



เติมความสุข รับความสุข

Bucket Fillers

🕒 15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

ตัวเราเปรียบเสมือนถังน้ำ หากอารมณ์ดี พลังงานทางบวกล้นเหลือ ก็เหมือนมีน้ำเต็มถังพร้อมแจกจ่ายไปเติมเต็มให้บุคคลอื่น ในทางกลับกันหากเราอารมณ์ไม่ดี พลังงานหดหายก็เปรียบเสมือนน้ำในถังที่ถูกเททิ้งออกไป เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราได้เติมเต็มอารมณ์ทางบวกให้แก่คนอื่นและตัวเราเอง

วิธีการใช้งาน

1. อ่านและทำความเข้าใจแนวคิดของการเติมน้ำ
2. เราลองจินตนาการถึงพฤติกรรมหรือการกระทำของผู้อื่นที่เปรียบเสมือนการเติมน้ำให้แก่ตนเอง
3. เขียนถึงบุคคลรอบตัวที่เติมน้ำให้คุณในช่วงนี้ 2 คน พร้อมทั้งเขียนอธิบายพฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลเหล่านั้นได้ทำที่เป็นการเติมน้ำ
4. ทบทวนตนเองและเขียนถึงพฤติกรรมหรือการกระทำอะไรที่เราสามารถเติมน้ำให้แก่ผู้อื่นได้
5. นึกถึงคนรอบตัวของคนที่คุณคิดว่าต้องการการเติมน้ำที่สุดช่วงนี้ คุณสามารถเติมน้ำให้เขาได้อย่างไร

เป้าหมาย

1. เพื่อให้เราได้นึกถึงการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เรามีอารมณ์ทางบวก
2. เพื่อให้เราได้ทบทวนการกระทำที่สามารถเพิ่มอารมณ์ทางบวกให้คนอื่นได้

อ้างอิง

Rath, T., & Clifton, D. O. (2004). How full is your bucket? : Positive strategies for work and life.

Gallup Press.

BUCKET FILLERS

เติมความสุข รับความสุข

การเติมน้ำคืออะไร ?

การเติมน้ำในที่นี้หมายถึงพฤติกรรมหรือการกระทำที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเกิดความรู้สึกทางบวก เช่น พึงพอใจ ภูมิใจ อบอุ่น ตื่นเต้น เป็นต้น ส่งผลให้ทั้งตนเองและอีกฝ่ายได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น



ลองนึกถึงคนรอบตัวในชีวิตอนนี้ ใครคอยเติมน้ำให้เราบ้าง?

คนที่ 1:



พฤติกรรมอะไรของเขาที่เป็นการเติมน้ำ

คนที่ 2:



พฤติกรรมอะไรของเขาที่เป็นการเติมน้ำ

คุณสามารถเติมน้ำให้แก่คนรอบข้างของคุณด้วยวิธีใดบ้าง:



ใครคือคนที่คุณคิดว่าควรได้รับการเติมน้ำมากที่สุดตอนนี้
เพราะอะไร

คุณสามารถเติมน้ำให้เขาได้อย่างไร?



BUCKET FILLERS

เติมความสุข รับความสุข

การเติมน้ำคืออะไร ?

การเติมน้ำในที่นี้หมายถึงพฤติกรรมหรือการกระทำที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเกิดความรู้สึกทางบวก เช่น พึงพอใจ ภูมิใจ อบอุ่น ตื่นเต้น เป็นต้น ส่งผลให้ทั้งตนเองและอีกฝ่ายได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

ลองนึกถึงคนรอบตัวในชีวิตตอนนี้ ใครคอยเติมน้ำให้เราบ้าง?

คนที่ 1: คุณพ่อ

พฤติกรรมอะไรของเขาที่เป็นการเติมน้ำ



ส่งข้อความมาให้กำลังใจเป็นประจำ เพราะเขารู้ว่าเราเหนื่อย

คนที่ 2: สมาย

พฤติกรรมอะไรของเขาที่เป็นการเติมน้ำ



ชอบส่งวิดีโอ tiktok ตลกๆ มาให้ดู

คุณสามารถเติมน้ำให้แก่คนรอบข้างของคุณด้วยวิธีใดบ้าง:



โทรไปหาคนรอบข้างบ่อยๆ เพื่อเช็คว่าเขาเป็นยัง
ไงบ้าง ต้องการเพื่อนรึเปล่า

ใครคือคนที่คุณคิดว่าควรได้รับการเติมน้ำมากที่สุดตอนนี้
เพราะอะไร

คุณพ่อ เพราะช่วงนี้ทำงานหนักมาก

คุณสามารถเติมน้ำให้เขาได้อย่างไร?

พาเขาไปเลี้ยงข้าว ชวนคุย ให้เขาได้พักผ่อน และ
รู้สึกดีขึ้น

