การตระหนักรู้ (Self-Awareness)

เข้าใจตนเอง เพื่อเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับชีวิต

ชื่อ-สกุล .....

วันที่ ..... / ..... / .....

Part 1: สำรวจต้นเหตุปัญหา

A - Activating Event (เหตุการณ์กระตุ้น)	B - Beliefs (ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น)	C - Consequences (ผลที่ตามมา)
เช่น ภาระงานหนัก, ความขัดแย้ง, หรือเหตุการณ์วิกฤต	เช่น “ฉันทำไม่ได้แน่ๆ”, “ทำไมต้องเป็นเรา”	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 “ฉันเป็นคนที่พร้อมจะเรียนรู้”, “ฉันเป็นคนที่มีความพยายาม”)



ฉัน.....

Part 3: แบบประเมินอารมณ์

ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากได้ทบทวนเหตุการณ์นี้?
(ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับใจคุณ)



☐ ผ่อนคลายขึ้น ☐ เข้าใจตัวเองมากขึ้น ☐ ยังรู้สึกกังวลอยู่ ☐ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ☐ อื่น ๆ .....

รู้จักตนเองวันนี้ เพื่อก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ

LIVEWORKSHEETS