

การ์ดเชื่อมโยงใจ ไข่ตัวตน

My card Myself

โดยอภิรดี โกศัย, ชุตินา ปัญญาพาบ, วันเพ็ญ ทรงคำ, ชาลินี สุวรรณยศ

รู้จักตัวเองดี



30-60 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



วัยรุ่นและวัยทำงาน

คำอธิบาย

กิจกรรม “การ์ดเชื่อมโยงใจ ไข่ตัวตน” จะช่วยให้เราได้สะท้อนความคิดและความรู้สึกที่ตัวเองมีต่อสถานการณ์ในช่วงนี้โดยการมีรูปการ์ดต่างๆมาให้เชื่อมโยง เพื่อให้เราสามารถอธิบายออกมาได้ง่ายขึ้น และ คิดทบทวนสิ่งที่เราอยากจะทำในอาทิตย์ข้างหน้า เพื่อให้เราได้รู้วิธีที่จะสามารถทำให้ความพึงพอใจเราต่อชีวิตของเราเพิ่มขึ้นในอนาคต

วิธีการใช้งาน

1. กลับตาและนึกทบทวนเหตุการณ์หรือเรื่องราวของเราที่เกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา จากนั้นเลือกการ์ดที่คิดว่าตรงกับเหตุการณ์นั้นมากที่สุด
2. เขียนอธิบายสถานการณ์หรือความรู้สึกเหล่านั้นผ่านคำถามในแบบฟอร์ม และ ให้คะแนนความพึงพอใจ
3. นอกจากเหตุการณ์ดังกล่าวแล้ว คุณรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตัวเองในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาเล็กน้อยเพียงใด ตอบคำถามในแบบฟอร์ม และ ให้คะแนนความพึงพอใจ
4. จินตนาการถึงเป้าหมายหรือแผนการในชีวิตของคุณ ว่าจะเป็นอย่างไรในอีก 1 สัปดาห์ข้างหน้า นึกวิธีที่จะทำให้เป้าหมายนั้นสำเร็จ และ ตอบคำถามในแบบฟอร์ม
5. ให้คะแนนความรู้สึกหลังทำกิจกรรมการ์ดเชื่อมโยงใจไข่ตัวตน และ วงที่หน้าความรู้สึกนั้น

เป้าหมาย

- เพื่อให้เราได้คิดสะท้อนถึงเรื่องเราในช่วงที่ผ่านมาอย่างง่ายขึ้น
- เพื่อให้เราตั้งเป้าหมายให้ตัวเองและเพิ่มความพึงพอใจของชีวิตในช่วงนี้

อ้างอิง

1. The Growth Master, (2565, 13 ธันวาคม), Self-reflection คืออะไร? การสะท้อนตัวตน ทักษะที่มีประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด!. <https://thegrowthmaster.com/growth-mindset/self-reflection>
2. Urbinner, (2565, 16 กรกฎาคม). การสะท้อนตนเอง (Self-Reflection) คืออะไร? ส่งผลดีกับเราอย่างไร?. <https://www.urbinner.com/post/self-reflection#viewer-5jj9e>

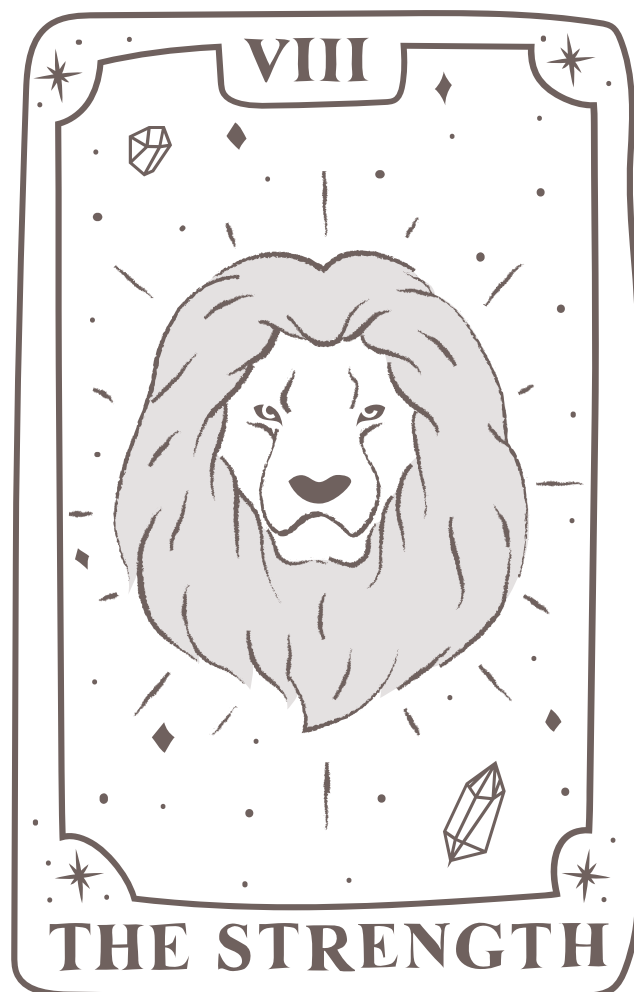


การ์ดเชื่อมโยงใจ ไข่ตัวตน

My card Myself



1. ให้ผู้เล่นหลับตาและนึกทบทวนเหตุการณ์หรือเรื่องราวของเราที่เกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา จากนั้นเลือกการ์ดที่คิดว่าตรงกับเหตุการณ์เหล่านั้นมากที่สุด



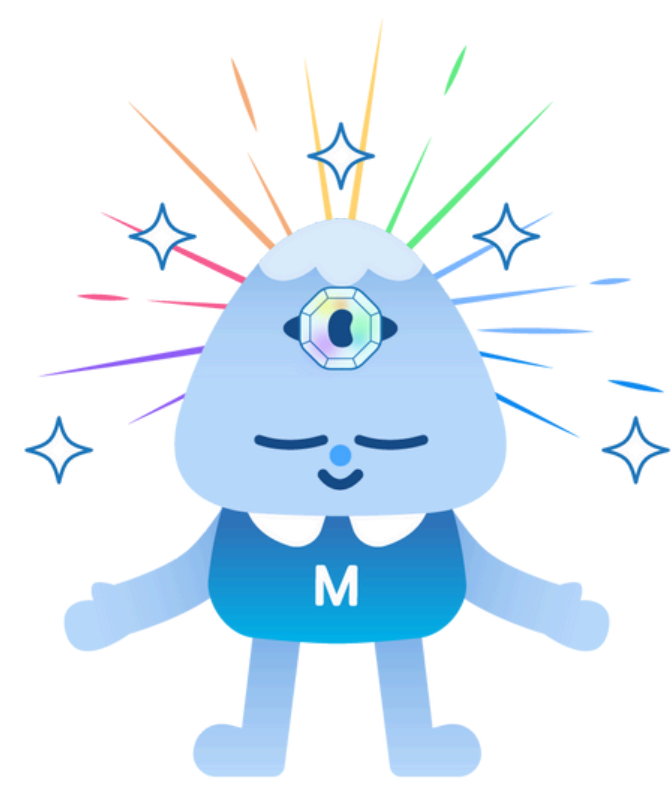
2. เขียนอธิบายสถานการณ์หรือความรู้สึกเหล่านั้น ผ่านข้อคำถามต่อไปนี้

2.1. ภาพที่เราเลือกมาตรงกับสถานการณ์ที่นึกถึงอย่างไร

2.2. เราารู้สึกอย่างไรต่อสถานการณ์นี้

2.3. เราเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับสถานการณ์นี้อย่างไรบ้าง

2.4. เราารู้สึกพึงพอใจกับสถานการณ์นี้น้อยแค่ไหน ให้ระบายสีดาวตามความพึงพอใจ โดย 0 ดาว คือ ไม่พึงพอใจเลย และ 10 ดาว คือ พึงพอใจมากที่สุด



2.5. หากในอนาคตเกิดสถานการณ์เช่นนี้ขึ้นอีก เราจะทำอะไรได้บ้าง

3. นอกจากเหตุการณ์ดังกล่าวแล้ว คุณรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตัวเองในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาเล็กน้อยเพียงใด โดย 0 ดาว คือ ไม่พึงพอใจเลย และ 10 ดาว คือ พึงพอใจมากที่สุด



4. ลองจินตนาการถึงเป้าหมายหรือแผนการในชีวิตของคุณ ว่าจะเป็นอย่างไรในอีก 1 สัปดาห์ข้างหน้า

5. สิ่งใดที่จะช่วยให้คุณไปสู่เป้าหมายที่คุณตั้งไว้

6. คุณจะทำอะไรเพื่อเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของคุณให้มากขึ้น ใน 1 สัปดาห์ข้างหน้า

7. หลังจากทำกิจกรรมการ์ดเชื่อมโยงตัวตนแล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง



รู้สึกเศร้า/แย่



รู้สึกโกรธ



รู้สึกเฉยๆ



รู้สึกมีความสุข

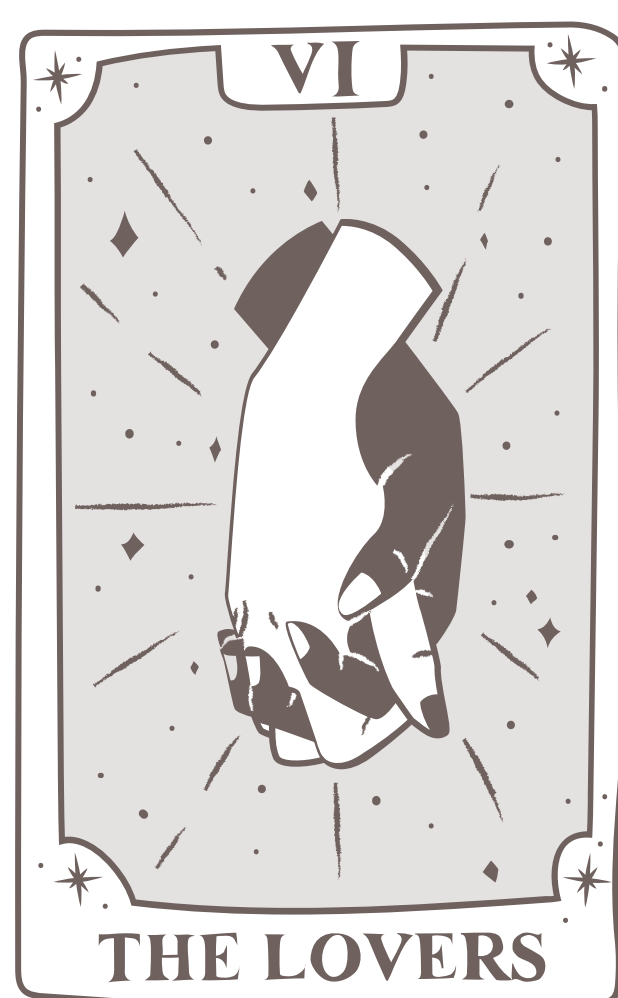
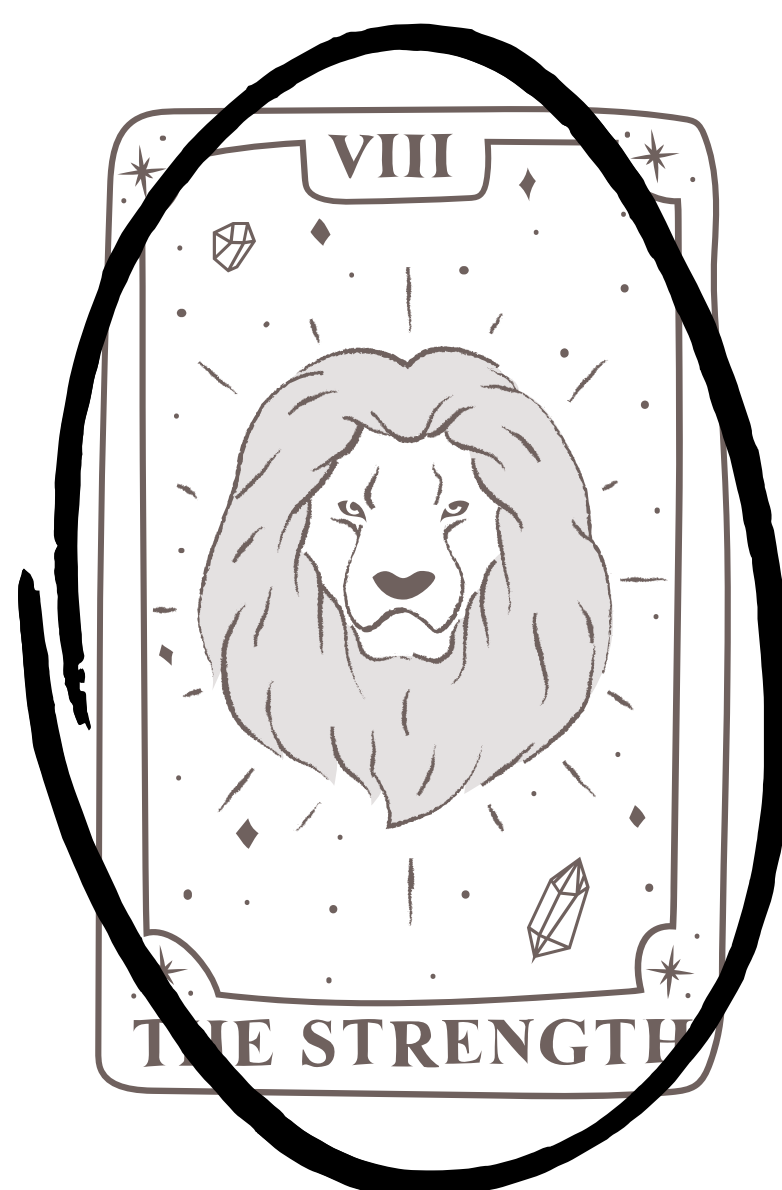
ตัวอย่าง

การ์ดเชื่อมโยงใจ ไข่ตัวตน

My card Myself



1. ให้ผู้เล่นหลับตาและนึกทบทวนเหตุการณ์หรือเรื่องราวของเราที่เกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา จากนั้นเลือกการ์ดที่คิดว่าตรงกับเหตุการณ์เหล่านั้นมากที่สุด



2. เขียนอธิบายสถานการณ์หรือความรู้สึกเหล่านั้น ผ่านข้อคำถามต่อไปนี้

2.1. ภาพที่เราเลือกมาตรงกับสถานการณ์ที่นึกถึงอย่างไร

รู้สึกว่าการณ์ที่ผ่านมาช่วงนี้ตรงกับภาพที่วงเพราะช่วงนี้ต้องใช้ความเข้มแข็งและความกล้าหาญเป็นอย่างมาก

2.2. เราารู้สึกอย่างไรต่อสถานการณ์นี้

รู้สึกเหนื่อยล้าและเศร้าลึกๆ

2.3. เราเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับสถานการณ์นี้อย่างไรบ้าง

ยังไม่เคยเลย จึงไม่ค่อยรู้ว่าจะรับมือกับมันอย่างไร

2.4. เราารู้สึกพึงพอใจกับสถานการณ์นี้น้อยแค่ไหน ให้ระบายสีดาวตามความพึงพอใจ โดย 0 ดาว คือ ไม่พึงพอใจเลย และ 10 ดาว คือ พึงพอใจมากที่สุด



2.5. หากในอนาคตเกิดสถานการณ์เช่นนี้ขึ้นอีก เราจะทำอย่างไรได้บ้าง

ใช้เวลากับตัวเอง ใช้เวลากับคนที่รัก เช่น เพื่อนและครอบครัว ดูแลตัวเอง

3. นอกจากเหตุการณ์ดังกล่าวแล้ว คุณรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตัวเองในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาเล็กน้อยเพียงใด โดย 0 ดาว คือ ไม่พึงพอใจเลย และ 10 ดาว คือ พึงพอใจมากที่สุด



4. ลองจินตนาการถึงเป้าหมายหรือแผนการในชีวิตของคุณ ว่าจะเป็นอย่างไรในอีก 1 สัปดาห์ข้างหน้า

อยากกลับมาโฟกัสกับตัวเอง ทำงานที่ค้างอยู่ ออกกำลังกาย และ ดูแลสุขภาพตัวเอง

5. สิ่งใดที่จะช่วยให้คุณไปสู่เป้าหมายที่คุณตั้งไว้

ทำตารางกิจวัตรประจำวัน ตั้งเตือนในโทรศัพท์

6. คุณจะทำอะไรเพื่อเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของคุณให้มากขึ้น ใน 1 สัปดาห์ข้างหน้า

จัดลำดับความสำคัญของเรื่องที่ต้องทำในช่วงนี้และเริ่มทำเรื่องที่สำคัญที่สุดก่อน จะได้รู้สึกดี
เมื่อทำมันสำเร็จ

7. หลังจากทำกิจกรรมการ์ดเชื่อมโยงตัวตนแล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง



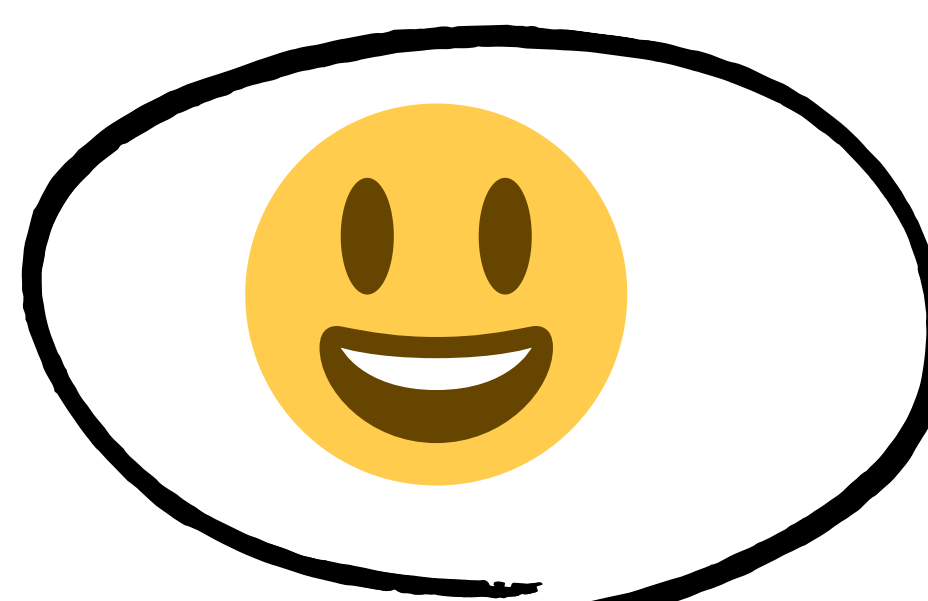
รู้สึกเศร้า/แย่



รู้สึกโกรธ



รู้สึกเฉยๆ



รู้สึกมีความสุข