

มีช่วงเวลาให้กัน

Give the Gift of Time

ความสัมพันธ์ดี



15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราตระหนักและบริหารเวลาให้กับคนใกล้ชิดในชีวิต เพื่อช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ เพิ่มประสบการณ์เชิงบวกให้ตัวเองและคนรอบข้าง และ ช่วยให้เราสามารถวางแผนเวลาได้อย่างดีขึ้น โดยไม่ละเลยคนที่ใกล้ชิดในชีวิต

วิธีการใช้งาน

1. วางแผนการใช้เวลาของตัวเองในระยะเวลาหนึ่งเดือนกับคนที่ใกล้ชิดในชีวิต โดยสามารถดู KEY ตรงด้านซ้ายล่างของปฏิทิน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเวลา
2. นำ KEY มาเขียนลงในตารางปฏิทินตามความเหมาะสมและความเป็นไปได้ และ เขียนอธิบายว่าจะใช้เวลากับบุคคลกลุ่มนั้นในรูปแบบไหน
3. แบ่งเวลาให้กับบุคคลในแต่ละกลุ่มตามความเหมาะสมและความต้องการของตัวเอง โดยไม่ลืมแบ่งเวลาให้กับตัวเองได้พักและผ่อนคลายด้วย
4. ทำตามแผนการที่ตั้งไว้ในปฏิทิน
5. เริ่มต้นใหม่ในเดือนต่อไป

คำแนะนำ

ควรจัดปฏิทินตามหลักการความเป็นจริงที่สุด เพื่อที่จะสามารถทำได้ตามที่แพลนไว้จริงๆ

เป้าหมาย

- เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาที่มีค่ากับคนที่ใกล้ชิดในชีวิต
- เพื่อให้เกิดการทบทวนการจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสมกับคนที่ใกล้ชิดในชีวิต

อ้างอิง

1. Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(4), 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
2. Peterson, C. (2006a). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press.



มีช่วงเวลาให้กัน

Give the Gift of Time

ปี

เดือน

TO DO จะใช้ช่วงเวลาไหน ทำอะไร อย่างไร

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

KEY:

❤️ ครอบครัว

😊 เพื่อน

🌸 คนพิเศษ

★ ตัวเอง



มีช่วงเวลาให้กัน

Give the Gift of Time

ปี 2024 เดือน มิถุนายน



TO DO จะใช้ช่วงเวลาไหน ทำอะไร อย่างไร

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1 ไปเดินสวน สาธารณะกับ คุณพ่อคุณแม่	2 ไปเดินห้าง กับแฟน
3 กินข้าวเย็น กับครอบครัว	4	5 ไปห้องสมุด	6	7 เล่นเกม กับเพื่อนจาก มหาวิทยาลัย	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- KEY:
- ครอบครัว
 - เพื่อน
 - คนพิเศษ
 - ตัวเอง

