

# เข็มทิศชีวิต

## My Life Compass

จิตใจ  
แข็งแกร่ง



20-30 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



วัยรุ่น/ผู้ใหญ่

## คำอธิบาย

เข็มทิศชีวิต (My Life Compass) เป็นเครื่องมือที่ใช้สำรวจ ความเชื่อ ความศรัทธา ค่านิยม และคุณค่าต่างๆ ที่เป็นตัวตนของเรา ให้ออกมาด้วยตัวเองเพื่อทบทวนและสะท้อนเป้าหมายของตัวเองต่อแต่ละบริเวณในชีวิต เพื่อให้เราได้รู้จักและเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น และใช้ชีวิตตามเข็มทิศชีวิตของตัวเอง

## วิธีการใช้งาน

1. นึกวิเคราะห์ว่าคุณเชื่อหรือศรัทธาในอะไรบ้างไหม
2. สำรวจตัวเองว่าบริเวณไหนในชีวิตที่สำคัญที่สุดและจดลงในใบงาน
3. เลือก 7 บริเวณที่สำคัญที่สุดมาใส่ลงในใบงานหน้าที่สอง
4. เขียนเป้าหมายของตัวเองต่อแต่ละบริเวณอย่างละเอียด
5. ใช้ใบงานนี้เพื่อเป็นการนำทางการใช้ชีวิตของตัวเอง โดยสามารถนำมาใช้ในการสร้างแผนหรือตารางการใช้ชีวิตได้

## เป้าหมาย

- สำรวจความสอดคล้องระหว่างความเชื่อและเป้าหมายของชีวิต
- ช่วยเราให้รู้จักตัวเองมากขึ้น
- ใช้ชีวิตในแบบของตัวเองมากขึ้น

## อ้างอิง

Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the Treatment of Chronic Pain. In R. A. Baer (Ed.), Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications (pp. 285–306). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50014-9>



# My Life Compass



## คุณเชื่อหรือศรัทธาในอะไร?

เชื่อเพราะอะไร ทำไมถึงเชื่อ ความเชื่อหรือสิ่งที่ศรัทธาส่งผลอะไรต่อชีวิตของตัวเอง

## บริเวณอะไรในชีวิตที่สำคัญ对你

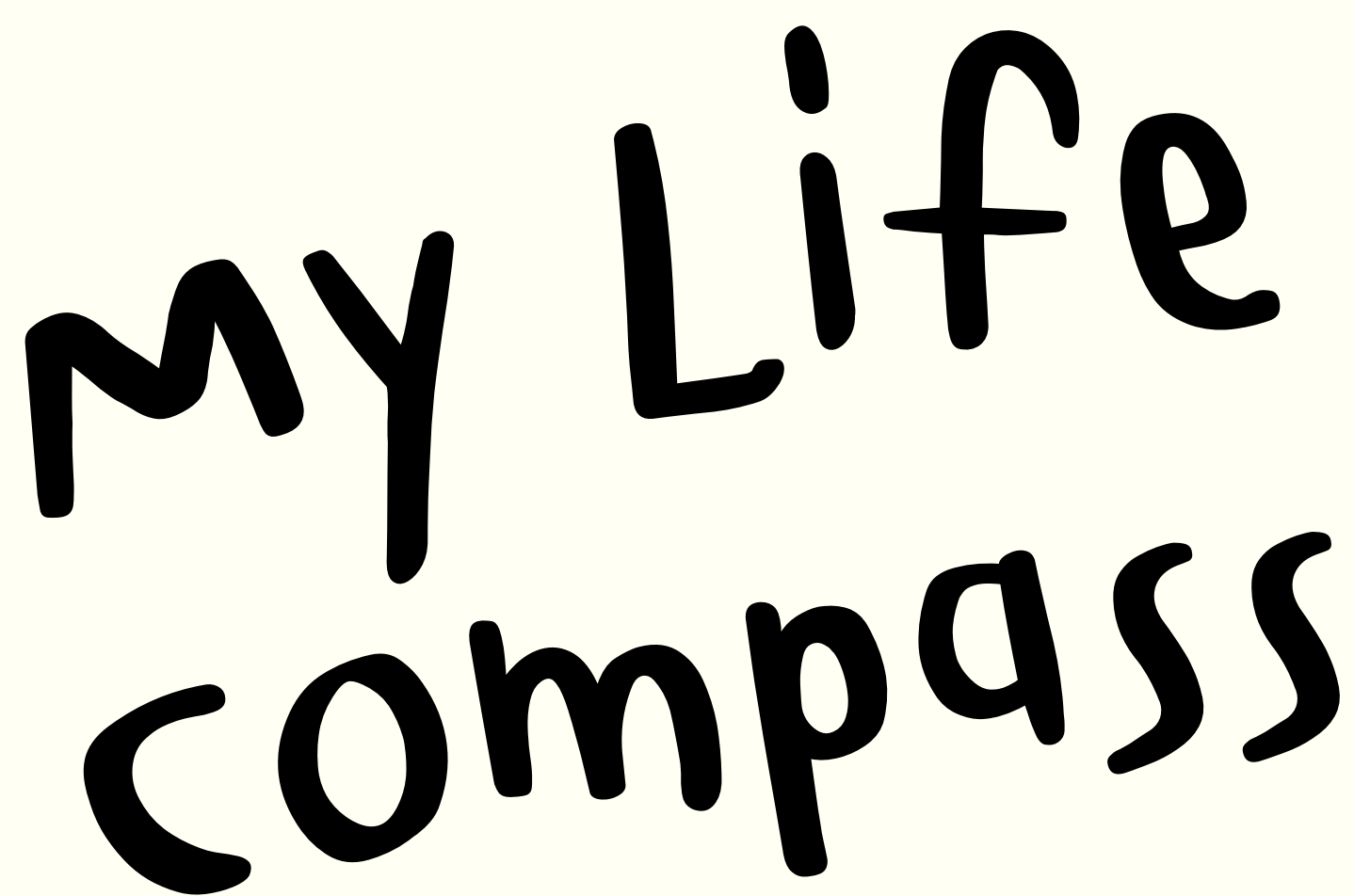
เช่น การงาน การเรียน ครอบครัว สุขภาพ การพัฒนาทักษะตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม



|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| Name: | Year: | Date: |
|-------|-------|-------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| Name: | Year: | Date: |
|-------|-------|-------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| Name: | Year: | Date: |
|-------|-------|-------|



เลือกบริเวณชีวิตที่สำคัญที่สุดต่อคุณมา 7 บริเวณ  
เขียนลงในกล่อง และ เจะจงสายละเอียดว่าเป้าหมายของตัวเองใน  
แต่ละบริเวณคืออะไร

A collection of white sticky notes with black outlines, arranged in a scattered pattern on a light yellow background. The notes are of various sizes and orientations, some overlapping. There are also small green and blue shapes in the top left corner.



# My Life Compass

ตัวอย่าง



## คุณเชื่อหรือศรัทธาในอะไร?

เชื่อเพราะอะไร ทำไมถึงเชื่อ ความเชื่อหรือสิ่งที่ศรัทธาส่งผลอะไรต่อชีวิตของตัวเอง

ตอนนี้รู้สึกศรัทธาในพระแม่ลักษมีมาก ๆ เพราะท่านเป็นเหมือนที่ยึดเหนี่ยวจิตใจในเวลาที่ไม่ว่างสบายใจ เวลาได้ไปคุยกับท่านหรือได้ไปขอพร ก็ารู้สึกสบายใจมากยิ่งขึ้น

## บริเวณอะไรในชีวิตที่สำคัญต่อคุณ

เช่น การงาน การเรียน ครอบครัว สุขภาพ การพัฒนาทักษะตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม

การเลี้ยงดูลูก การงาน สุขภาพ การพัฒนาทักษะตัวเอง การเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนฝูง



# ตัวอย่าง

Name:

Year:

Date:



## My Life compass

เลือกบริเวณชีวิตที่สำคัญที่สุดต่อคุณมา 7 บริเวณ  
เขียนลงในกล่อง และ เຈະຈະລາຍລະເຢີຍດວ່າເປົ້າໝາຍຂອງຕົວເອງໃນ  
ແຕ່ລະບຣິເວນຄືອະໄວ

