

บันทึกแห่งความยินดี

GRATITUDE JOURNAL

รู้จักตัวเองดี



10 นาที



ทุกวัน



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้เป็นเหมือนปฏิทินแห่งเรื่องดีๆที่จะทำให้เราสังเกตเรื่องดีๆในแต่ละวัน แม้แต่เรื่องเล็กๆ หากมันเป็นสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดีและอยากขอบคุณก็สามารถจดลงไปได้ เครื่องมือนี้สามารถใช้ได้ทุกวันและจะมีประโยชน์อย่างมากหากใช้เป็นประจำ ซึ่งเมื่อใช้จนครบหนึ่งเดือนจะสามารถช่วยให้เห็นความหมายของชีวิตได้มากขึ้น

วิธีการใช้งาน

1. ปรีนเครื่องมือออกมา โดยสามารถปรีนหน้า Monthly Journal ให้ครบกับเดือนที่ต้องการจะทำใบงานนี้
2. เขียน 1 สิ่งที่เราารู้สึกขอบคุณในแต่ละวันลงไปในช่วงว่างในปฏิทิน
3. พยายามเขียนให้ได้ครบทุกวัน ซึ่งเรื่องที่เรอยากขอบคุณอาจจะเป็นเรื่องเล็กๆก็ได้
4. เมื่อเขียนครบหนึ่งเดือน อยากให้ลองอ่านเรื่องที่อยากขอบคุณของแต่ละวัน และ คิด ทบทวนว่าความหมายของชีวิตตัวเองแท้จริงแล้วคืออะไร อะไรคือสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขที่สุด เพราะมันอาจเป็นสิ่งที่เราให้ค่าที่สุดเช่นกัน

คำแนะนำ

- การขอบคุณไม่จำเป็นว่าจะต้องขอบคุณคนอื่นเท่านั้น อาจต้องการขอบคุณตัวเองที่ทำอะไรสักอย่างสำเร็จ หรือ ขอบคุณสัตว์เลี้ยง สิ่งของ อากาศ ก็ได้
- ควรเขียนช่วงเวลาก่อนนอน เพื่อให้สามารถทบทวนถึงทุกสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างวันได้

เป้าหมาย

- เพื่อให้ตัวเองสามารถรับรู้ถึงเรื่องดีๆในแต่ละวัน ถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ
- เพื่อให้สามารถสำรวจตัวเองว่าความหมายของชีวิตคืออะไร

อ้างอิง

1. Alicia Nortje. (2020, May 20). The Gratitude Journal: Prompts, PDFs, and Worksheets. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/gratitude-journal-pdf/>
2. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.



GRATITUDE JOURNAL



By

สิ่งดี ๆ เท่ากับของขวัญ : เราสามารถมองว่า สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเหมือนของขวัญ
ของขวัญ เพลิดเพลิน และสนุกไปกับของขวัญที่เราได้รับ

thank you

Monthly Journal



มาเขียนเรื่องที่ทำให้เรารู้สึกขอบคุณในแต่ละวันกันเถอะ!

Month:

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

เมื่อเขียนสิ่งที่อยากขอบคุณครบหนึ่งเดือนแล้ว
มองเห็นความหมายของชีวิตตัวเองมากขึ้นไหม?





Monthly Journal

มาเขียนเรื่องที่ทำให้เรารู้สึกขอบคุณในแต่ละวันกันเถอะ!

Month: JULY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
ขอบคุณคนที่ซื้อ นมปั่นสังขยา ให้เพราะมันอร่อยมาก	ขอบคุณตัวเองที่ตื่น เช้าไปทำงานได้ในวันที่ ขี้เกียจมากๆ	ขอบคุณคนที่ซัก เสื้อผ้าให้	ขอบคุณน้องหมาที่ อุจจาระตรงที่ที่กำหนด ให้	ขอบคุณวันนี้ที่อากาศดี เย็นสบาย	ขอบคุณวันนี้ที่เป็นวัน ศุกร์ ได้ไปเที่ยวสวน เย็น	ขอบคุณพี่สาวที่อยู่เป็น เพื่อนตอนเหนื่อย

เมื่อเขียนสิ่งที่อยากขอบคุณครบหนึ่งเดือนแล้ว
มองเห็นความหมายของชีวิตตัวเองมากขึ้นไหม?

รู้สึกว่ามีสิ่งที่ทำให้ชีวิตของตัวเองน่าอยู่และสิ่งที่ทำให้มีความสุขที่สุดคือครอบครัว
ทำให้อยากใช้เวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น