

ตัวเราที่ดีที่สุด

Best Possible Self

สำเร็จดี



15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะนำพาให้ทุกคนจินตนาการถึงสิ่งที่ยากให้เกิดขึ้นกับด้านๆหนึ่งของชีวิต ไม่ว่าจะเป็น ด้าน การงาน ความสัมพันธ์ งานอดิเรก หรือ สุขภาพ และ อธิบายอย่างละเอียดถึงสถานการณ์ที่เราได้เป็นตัวเราที่ดีที่สุดในด้านนั้น เพื่อให้เราสามารถเห็นภาพ และ สร้างเป้าหมายที่ชัดเจน

วิธีการใช้งาน

1. ใช้เวลาทบทวนตัวเองและเลือก 1 ด้านในชีวิตที่ต้องการจะพัฒนามากที่สุดในช่วงนี้
2. อธิบายเรื่องราวในด้านนั้นที่อยากเห็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด
3. จินตนาการและเขียนบรรยายตัวเราในด้านที่เลือกในเวอร์ชันที่ดีที่สุดโดยการตอบคำถามในใบงาน

เป้าหมาย

- เพื่อส่งเสริมการมีเป้าหมายที่ชัดเจน
- เพื่อเพิ่มแรงบันดาลใจให้ไปถึงเป้าหมาย

อ้างอิง

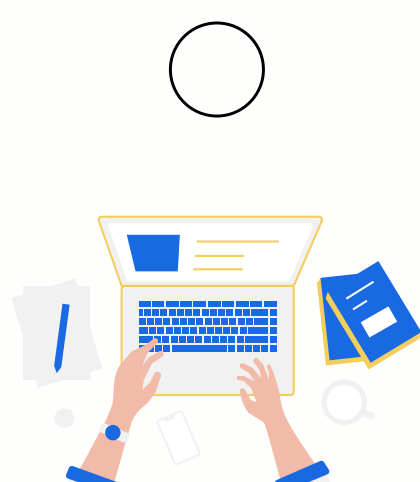
Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.

ตัวเราที่ดีที่สุด

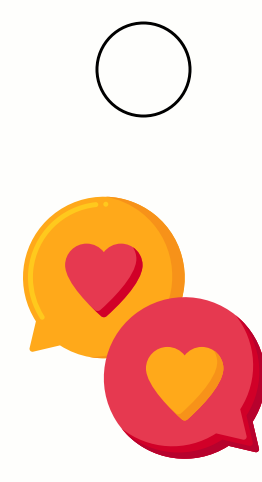
Best Possible Self



วันนี้ฉันจะจินตนาการถึง
ตัวเราในอนาคตที่ดีที่สุดในด้าน



Work
การงาน



Love
ความ
สัมพันธ์



Hobby
งานอดิเรก



Health
สุขภาพ

เรื่องราวที่ฉันอยากเห็นภาพตัวเองดีที่สุด

แล้วชวนลองจินตนาการดูว่า ..

1. ฉันจะได้ทำอะไรบ้าง

2. ฉันทำสิ่งนี้ร่วมกับใคร

3. ฉันอยู่ในสถานที่แบบไหน

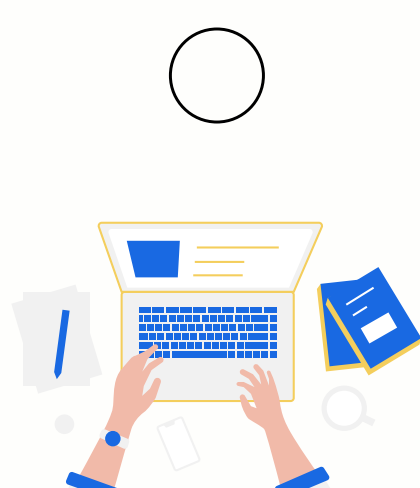
4. ฉันจะรู้สึกอย่างไร

ตัวเราที่ดีที่สุด

Best Possible Self



วันนี้ฉันจะจินตนาการถึง
ตัวเราในอนาคตที่ดีที่สุดในด้าน



Work
การงาน



Love
ความ
สัมพันธ์



Hobby
งานอดิเรก



Health
สุขภาพ

เรื่องราวที่ฉันอยากเห็นภาพตัวเองดีที่สุด

ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว รู้สึกว่าช่วงนี้ไม่ค่อยให้ได้เวลากับ
คนในครอบครัวเลย อยากเห็นภาพตัวเราใช้เวลาอยู่กับคุณพ่อคุณแม่
และพี่ชายมากกว่านี้ในช่วง 2-3 เดือนนี้

แล้วชวนลองจินตนาการดูว่า ..

1. ฉันจะได้ทำอะไรบ้าง

กินข้าวเย็นพร้อมหน้าพร้อมตา
พูดคุยถามไถ่สารทุกข์สุขดิบ
เล่นเกมบอร์ดเกมร่วมกัน

2. ฉันทำสิ่งนี้ร่วมกับใคร

คุณพ่อ คุณแม่
และพี่ชาย

3. ฉันอยู่ในสถานที่แบบไหน

อยู่ที่บ้านคุณพ่อคุณแม่
โต๊ะอาหารในห้องครัว
บรรยากาศอบอุ่นและกันเอง

4. ฉันจะรู้สึกอย่างไร

รู้สึกชื่นใจ สนุกสนาน
ตื่นเต้น มีความสุข
และร่าเริงแจ่มใส