

Exit Plan

Hubungan Tanpa Status (HTS)



7 hari untuk dapatkan jawapan & closure

eh
betulke

Hi Sis,

You okay? Pertama, I nak cakap thank you sebab sudi download and baca nukilan i ni.

Kedua dan yang paling penting, kalau you tengah baca ni bermaksud ada benda yang you dah tahan lama dah hati you.


Pertanyaan yang you tak jumpa jawapan sampai sekarang. Maybe susah untuk you explain in details, tapi I faham rasa tu macam mana.

Kadang-Kadang, kita takut nak bercerita walaupun dengan bestfriend. Nak explain perasaan tu, situasi tu, apa yang terbuku dalam hati dan fikiran you, kadang-kadang kita lebih takut apa yang orang akan react bila dengar cerita kita.

I tulis nukilan dengan harapan you boleh dapat jawapan soon atas segala soalan dalam fikiran you. Dan yang paling penting...Sis, you deserve the best. Jadi, jangan siksa diri you lama-lama stuck dalam situasi ni.

*Regards,
Pink Polkadot*



A cluster of pink cherry blossoms is in the top left corner.

“Aku sebenarnya dah penat, tak tahu aku ni siapa dalam hidup dia.”

“Dia betul-betul serious dengan aku, sayangkan aku, atau dia cuma nak main-main?”

“Patutkah aku jujur dan tanya dia, atau aku terus simpan semua ini dalam hati dan tunggu sampai dia sedia?”

**Apa
dalam
fikiran you
sekarang?**

“Dia betul-betul anggap aku penting, atau dia cuma nampak aku sebagai kawan?”

“Aku nak tanya dia, siapa sebenarnya aku dalam hidup dia, tapi aku takut kalau pertanyaan ni buat dia jadi lebih jauh. Tapi.. aku dah bersedia ke kalau jawapan tu negatif?”

“Kadang-kadang aku rasa dia suka aku, tapi kadang-kadang dia macam abaikan aku. Aku keliru, apa sebenarnya perasaan dia pada aku?”

60 seconds Reality Check



1 Dia macam chipsmore, hari ni dia mesej you, lepas tu hilang beberapa hari, then tiba-tiba mesej you balik

2 You takut nak start tanya "kita ni apa?" sebab takut reaction dia, atau takut dia berubah.

3 You hari-hari tunggu dia reply mesej you, sometimes dia tak reply mesej you langsung beberapa hari.

4 You hari-hari tunggu dia reply mesej you, sometimes dia tak reply mesej you langsung beberapa hari.

5 Kadang-kadang dia layan you special, sweet sangat, tapi dia tak pernah cakap dia suka you.

6 Dia selalu bagi alasan dia busy, tapi you nampak je dia post story, status social median online.

7 Dia hanya mesej you bila ada sesuatu yang dia nak. Lepas tu atau esoknya, dia jadi chipsmore balik.

8 You buat semua benda untuk tawan hati dia, untuk dia nampak you pilihan yang terbaik

9 Dan paling penting....hati dan fikiran you selalu tak tenang sebab macam-macam you fikir pasal dia.

Sis, kalau you tick 3 atau lebih points, you sebenarnya perlu stop waiting, you perlukan protection plan untuk diri you.

Sis, esok you bangun dari tidur, **bagi ruang untuk diri you sendiri, nilai apa yang jadi.** Berapa lama lagi you nak tunggu jawapan yang tak pasti?

Soalan pertama yang you kena tanya diri you sendiri: Kenapa you kena biarkan diri you sendiri suffer dalam keadaan yang hanging macam ni? Kenapa siksa diri dengan benda yang tak pasti lagi?

Day 1 Reflect Diri



Situationship wujud sebab semuanya vague, fragile, tak pasti. Dia tak commit, tapi tak nak lepaskan you. Dia tak panggil you girlfriend, tak bagi you status, tapi dia nak access macam boyfriend, dia cari you bila ada perlu.

Hard truth: kalau hubungan itu cuma wujud bila dia ada masa, bila dia free, itu bukan relationship. Itu convenience store, 7ELEVEN sis.

Jangan hanya tunggu tanpa tarikh yang pasti.
Harapan tanpa deadline boleh jadi penjara yang nampak romantik. Mungkin you rasa, you kena banyak bersabar, perlu tunggu lagi, tapi sampai bila sis? Makin lama you tunggu, makin lama sebenarnya hidup you pause.

*Deadline ini jadi benchmark untuk you.
Atleast you ada jawapan walaupun bukan 100% pasti.*

- Tarikh you nak clarity: _____*
- Kalau dia jawab jelas, you akan: _____*
- Kalau dia vague lagi, you akan: _____*
- Kalau dia elak untuk jawab, you akan: _____*



Day 2
Set Dateline
Dalam Diam

Private rule: Jangan announce deadline.
Simpan untuk diri sendiri. Yang penting you tahu bila you perlu STOP menunggu.

**Pilih ayat yang tenang, jelas,
dan direct.**

*Jangan tanya dengan nada
marah. Jangan tanya sambil
merayu.*

*Tujuan you bukan nak paksa
dia pilih you. Cuma nak tahu
tempat you
dalam hidup dia.*

**“I nak tanya jujur,
sebenarnya you
anggap I
sebagai apa?”**

Day 3 **Plan Ayat** *untuk Tanya Dia*



***Dark side tip: Tanya dengan tenang, tapi jangan
bagi dia ruang untuk pusing cerita atau main-main.
Kalau dia elak untuk jawab, tanya semula:
“I faham, tapi jawapan you, ya atau tidak?”***

*Kalau lepas you ulang soalan yang sama, dia masih
tak boleh jawab, Sis...I think you kena terima hakikat
ni dan you tak perlu tunggu lagi. Memang sakit, tapi
at least sakit tu tak lama, and you boleh bagi
peluang untuk hati you kenal orang lain.*

Protect Your Peace Sis

Lepas you tanya, tugas you bukan kejar jawapan setiap 5 minit. You just duduk diam, tengok cara dia respond, dan jaga value diri you. Kalau dia lambat reply, jangan terus panik. Kalau dia nampak online tapi tak jawab, jangan terus hantar mesej kedua. Kalau jawapan dia pendek, jangan terus reply dengan emotional.

Day 4 **Jangan Panik**

Buat ini dulu:

- Letak phone jauh-jauh, maybe 1 jam.*
- Jangan check last seen / story / status dia.*
- Jangan tanya kawan untuk decode ayat dia.*
- Jangan hantar “sorry kalau I too much”.*
- Jangan tarik balik soalan sebab you takut kehilangan dia.*

NO NO NO!

Sis,

Ingat satu benda:

Kalau dia serius, dia takkan buat you rasa “bodoh” sebab you minta penjelasan.

Kalau dia perlukan masa, dia boleh cakap.

Kalau dia peduli, dia rasa soalan you penting, dia akan cuba jawab dengan matang.

Kalau dia hilang selepas you tanya, mesej you tak direply langsung or dia tak seen langsung, itu pun sebenarnya satu jawapan, sis.

Hard Truth: Facts lelaki ni mudah sis, lelaki tak akan abaikan perempuan yang dia betul-betul suka, yang mata dan hati dia dah jatuh cinta atau dah mula suka.

Macam mana busy pon lelaki tu, dia akan beritahu you, dia akan ada masa untuk balas mesej you, sebab dia tak nak kehilangan. Tapi kalau dia pegang telefon, tapi mesej you bukan antara mesej pertama yang dia reply, it's time to protect yourself and STOP tipu diri you dengan bagi tahu hati you yang: Oh, dia busy, Oh, dia penat. Kalau bukan you yang protect hati you, siapa lagi yang nak protect sis?

Kadang-kadang dia bagi ayat cantik, tapi tetap tak menjawab soalan. Masa ni, you kena pandai menilai. Ingat sis, ini untuk protect hati you sendiri, jadi jangan menilai 100% dengan emosi you yang tak stabil.

● **FLAG: Dia jawab dengan jelas.** Dia tak buat you rasa bersalah sebab tanya. Dia bagi kepastian, bukan teka-teki. Lepas jawab, tindakan dia makin konsisten.

● **FLAG: Dia cakap dia perlukan masa, tapi dia bagi sebab yang jelas.** Dia tak lari, tak marah. You boleh observe, tapi jangan tunggu tanpa had. Again, letak deadline diam-diam.

Day 5

Time Untuk *Decode Respond Dia*

● **FLAG: Jawapan dia kabur, atau tak menjawab soalan.** Dia tukar topik. Dia marah atau buat joke untuk elak jawab.

Buat keputusan berdasarkan realiti, bukan emotional.

Bagi 2 markah untuk setiap point yang tick:

- Dia jawab dengan jelas.
- Tindakan dia selari dengan kata-kata dia.
- You rasa lebih tenang, bukan lebih keliru.
- Dia tak elak bila topik jadi serious.
- Dia tunjuk effort, include you dalam hidup dia

8-10: Boleh teruskan, tapi masih perhatikan tindakan.

4-7: Mixed signal 50-50. Bagi satu conversation terakhir dan letak timeframe yang jelas.

0-3: Stop tunggu. Dia bukan tempat yang selamat untuk hati you.

Kalau you asyik sakit hati untuk faham dia, itu dah cukup jadi jawapan.

Day 6
**Buat
Keputusan**



Decision rule: Pilih apa yang pasti, yang bagi you ketenangan. Bukan apa yang buat you terus berharap tanpa arah.

Exit line:

"I rasa tujuan kita tak sama. I hargai apa yang kita pernah lalui, tapi jawapan dan reaction you dah cukup buat I faham tempat I. I tak nak teruskan sesuatu yang buat I tertanya-tanya lagi. Kali ni, I pilih diri I dan ketenangan hati I."

Kalau dia pilih you:

- Define apa yang berubah. Jangan biar kembali ke status “tak pasti”
- Tengok 30 hari pertama. Commitment bukan hanya percakapan, tapi consistency perbuatan dia.
- Jangan tutup mata you hanya sebab dia finally bagi jawapan serious. Bukan sebab you tak percaya dia, tapi sebab you kena protect hati you.

Day 7

**Kalau Dia Serious,
Start Right.
Kalau Tak, Walk Away.**

Kalau dia tak pilih you:

- Jangan kejar. Jangan merayu. Jangan minta penjelasan berulang kali.
- Mute atau unfollow 2-4 minggu. Bukan childish, ini self-protection.
- Archive chat jadi you tak kan selalu baca balik. Walaupun you rase you kuat, tapi **NO, DONT!**
- Share dengan seorang trusted kawan baik you supaya you tak lalui benda ni sorang-sorang.



LOVE YOURSELF, SIS.

Hati you hanya ada 1, umur you yang you dah bazirkan untuk tunggu lama-lama orang yang tak pasti macam ni, you tak kan dapat ganti balik. Dalam masa you hanyut dengan fake hope ni, banyak benda keliling you yang you dah abaikan, mungkin you tak perasan, banyak benda yang you hilang. Ketenagan hati you, senyuman you bila you bangun pagi, maybe kawan-kawan terbaik you yang you dah abaikan, maybe parents you yang you dah lama x visit, yang you dah lama tak spend time dengan diaorang...





sleep early
♡



move daily
♡



sunlight
helps
♡



drink more
water
♡

glow tips, sis

♡



stand tall
♡



eat real food
♡



laugh more
♡



rest well
♡



smell good
♡

protect
your
peace
♡





t.me/sissitdowndulu

Group baru yang kita buat dengan aim akan jadi comfort room untuk kita share idea, solutions, tips atau anything yang jadi blockage dalam seharian kita.

*sorry kalau followers masih sikit
tapi I akan share banyak tips
dalam tu from time to time 💕*

you
got
this ♡



ehbtulke.my

website



Telegram Channel

Sis, Sit Down Dulu

t.me/sissitdowndulu

group baru, sorry kalau followers masih sikit tapi I akan share banyak tips dalam tu from time to time



Thread

@ehbetulke



Facebook

Ehbetulke



Instagram

@ehbetulke



TikTok

@ehbetulke.my



soft
girl
era

darling,
you re
different ♡

Note to self:
be kind
be cute
be you ♡