



# เชยสิ่งดี ๆ กับตัวเอง

## SAY nice things to yourself

ปรับจากกิจกรรม SAY YOUR EMOTIONS

โดยพิชญากร มณีคงฤทธิ, แอนนา มาเลี่ยน โจนส์

และณัฐฎา คงคล่อง

🕒 5 นาที

📅 ทุกวัน

👤 1 คน

🎯 ทุกวัย

## วิธีการใช้งาน

1. พิมพ์บัตรคำพูดทางบวกออกมา และวางไว้ในตำแหน่งที่ตนเองจะเห็นได้เมื่อทำกิจวัตรประจำวันช่วงเช้า เช่น หน้ากระจก ชั้นวางของหน้าประตูบ้าน ฯลฯ
2. ทุกเช้าก่อนออกจากบ้านหรือเริ่มทำงานต่าง ๆ ให้สุ่มเปิดบัตรคำ และอ่านให้ตัวเองฟัง (แนะนำให้อ่านออกเสียงเพื่อให้การสื่อสารกับตนเองชัดเจนมากขึ้น)

## คำแนะนำ

- ควรพูดเป็นประจำทุกวัน โดยเวลาที่แนะนำคือตอนเช้า กับเวลาก่อนนอน
- พูดด้วยความเชื่อมั่น อาจยืนหน้ากระจกและมองตัวเองในนั้น แล้วพูดออกเสียงกับตัวเอง ทำให้เชื่อว่าเราหมายความว่าอย่างที่พูดจริง ๆ

## คำอธิบาย

"เรามั่นแยะ" "เราไม่เห็นแก่เลย" "เราผิดเอง" เคยพูดประโยคเหล่านี้กับตัวเองไหม? ในบางครั้งที่เราต้องการกำลังใจมากที่สุด เรากลับพูดสิ่งลบๆ เหล่านี้กับตัวเอง เครื่องมือนี้จะช่วยเราเปลี่ยนวิธีการพูดคุยกับตัวเองให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้น การพูดกับตัวเองในทางบวกทั้งการพูดในใจหรือการได้ออกเสียงชัดๆ มีจุดร่วมที่เป็นคำพูดสร้างสรรค์ มีเหตุผลและอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ทำให้มองเห็นความเป็นไปได้ในปัจจุบัน สามารถสนับสนุนตัวเองได้ กิจกรรมนี้จะช่วยสร้างแรงผลักดันให้เราได้เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการพูดสิ่งดี ๆ ให้กำลังใจตัวเองในการสู้กับอุปสรรคที่อาจต้องพบเจอ ทำให้เชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถผ่านมันไปได้ รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดความหวังและความรู้สึกดี ๆ ต่อตนเองและสิ่งรอบตัวอีกด้วย

# เป้าหมาย

เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและอารมณ์บวกให้ตัวเราเองในทุกๆ วัน

## อ้างอิง

1. Cartoon Tanaporn. (2565). Self-reflection คืออะไร? การสะท้อนตัวตน ทักษะที่มีประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด!. <https://thegrowthmaster.com/growth-mindset/self-reflection>.
2. Courtney E. Ackerman, MA. (2560). 87 Self-Reflection Questions for Introspection [+Exercises]. <https://positivepsychology.com/introspection-self-reflection/>.
3. Renee Watson. (ม.ป.จ.). Journaling for Mental Health. <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1>.
4. Stephen M Schueller, Martha Neary, Jocelyn Lai, Daniel A Epstein. (2564). Understanding People’s Use of and Perspectives on Mood-Tracking Apps: Interview Study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8387890/>
5. Teerasak Thaluang. (2563). สมดุลของอารมณ์ด้านบวก Positivity Ratio 3:1. <https://medium.com/dailygrowup/สมดุลของอารมณ์ด้านบวก-af1a2981afc3>
6. PEA. (2564). ทฤษฎี 21 วันเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นคนใหม่ได้จริงไหม?. <https://www.gridmag.co/21-days-psycho-cybernetics/>.
7. คาลอส บุคซูกา. (2564). การเสริมแรงและการลงโทษ (B.F.Skinner). <https://sircr.blogspot.com/2021/05/bfskinner.html>.

# บัตรคำพูดทางบวก (Positive Phrase Flash Card)

ฉันรักตัวเอง  
ฉันสมควรที่จะได้รับความรัก

ฉันเป็นคนพิเศษ

ฉันจะเยียวยาตัวเองจากสิ่งร้าย ๆ ได้

ฉันสามารถเรียนรู้จากความ  
ผิดพลาดของตนเองได้

ฉันพร้อมที่รับมือกับวันใหม่

ฉันจะให้คุณค่ากับสิ่งที่มี  
และรักตัวเองมากขึ้น

ฉันจะรับมือกับความท้าทายที่เข้ามาได้  
อย่างค่อยเป็นค่อยไป

วันที่รอฉันอยู่จะเต็มไปด้วยความสุข

ฉันพร้อมสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นเสมอ  
ฉันจะวางแผนรับมือดี ๆ

ฉันมีเอกลักษณ์ของตัวเอง  
และฉันรู้สึกดีกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่

ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเปลี่ยนโลกได้  
หรืออย่างน้อยก็เปลี่ยนมุมมองที่ฉันมีต่อโลก

ฉันสมบูรณ์แบบด้วยตัวของฉันเอง

ฉันเป็นคนสำคัญของใครสักคน  
อย่างน้อยก็ตัวของฉันเอง

ฉันมีศักยภาพและความสามารถ  
ที่จะพัฒนาตนเองได้

# บัตรคำพูดทางบวก (Positive Phrase Flash Card)

ฉันเป็นคนที่แข็งแกร่ง  
และจะฝ่าฟันอุปสรรคไปได้

ฉันจะให้ความสำคัญกับ  
สิ่งที่ฉันควบคุมได้

ฉันเชื่อมั่นในตัวเองได้

ฉันกล้าที่จะขอความช่วยเหลือ  
จากผู้อื่นเมื่อฉันต้องการ

ฉันเลือกที่จะดูแลตัวเองได้

อดีตของฉันไม่สามารถกำหนดอนาคต  
ตัวฉันในปัจจุบันต่างหากที่ทำได้

ชีวิตของฉันเต็มไปด้วยความเป็นไปได้  
นับไม่ถ้วน

ฉันจะเต็มที่ให้กับงาน  
และฉันจะภูมิใจในตัวเองไม่ว่า  
ผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร

ฉันจะพูดแต่สิ่งดี ๆ ให้กับตัวเอง  
และผู้อื่น

ฉันสามารถขอแรงสนับสนุน  
จากคนรอบข้างได้

ฉันสามารถมองอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาให้เป็น  
โอกาสในการเรียนรู้ได้

ฉันไม่จำเป็นต้องปล่อยให้ความกังวลมาทำลาย  
ความสุขของตนเองและคนรอบข้าง

ฉันไม่ใช่คนเดียวที่มีปัญหา  
ฉันจึงเลือกที่จะใจดีต่อผู้อื่นได้

แม้วันที่ผ่านมาจะไม่ใช่ไปตามที่เราต้องการ  
แต่มันก็เป็นวันที่แย่มาก ไม่ใช่ชีวิตที่แย่มาก

# บัตรคำพูดทางบวก (Positive Phrase Flash Card)

ฉันเป็นคนที่ดีขึ้นได้ในทุก ๆ วัน

ฉันมีความสามารถในการทำสิ่งดี ๆ

ไม่ใช่เรื่องผิดที่จะยอมให้ตัวเองได้พักผ่อน  
และทำสิ่งที่ชอบเป็นบางครั้ง

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ฉันจะทำวันนี้ให้ดีที่สุด