

# การตระหนักรู้ (Self-Awareness)

## Part 1: สำรวจต้นเหตุปัญหา

### A - Activating Event (เหตุการณ์กระตุ้น)



เช่น การงานหนัก, ความขัดแย้ง,  
หรือเหตุการณ์วิกฤต

.....  
.....

### B - Beliefs (ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น)



เช่น 'ฉันทำไม่ได้แน่ๆ', 'ทำไมต้องเป็นเรา'

.....  
.....

### C - Consequences (ผลที่ตามมา)



อารมณ์ (โกรธ, เศร้า เป็นต้น) และพฤติกรรม/  
การแสดงออก (เช่น หลบเลี่ยง, คับมากขึ้น, นอนไม่หลับ)

.....  
.....

## Part 2: สะท้อนหาความเข้มแข็งในตัวตน

1. จากเหตุการณ์ข้างต้น คุณได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับ 'จุดเปราะบาง' หรือ 'ข้อจำกัด' ของตนเองบ้าง?

• .....

2. แม้จะเป็นสถานการณ์ที่ยากลำบาก คุณเห็น 'จุดแข็ง' หรือ 'คุณสมบัติที่ดี' ในตัวคุณด้านใดบ้าง  
ที่ปรากฏออกมา? (เช่น ความอดทน, ความรับผิดชอบ, ความใจเย็น)

• .....

3. เขียนประโยคเพื่อยืนยันตัวตนของคุณในด้านบวกจากเหตุการณ์นี้  
(เช่น 'ฉันเป็นคนที่จะพร้อมจะเรียนรู้', 'ฉันเป็นคนที่มีความพยายาม')  
ฉัน.....



## Part 3: แบบประเมินอารมณ์

ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากได้ทบทวนเหตุการณ์นี้?  
(ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับใจคุณ)

- 😊 ผ่อนคลายขึ้น
- 🧠 เข้าใจตัวเองมากขึ้น
- 😞 ยังรู้สึกกังวลอยู่
- 😌 ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น

