hari Isnin. Kembali ke cara lama hari Jumaat.



Tarikan

ALAMAT

APA ITU

Gambaran hidup selepas berubah yang boleh dirasa, bukan sekadar difikir.

BAYANGKAN SEPERTI

Berdiri di dapur rumah baru anda, dalam cahaya pagi.

TANYA DIRI

Bagaimana rupa satu petang biasa nanti?

BILA IA TIADA

"Kurang penat, lah." Harapan tanpa gambaran.

Tolakan tidak boleh dirancang. Tarikan dan laluan boleh dibina.

Berdasarkan Formula Perubahan (Gleicher; Beckhard & Harris; Dannemiller): Rasa tidak puas hati × Visi × Langkah pertama >

BAHAGIAN DUA • TIGA PERKARA YANG
MENGGERAKKAN PERUBAHAN

Tolakan: apa yang anda mahu tinggalkan.

Tolakan ialah desakan yang berkata, “Cukuplah, tak mahu lagi.”

Bayangkan loceng kebakaran. Ia sangat pandai menyuruh anda keluar. Tetapi ia langsung tidak membantu anda mencari pintu keluar.

Tolakan datang perlahan-lahan (satu lagi malam lewat, satu lagi “ya” yang anda tidak maksudkan) atau sekali gus (burnout, kehilangan, pintu yang tertutup). Jenis yang kedua tidak boleh dirancang. Hidup yang menentukannya.

Kenapa tolakan sahaja tidak menggerakkan kita:

- Ia hanya melihat ke belakang. Anda tahu apa yang anda benci, tetapi tidak tahu ke mana hendak pergi.
- Ia pudar. Sakit yang terlalu lama mula terasa biasa.
- Ia buat kita rasa malu, dan rasa malu buat kita bersembunyi, bukan bergerak.
- Ramai antara kita dibesarkan untuk *tahan* dan *sabar*. Kita boleh pikul tolakan bertahun-tahun.

Encik Esok ada banyak tolakan. Sudah tiga tahun ia berbunyi kuat.

Kalau tolakan sudah cukup, Encik Esok sudah lama berubah.



BAHAGIAN DUA • TIGA PERKARA YANG
MENGGERAKKAN PERUBAHAN

Tarikan: ke mana anda mahu pergi.

Tarikan ialah gambaran hidup selepas berubah,
yang boleh dirasa, bukan sekadar difikir.

Bayangkan berpindah rumah. Orang tidak mengemas
kotak hanya kerana rumah lama teruk. Mereka mengemas
kerana sudah berdiri di dapur rumah baru dan
membayangkan cahaya pagi di situ.

Kenapa kebanyakan matlamat tidak menarik:

- Ia tidak jelas. “Kurang stres” cuma bermaksud “kurang sakit”. Ia bukan tempat yang boleh dituju.
- Ia hanya ada di kepala. Badan tidak berjalan ke arah ayat.
- Ia milik orang lain. Gambaran daripada orang lain tidak banyak menarik anda.

Perasaan ialah maklumat. Sebelum bertindak, badan
melihat ke langit, seperti melihat cuaca sebelum keluar
rumah. Gambaran yang hambar akan dapat jawapan
“tidak” secara senyap.

Tanya Encik Esok bagaimana hidupnya selepas berubah.
Dia jawab, “Kurang penat, lah.”

**“Kurang penat, lah” bukan
gambaran. Itu cuma rungutan,
disebut perlahan.**



BAHAGIAN DUA · TIGA PERKARA YANG
MENGGERAKKAN PERUBAHAN

Laluan: bagaimana untuk sampai.

Laluan ialah langkah pertama yang cukup kecil, tempat yang selamat untuk berlatih, dan seseorang di sisi anda.

Cukup kecil. “Balik pukul enam setiap hari” bukan satu langkah. Itu satu kehidupan baru, diminta pada hari Isnin. Balik pukul enam sekali, pada hari Khamis. Itulah satu langkah.

Tempat yang selamat. Yang baru terasa tidak selamat, walaupun yang baru itu lebih baik. Jadi kita berlatih dulu di tempat yang tiada risiko, seperti latihan kebakaran pada hari yang tenang. Bila hari sebenar tiba, kaki sudah tahu jalannya.

Seseorang di sisi. Corak ibarat loghat. Anda mendapatnya daripada orang di sekeliling, dan ia juga melembut bila bersama orang. Di sisi bermaksud di sisi: bukan membetulkan anda, bukan menghakimi anda. Berjalan bersama anda.

Encik Esok cuba balik pukul enam setiap hari, seorang diri, bermula pada minggu paling sibuk dalam setahun. Pada hari kelima, bos lalu di depannya pukul 5.55 petang. Dia duduk semula.

Encik Esok tidak gagal. Laluannya ialah sebuah tebing curam.



BAHAGIAN DUA · TIGA PERKARA YANG MENGERAKKAN PERUBAHAN

Enjin, alamat, jalan.



Perubahan bergerak seperti kereta. Tolakan ialah enjin. Laluan ialah jalan. Tarikan ialah alamat.

Anda ada	Rasanya seperti	Gambarannya
Tolakan sahaja	Tersekat dan letih	Enjin hidup, kereta tidak bergerak
Tarikan sahaja	Rancangan indah, tiada apa bergerak	Ada alamat, tiada kereta
Laluan sahaja	Sibuk, tetapi tidak ke mana-mana	Ada jalan, tiada sebab untuk memandu
Tolakan + tarikan	Tahu, mahu, tetapi masih esok	Enjin hidup, alamat sudah ada, tiada jalan
Tarikan + laluan	Perubahan yang lembut, tanpa krisis	Pandu santai hari Ahad
Ketiga-tiganya	Perubahan yang kekal	Kereta sampai

Encik Esok tinggal di baris yang ditanda. Lihat baris di bawahnya: **tolakan tidak boleh dirancang, tetapi tarikan dan laluan boleh dibina.** Anda tidak perlu tunggu krisis.

03

BAHAGIAN TIGA

Apa yang menghalang.

Walaupun yang baru lebih baik, yang baru tetap terasa tidak selamat.





BAHAGIAN TIGA · APA YANG MENGHALANG

Yang baru terasa tidak selamat.

Walaupun yang baru lebih baik, yang baru tetap terasa tidak selamat.

Cara lama memang meletihkan, tetapi badan sudah hafal. Ia seperti jalan pulang ke rumah yang boleh dipandu dengan mata separuh tertutup. Cara baru pula ialah jalan yang belum pernah dilalui, waktu malam, tanpa peta.

Jadi bila tekanan sedikit saja datang, Encik Esok kembali ke cara lama. Bukan kerana dia lemah. Kerana **apa yang kita sudah tahu terasa selamat**, dan badan memilih keselamatan dulu.

Menolak lebih kuat tidak menyelesaikannya. Memarahinya juga tidak. Yang membantu ialah bertemu jalan baru itu pada hari yang tenang, beberapa kali, sehingga ia tidak lagi asing.

Bila tiba masanya, itu bukan lagi kali pertama.

Yang kita tahu tidak semestinya baik. Ia cuma terasa selamat.

BAHAGIAN TIGA · APA YANG MENGHALANG

Langkahnya terlalu besar.

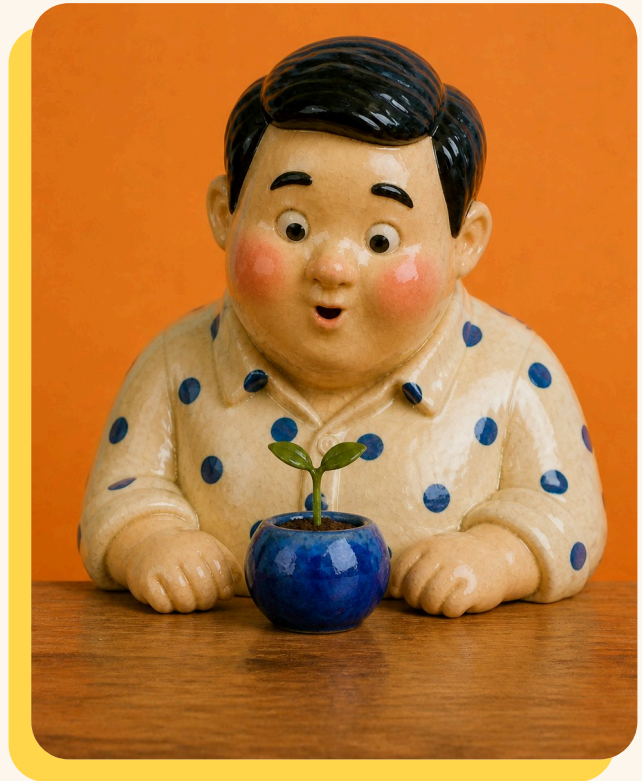
Bila sesuatu perubahan tidak kekal,
masalahnya biasanya bukan anda.
Langkahnya terlalu besar.

BJ Fogg, yang mengkaji tabiat di Stanford,
menyebut perkara ini dalam bukunya *Tiny
Habits*. Kita disuruh bermimpi besar, kemudian
kita cuba panjat seluruh tangga pada pagi
pertama.

Encik Esok memutuskan untuk bersenam
sejam setiap hari. Dia bertahan tiga hari.

Langkah yang berkesan sangat kecil sehingga
terasa agak lucu. Satu tekan tubi. Satu baris
dalam jurnal. Satu nafas perlahan sebelum
membalas e-mel. Cukup kecil untuk dibuat
walaupun pada hari paling teruk.

Kemudian, bahagian yang ramai orang
tertinggal: **biarkan diri rasa gembira
dengannya**. Rasa gembira yang kecil itulah
yang membantu tabiat berakar.



Cukup kecil untuk mula hari ini. Itulah saiz yang betul.

BAHAGIAN TIGA · APA YANG MENGHALANG

Perubahan ialah apa yang anda buat. Transformasi ialah siapa anda jadi.

Orang guna dua perkataan ini seolah-olah sama maksudnya. Sebenarnya tidak.

Perubahan ialah tingkah laku baru. Encik Esok balik dari pejabat pukul enam. Dia boleh rancang. Dia juga boleh berhenti buat minggu depan.

Transformasi ialah diri yang baru. Encik Esok berhenti percaya bahawa kerja lewat menjadikan dia orang yang baik. Kemudian balik pukul enam tidak lagi memerlukan usaha. Itu memang dirinya.

Bayangkan seekor ulat bulu. Memakaikan topi kepadanya ialah perubahan. Menjadi rama-rama ialah transformasi.

Anda boleh memutuskan untuk berubah. Anda tidak boleh memutuskan untuk bertransformasi. Tetapi setiap perubahan kecil yang anda latih memberi sedikit lagi ruang untuknya.

Perubahan boleh dirancang. Siapa anda akan jadi tidak boleh dijadualkan.



04

BAHAGIAN EMPAT

Kenapa kita mula dengan tangan.

Membaca resipi tidak sama dengan merasa masakan.



BAHAGIAN EMPAT · KENAPA KITA MULA DENGAN TANGAN

Membaca resipi, merasa masakan.

Bercakap tentang perubahan seperti membaca resipi. Membuat sesuatu dengan tangan seperti merasa masakan itu.

Kedua-duanya berguna. Hanya satu yang memberitahu badan anda bagaimana rasanya sebenar.

Tangan membina tarikan. Bila anda membentuk gambaran kecil tentang hidup selepas berubah, ia bukan lagi sekadar ayat dalam kepala. Ia ada di depan anda, dengan warna, saiz dan ruang. Dan kerana anda yang membuatnya, ia terasa seperti *milik anda*.

Tangan membina laluan. Mengalihkan seketul tanah liat ke tempat baru ialah satu latihan kecil. Tiada risiko. Ia cuma tanah liat. Sebab itulah badan sanggup mencuba.

Ini lah sebabnya, di meja kami, tangan bergerak dulu, kata-kata datang kemudian.

Badan tidak berjalan ke arah ayat. Ia berjalan ke arah gambaran yang pernah dirasainya.

BAHAGIAN EMPAT · KENAPA KITA MULA DENGAN TANGAN

Letakkan di tempat anda boleh lihat.



Apa yang menghalang anda tinggal di dalam kepala. Di situ ia terasa sangat besar, dan tiada bentuk.

Susah untuk berdepan dengan sesuatu yang tidak nampak. Seperti bunyi pelik dalam rumah yang gelap: rasa tidak tahu lebih menakutkan daripada benda itu sendiri.

Jadi beri ia bentuk. Beri ia warna. Letakkan di atas meja.

Sekarang ia ada di depan anda, bukan di dalam anda. Anda boleh berjalan mengelilinginya. Anda boleh melihatnya dari tepi. Dan selalunya, ia **lebih kecil daripada yang dirasa dari dalam**.

Bila sudah dilihat, kuasanya berkurang. Malam itu Encik Esok tidak menyelesaikan apa-apa. Dia cuma melihatnya, buat kali pertama, dari sedikit jauh.

Bila sudah dilihat, kuasanya berkurang.

BAHAGIAN EMPAT · KENAPA KITA MULA DENGAN TANGAN

Kami menjaga tanahnya.

Kami tidak boleh menjanjikan transformasi. Jujurnya, tiada siapa boleh.

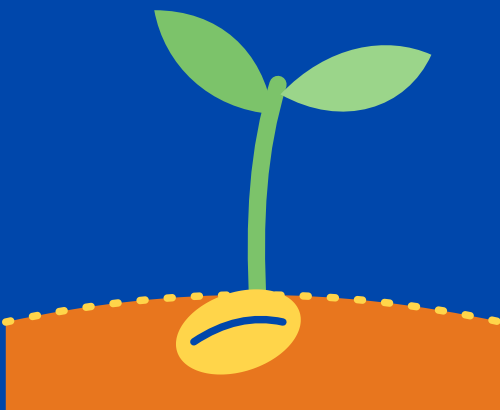
Seorang tukang kebun tidak boleh memaksa biji benih bercambah. Dia tidak boleh menarik pucuknya supaya cepat tumbuh. Yang dia boleh buat ialah menjaga tanahnya: air, cahaya, sabar, dan masa.

Itulah yang kami tawarkan. Sebuah meja. Bahan yang ringkas. Tempat yang selamat untuk berlatih, dengan seseorang di sisi anda.

Beberapa perkara sentiasa sama:

- Tiada siapa beritahu anda apa maksud gambar anda. Anda paling kenal hidup anda.
- Anda tidak perlu menceritakan kisah anda dengan kuat.
- Ini bukan tentang membuat sesuatu yang cantik. Tidak perlu kemahiran seni.
- Pembimbing berjalan di sisi anda. Mereka tidak “membetulkan” anda.

Buat perubahan itu. Biarkan selebihnya tumbuh.



05

BAHAGIAN LIMA

Selain tolakan, laluan dan tarikan.

Apa yang sedang anda lindungi diri daripadanya?



BAHAGIAN LIMA • SELAIN TOLAKAN, LALUAN DAN TARIKAN

Brek tangan.

Kadang-kadang enjin hidup, jalan lapang, dan anda tahu alamatnya. Namun kereta tetap tidak bergerak. Brek tangan masih ditarik.

Selain tolakan, laluan dan tarikan, ada satu lagi perkara: **apa yang sedang kita lindungi diri daripadanya.**

- “Kalau saya tak mula, saya tak boleh gagal.”
- “Kalau saya tak hantar, tiada siapa boleh menilai.”
- “Kalau saya terus sibuk, saya tak perlu rasa.”

Inilah yang selalunya berlaku dalam sikap bertangguh dan mengelak. Bukan malas. Brek tangan yang badan tarik lama dahulu, untuk melindungi anda.

Brek tangan tidak boleh dilawan dengan hujah. Yang membantu ialah melihatnya dari luar, di mana ia lebih kecil daripada yang dirasa dari dalam.

Itulah yang dikaji dalam program percuma kami seterusnya: dua malam di Zoom bersama Prof. Hildrun Rolff (40 tahun dalam terapi seni dan kerja sensorimotor yang peka trauma). Rabu 18 dan 25 November 2026, 6.00 hingga 8.30 malam. Kelas dalam Bahasa Inggeris.

Ketahui lebih lanjut: mini.learnartbased.com



06

GILIRAN ANDA

Yang mana satu tiada pada anda?

Halaman untuk menulis, dari mana idea ini datang, dan siapa kami.



GILIRAN ANDA

Halaman anda: yang mana satu tiada?



Pilih satu perubahan yang anda asyik kata “esok”. Kemudian luangkan masa dengan soalan-soalan ini. Tiada jawapan betul atau salah, dan tiada siapa perlu melihat halaman ini.

Tolakan

Apa yang saya sudah penat? Sudah berapa lama saya penat?

Sudah terlalu lamakah saya rasa begini sehingga ia terasa biasa?

Tarikan

Jika perubahan itu sudah berlaku, bagaimana rupa satu petang yang biasa?

Gambaran itu terasa hangat, hambar, atau menakutkan? Adakah ia milik saya?

Laluan

Apakah langkah pertama yang paling kecil, sehingga terasa agak lucu? Di mana saya boleh mencubanya dengan selamat, dan siapa boleh duduk di sisi saya?

Antara tolakan, tarikan dan laluan, yang mana satu tiada pada saya sekarang?

UNTUK KAUNSELOR DAN COACH

Dari mana datangnya tolakan, laluan, tarikan.

Tolakan, laluan, tarikan ialah versi bahasa mudah kami bagi salah satu idea tertua dalam kajian tentang perubahan.

$$C = D \times V \times F > R$$

D Rasa tidak puas hati = **Tolakan**

V Visi = **Tarikan**

F Langkah pertama = **Laluan**

R Rintangan terhadap perubahan

Ketiga-tiganya **didarab**, bukan dicampur. Jika salah satu hampir sifar, jumlahnya tidak dapat mengatasi rintangan, walau sekuat mana pun dua yang lain. Inilah klien yang boleh terangkan coraknya dengan sempurna, tetapi minggu depan datang semula tanpa berubah.

Dari mana idea ini datang

- **The Formula for Change.** Dicipta oleh David Gleicher (Arthur D. Little, awal 1960-an), diterbitkan oleh Richard Beckhard dan Reuben Harris dalam *Organizational Transitions* (1977, 1987), dan diperhalusi oleh Kathleen Dannemiller dan Robert Jacobs (1992) menjadi $C = D \times V \times F > R$.
- **Force field analysis.** Kurt Lewin, *Field Theory in Social Science* (1951): perubahan berlaku bila daya yang mendorongnya lebih kuat daripada daya yang menahan.
- **Push and pull.** Everett S. Lee, "A Theory of Migration," *Demography* (1966): orang berpindah bila tolakan dari tempat asal bertemu tarikan dari tempat yang mungkin dituju.
- **Shape the path.** Chip Heath dan Dan Heath, *Switch: How to Change Things When Change Is Hard* (2010).
- **Langkah kecil.** BJ Fogg, *Tiny Habits* (2019).
- **Perasaan sebagai maklumat.** Kajian Norbert Schwarz tentang cara orang menggunakan perasaan sebagai maklumat ketika menilai dan membuat keputusan.
- **Developing discrepancy.** William R. Miller dan Stephen Rollnick, *Motivational Interviewing*: jurang antara keadaan sekarang dengan apa yang seseorang hargai.

Apa yang kami tambah

Kebanyakan model melihat visi dan langkah pertama sebagai perkara untuk *dibincangkan*. Dalam kerja berasaskan seni, tangan yang membinanya. Visi yang dibentuk dengan tanah liat dapat dirasa, bukan sekadar diterangkan. Langkah pertama yang dicuba dengan bahan ialah latihan yang diingati badan. Dan kerana tiada apa yang perlu diluahkan dengan kata-kata, ia sesuai untuk klien yang lambat mencari kata-kata, atau yang rasa tidak selamat untuk berterus terang.

Untuk sesi anda: dengar faktor mana yang hampir sifar. "Saya dah penat sangat" ialah tolakan. "Saya pun tak tahu apa yang saya mahu" bermaksud tiada tarikan. "Saya tahu, cuma saya tak boleh mula" bermaksud tiada laluan.

GILIRAN ANDA

Ke mana selepas ini.



Jika anda tulis “tarikan” atau “laluhan”, ada berita baik. Keduanya boleh dibina.

Dan jika anda menjawab soalan tarikan dengan kata-kata, tetapi tidak dapat melihat gambarannya, itu juga biasa. Di situlah biasanya tangan memainkan peranan.

Di Art Based Coaching, kami mengadakan sesi malam secara langsung dalam kumpulan kecil, di mana anda berlatih perkara ini dengan kertas, warna dan tanah liat. Tidak perlu kemahiran seni. Tidak perlu berkongsi kisah anda.

PERCUMA · SECARA LANGSUNG DI ZOOM · BERSAMA PROF. HILDRUN ROLFF

40 tahun dalam terapi seni dan kerja sensorimotor yang peka trauma

“Esoklah saya mula.”

Dua malam tentang sikap bertanggung dan mengelak. Topik kegemaran Encik Esok.

Rabu, 18 dan 25 November 2026 · 6.00 hingga 8.30 malam waktu Malaysia

Kelas dalam Bahasa Inggeris.

mini.learnartbased.com

Lee Ling · Art Based Coaching Sdn Bhd

info@artbasedcoaching.com · +6011-3338 6754 · www.artbasedcoaching.com

45A, Level 1, Jalan 17/45, Section 17, 46400 Petaling Jaya, Selangor

TENTANG KAMI

Siapa kami.

Art Based Coaching ialah sebuah studio kecil di Petaling Jaya. Kami membantu orang memahami diri melalui tangan mereka, dengan kertas, warna dan tanah liat, sebelum kata-kata.

Kami bukan psikoterapi, dan kami tidak membuat diagnosis. Kami ialah tempat untuk berlatih: melihat corak dari luar, mencuba langkah baru di tempat yang selamat, dan berjalan dengan seseorang di sisi.



Prof. Hiltrun Rolff

Ketua kurikulum. Pengasas ijazah Art Therapy – Social Art yang pertama di Jerman, di Alanus University, dengan empat puluh tahun pengalaman dalam terapi seni, coaching berasaskan seni dan pengajaran universiti. Pembangun Biography-Based Art Coaching.



Honey Khor

Fasilitator studio. Terlatih dalam terapi seni di Jerman dan UK, dengan latihan klinikal di Berlin. Jurulatih bertauliah HRD Corp.



Lee Ling

Penulis panduan ini. Pelajar kaunseling dan pelajar coaching berasaskan seni di bawah Prof. Rolff, berkongsi apa yang dipelajarinya daripada guru-gurunya.

Art Based Coaching Sdn Bhd · TP Reg. No. 1648193X
45A, Level 1, Jalan 17/45, Section 17, 46400 Petaling Jaya, Selangor
info@artbasedcoaching.com · WhatsApp +6011-3338 6754 · www.artbasedcoaching.com

Ikuti Encik Esok

Instagram

@artbasedcoaching

Facebook

Art Based Coaching

Laman web

artbasedcoaching.com

WhatsApp

+6011-3338 6754

Terima tulisan kami yang seterusnya terus ke e-mel anda. **Langgan surat berita kami** →