

มูเตลู MUTELU

โดยสลิลา ลำธารทอง, อัจฉริยา พนาภักดี และนันท์นภัส กับทีมแก้ว

รู้จักตัวเองดี



15 - 30 นาที



ทุกวัน



1 คน



วัยรุ่นและวัยทำงาน

คำอธิบาย

เครื่องมือ “มูเตลู” เป็นเครื่องมือที่ประยุกต์แนวทางการดูดวงมาทำให้เราได้ทำความรู้จักตัวเองมากขึ้น โดยการทำกิจกรรมที่หลากหลายเป็นเวลา 6 วัน ที่จะทำให้เราได้สำรวจความคิดตัวเองเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ และ ทำให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น

วิธีการใช้งาน

1. ปรีนใบงานทั้งหมดออกมา และ ตัดไฟ้คำทำนายออกมา
2. สุ่มหยิบไฟ้วันละ 1 ใบ เพื่ออ่านคำทำนาย
3. ทำกิจกรรมของไฟ้ใบนั้น
4. ในวันที่ 7 ตอบคำถามว่ากิจกรรมทั้งหมดทำให้เรารู้อะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวเองบ้าง

เป้าหมาย

- เพื่อให้เราารู้จักตัวเองมากยิ่งขึ้น
- เพื่อให้เราได้เรียนรู้สิ่งที่เราต้องการจากตัวเองมากที่สุด

อ้างอิง

1. อัครกิตติ์ สินธูวงศ์ศรี. (2560). พฤติกรรมการดูดวงของคนเมืองในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารวิจัยสังคม. 40(1): 205-207.
2. อังคณา เกิดทองมี. (ม.ป.ป.). 7 ผลลัพธ์ชีวิตดีจากการเขียนขอบคุณ. <https://www.istrong.co/single-post/7miraclesofgratitude>
3. ออลจิตบล็อก. (2566). ทำไมคนรุ่นใหม่ ชอบดูดวงมากขึ้น. <https://www.alljitblog.com/ทำไมคนรุ่นใหม่-ชอบดูดวง/>
4. อัครกิตติ์ สินธูวงศ์ศรี. (2562, 10 กรกฎาคม). โหราศาสตร์ของเอเชีย: ความเชื่อ ความศรัทธา ในยุคเทคโนโลยีสร้างความพลิกผัน. <http://asiatrend.ias.chula.ac.th/>

CARD #1

วันนี้คุณจะได้เห็นอะไรที่
แปลกใหม่

คำทำนายของไพ่ใบที่ 1



CARD #2

วันนี้คุณอาจจะต้อง
ปลอบเพื่อนคนหนึ่ง

คำทำนายของไพ่ใบที่ 2



CARD #3

วันนี้คุณจะได้พบเจอกับ
เรื่องดีๆ

คำทำนายของไพ่ใบที่ 3



CARD #4

วันนี้คุณจะก้าวผ่านสิ่งที่
กลัวได้

คำทำนายของไพ่ใบที่ 4



CARD #5

วันนี้คุณจะทำให้คนอื่น
ยิ้มได้

คำทำนายของไพ่ใบที่ 5



CARD #6

วันนี้คุณจะได้พบเจอกับ
เพื่อนใหม่

คำทำนายของไพ่ใบที่ 6



สิ่งแปลกใหม่ที่คุณเห็นคืออะไร... ลองวาดมันออกมา



เรื่องดีๆที่คุณอยากให้เกิดขึ้นคืออะไร

ลองอธิบายลงตรงนี้



หากเรื่องนั้นเกิดขึ้นจริง คุณจะรู้สึกอย่างไร...

- _____
- _____
- _____

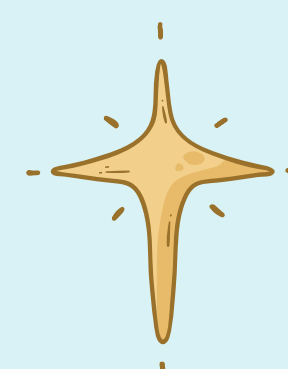
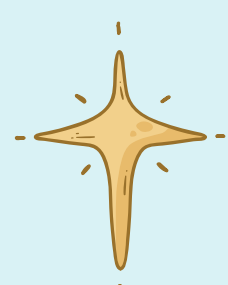


คุณสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อให้เรื่องนั้นมีโอกาสเป็นไปได้มากขึ้น

1 _____

2 _____

3 _____



หากคุณเปิดประตูไปเจอสิ่งที่คุณกลัว
ที่สุด คุณจะทำอย่างไร ...

ลองเขียนลงตรงนี้!



TEN WAYS TO MAKE
OTHERS SMILE :)

วาด 10 วิธีที่คุณจะ
สามารถทำให้คนอื่นยิ้มได้



1

2

3

4

5

6

7

8

9

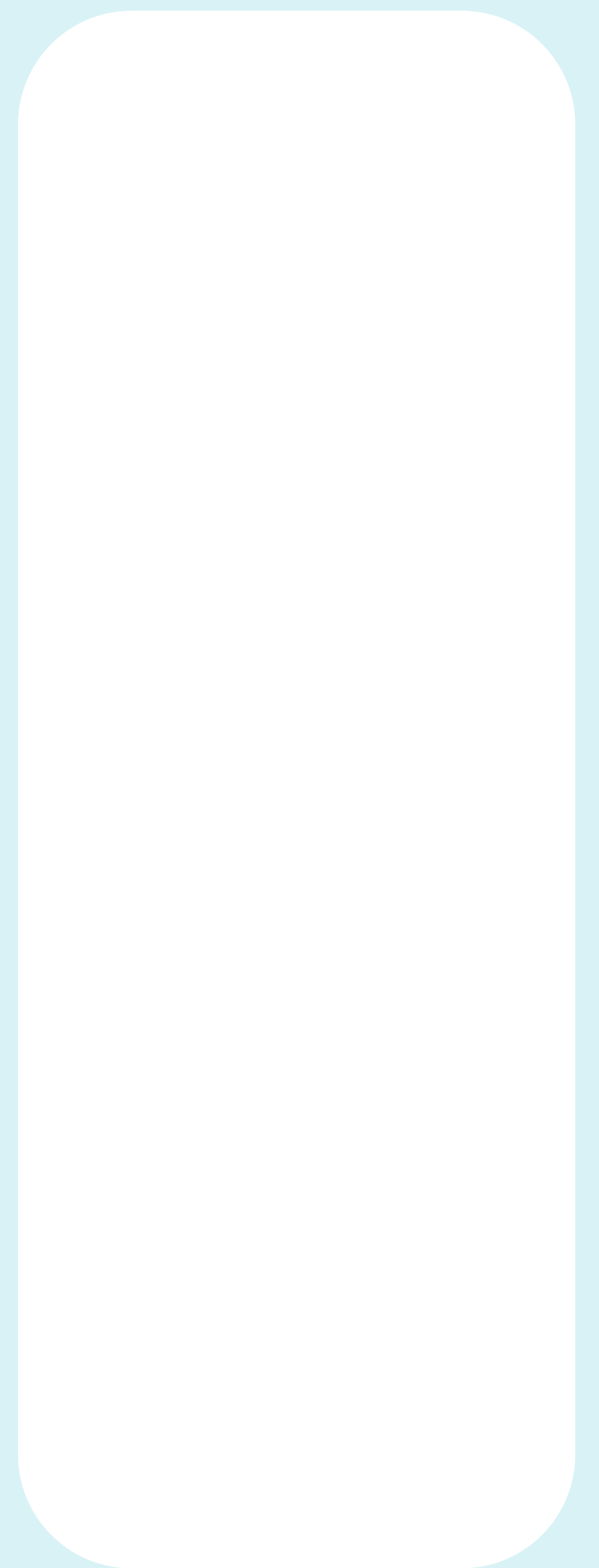
10

ใครคือเพื่อนใหม่ของคุณ?

เขามีหน้าตาอย่างไร?



เขามีนิสัยอย่างไร?



ทำไมคุณถึง
รู้สึกอยากเป็น
เพื่อนกับเขา?



หลังจากการทำกิจกรรมครบทั้ง 6 วัน
คุณเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองเพิ่มขึ้นบ้าง