

“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

