



# การตระหนักรู้ (Self-Awareness)



เข้าใจตนเอง เพื่อเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับชีวิต

ชื่อ-สกุล .....

วันที่ ..... / ..... / .....

## Part 1: สำรวจต้นเหตุปัญหา

### A - Activating Event (เหตุการณ์กระตุ้น)



เช่น ภาระงานหนัก,  
ความขัดแย้ง, หรือเหตุการณ์วิกฤต

.....  
.....  
.....

### B - Beliefs (ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น)



เช่น “ฉันทำไม่ได้แน่ๆ”,  
“ทำไมต้องเป็นเรา”

.....  
.....  
.....

### C - Consequences (ผลที่ตามมา)



อารมณ์ (โกรธ, เศร้า, กังวล)  
และพฤติกรรม/การแสดงออก  
(เช่น หลบเลี่ยง, กินมากขึ้น,  
นอนไม่หลับ)

.....  
.....  
.....

## Part 2: สะท้อนหาความเข้มแข็งในตัวตน

1 จากเหตุการณ์ข้างต้น คุณได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับ  
“จุดเปราะบาง” หรือ “ข้อจำกัด” ของตนเองบ้าง?

.....  
.....



2 แม้จะเป็นสถานการณ์ที่ยากลำบาก คุณเห็น “จุดแข็ง” หรือ “คุณสมบัติที่ดี”  
ในตัวคุณด้านใดบ้างที่ปรากฏออกมา? (เช่น ความอดทน, ความรับผิดชอบ, ความใจเย็น)

.....  
.....



3 เขียนประโยคเพื่อยืนยันตัวตนของคุณในด้านบวกจากเหตุการณ์นี้  
(เช่น “ฉันเป็นคนที่จะพร้อมจะเรียนรู้”, “ฉันเป็นคนที่มีความพยายาม”)

ฉัน.....



## Part 3: แบบประเมินอารมณ์

ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากได้ทบทวนเหตุการณ์นี้?  
(ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับใจคุณ)



ผ่อนคลายขึ้น

เข้าใจตัวเองมากขึ้น

ยังรู้สึกกังวลอยู่

ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น

อื่น ๆ .....



รู้จักตนเองวันนี้ เพื่อก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ