อารมณ์เรา เลือกเองได้

เลือกเทคนิดและกิจกรรมที่ช่วยให้
เรารับมืออารมณ์ได้ดีขึ้นในทุก ๆ วัน

ชื่อ-นามสกุล .....

วันที่ .....



เทคนิคในระยะเร่งด่วน
(สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐  **กฎ 6 วินาที** (Six-Second Pause) หยุด 6 วินาที
- ☐  **เปลี่ยนท่าทางร่างกาย** (Physical Shift) เปลี่ยนท่าทาง
- ☐  **เทคนิค STOP:** หยุด หายใจ สังเกต ค่อยลงมือทำหรือพูดต่ออย่างมีสติ
- ☐  **การหายใจแบบกล่อง** (Box Breathing) หายใจเข้า-กลั้น-ออก นับ 1-4
- ☐  **เทคนิคผีเสื้อโอบกอด** (Butterfly Hug) ไขว้แขนกอดตัวเอง
- ☐  **การลูบหน้าอก** (Chest Soothing) ลูบวนกลางหน้าอก

กิจกรรมที่ใช้คลายเครียดที่เหมาะกับตนเอง
(สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐  **ใช้กลิ่นบำบัด** (Aromatherapy): เช่น ลาเวนเดอร์ (Lavender) หรือ ส้ม/มะนาว (Citrus)
- ☐  **รับแสงแดดธรรมชาติ** (Sunlight): เดินสั้นๆ 5-10 นาที
- ☐  **กอดบำบัด** (Hugging): กอดคนรัก เพื่อนสนิท หรือแม้แต่สัตว์เลี้ยง นาน 20 วินาที
- ☐  **ฟังเพลงแล้วร้องตาม** (Vagus Nerve Stimulation): การร้องเพลง ฮัมเพลง หรือสวดมนต์
- ☐  **บำบัดด้วยการหัวเราะ** (Laughter Therapy): เปิดดูคลิปตลก รายการขำขัน หรือมีมตลกๆ
- ☐  **บันทึกสะท้อนอารมณ์ก่อนนอน** (Brain Drain Journaling): เขียนระบายความกังวลแบบไม่ต้องปิดบังตัวเอง
- ☐  **เทคนิคการคิด "แล้วยังไงต่อ?"** (The "So What?" Technique): ไล่ต้อนความกลัว/ความกังวล
- ☐  **ประคบร้อนที่บ่าและคอ** (Moist Heat): ประคบร้อนบนบ่าและท้ายทอย 15-20 นาที
- ☐  **ประคบเย็นที่ดวงตา** (Cold Eye Compress): ประคบที่ดวงตาและหน้าผาก 5-10 นาที
- ☐  **การแช่มือหรือเท้าในน้ำอุ่น** (Warm Epsom Salt Soak): แช่มือหรือเท้าลงในกะละมังน้ำอุ่น

☆ สิ่งที่อยากบอกตัวเองในวันนี้

.....

.....

.....



LIVEWORKSHEETS