

คุณค่าที่ฉันเลือก

(My Values Compass)

ฉันมีคุณค่า สิ่งที่ฉันทำมีความหมาย และฉันเลือกเดินในเส้นทางของฉัน

ชื่อ

วันที่



ขั้นตอนที่ 1 : รับฟัง Podcast

รับฟัง Podcast เรื่อง

"เราเคารพตัวเองมากพอหรือยัง?"

Alljit Podcast : Learn & Share



สแกนเพื่อรับฟัง



คำชี้แจง

รับฟัง Podcast แล้วใช้เวลาทบทวนตนเอง
ตอบคำถามและเขียนสิ่งที่สำคัญสำหรับคุณ
ในใบงานนี้ ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด
ขอให้ตอบตามความคิด ความรู้สึก
และประสบการณ์ของตนเอง

ทิศเหนือ

ฉันอยากเป็นพยาบาลแบบไหน

หลังจากฟัง Podcast แล้ว ฉันอยากเติบโตเป็นพยาบาล
แบบใดในอนาคต

.....

.....

.....



ทิศตะวันตก

สิ่งที่จะช่วยให้ฉัน
ก้าวต่อไป

เมื่อเผชิญความเครียด
ความผิดพลาด หรือความยากลำบาก
อะไรคือสิ่งที่จะช่วยให้ฉัน
ก้าวต่อไปได้

.....

.....

.....



ทิศตะวันออก

สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจ
ในตนเอง

เมื่อมองย้อนกลับไป
ฉันภูมิใจอะไรในตนเอง
มากที่สุด

.....

.....

.....



คุณค่าที่สำคัญที่สุดสำหรับฉัน

หลังจากฟัง Podcast แล้ว ฉันค้นพบว่าคุณค่าที่สำคัญที่สุดสำหรับฉันคืออะไร

.....

.....

สะท้อนคิด...หลังจากฟัง Podcast

1

สิ่งที่ทำให้ฉันเห็นคุณค่าในตนเอง
มีเหตุการณ์หรือประสบการณ์ใด
ที่ทำให้ฉันรู้สึกว่า "ฉันมีคุณค่า"

.....

.....

2

ช่วงเวลาที่ฉันภูมิใจในตัวเอง
เหตุการณ์ใดที่ทำให้ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง
หรือในบทบาทพยาบาล

.....

.....

3

ฉันอยากปฏิบัติต่อตัวเองอย่างไร
หลังจากฟัง Podcast ฉันอยากเคารพ
และปฏิบัติต่อตัวเองด้วยวิธีใดมากขึ้น

.....

.....



ข้อความถึงตัวเอง

หากวันหนึ่งฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ หรือไม่มีคุณค่า
ฉันอยากบอกตัวเองว่า...

.....

.....



วันนี้ฉันได้เรียนรู้ว่า...

สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้หรือข้อคิดจาก Podcast
ที่ฉันอยากเตือนตัวเองเสมอคือ

.....

.....

