

# “อารมณ์เรา เลือกเองได้”

เลือกเทคนิคและกิจกรรมที่ช่วยให้  
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  
ค่อยลงมือทำหรือ  
พูดต่ออย่างมีสติ



การหายใจแบบกล่อง  
(Box Breathing)  
หายใจเข้า-กลั้น-ออก  
นับ 1-4



เทคนิคผีเสื้อโอบกอด  
(Butterfly Hug)  
ไขว่แขนกอดตัวเอง



การลูบหน้าอก  
(Chest Soothing)  
ลูบวนกลางหน้าอก



## กิจกรรมที่ใช้คลายเครียด ที่เหมาะสมกับตนเอง (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 ชัมเพลง 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



สิ่งที่ยากบอกตัวเองในวันนี้

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

