

Q&A

ดั่ง

Mind Exercise Vol.1

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวนพิมพ์

500 เล่ม

ผู้เขียน

ดุจดาว วัฒนปกรณ์

บรรณาธิการ

นิชศลิษฎา วัลย์ณัฐประภา

ปก

บริษัท สเวิร์บ ดอก ทิว จำกัด

ออกแบบศิลปกรรม

ญาน์สินี เนื่องจำนงค์

พิสูจน์อักษร

นิชศลิษฎา วัลย์ณัฐประภา

จัดพิมพ์

บริษัท เอ็มพาธิ ซอส จำกัด (สำนักงานใหญ่)

9/3 ซอยประพันธ์ศึกดี แขวงทุ่งมหาเมฆ

เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์: 093 629 6639

www.empathysauce.com

E-mail: empathy.sauce@gmail.com

พิมพ์

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

41/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

โทรศัพท์: +662 879 9154-6 โทรสาร: +662 879 9153

E-mail: parbpim@gmail.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ดุจดาว วัฒนปกรณ์.

ดั่ง.-- กรุงเทพฯ : เอ็มพาธิ ซอส, 2564.

48 หน้า.-- (Mind Exercise Vol.1).

1. กำลังใจ. 2. การให้กำลังใจ. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-93727-1-4

ตั้ง

แบบฝึกหัดในเล่มนี้ถูกออกแบบมาเพื่อวัตถุประสงค์ในการ “ออกกำลังใจ” ให้ใจได้ออกวิ่ง ทบทวน และออกท่าทีที่เคยถูกซ่อนไว้ ระหว่างการเดินทางออกกำลังใจ แต่ทุกคนอาจจะพบเจอบางอย่างในใจ ให้ได้ออกกำลังทางอารมณ์

เพราะฉะนั้นแบบฝึกหัดเล่ม “ตั้ง” นี้เหมาะสำหรับผู้ที่พร้อม ออกกำลังใจ ไม่แนะนำให้ใช้เพื่อวัตถุประสงค์การบำบัดรักษาเยียวยา จิตใจ และแบบฝึกหัดนี้ไม่มีความสามารถที่จะรองรับความเปราะบาง ทางใจของผู้ที่กำลังมีภาวะซึมเศร้า โรคซึมเศร้า หรือผู้ที่มีความคิด อยากเอาชีวิตตัวเองไปจากการมีชีวิต

คำแนะนำ.. หากรู้สึกท้อแท้ระหว่างกระบวนการ สามารถหยุดพัก ได้บ่อยเท่าที่ต้องการ การพักนิ่งๆ แล้วหายใจเพื่ออนุญาตให้ ตัวเองได้ฟังใจและความรู้สึกที่เคลื่อนไหวอยู่ภายใน ก็สามารถสร้างความแข็งแกร่งทางใจได้เช่นกันเดียวกัน

Self-Empathy คือหัวใจ การได้รับฟังตัวเองคือช่องทางให้ได้ฟังใจ และเมื่อนั้นความแข็งแกร่งทางใจจะได้ออกกำลัง

Exercise 1

ตอนนี้สภาวะใจคุณเป็นแบบไหน


สามารถถ่ายทอดมันออกมาเป็น สี รูปทรง และเส้น ลงบนพื้นที่ว่างนี้
มันอาจเป็นรูปที่ดูมีความหมาย หรืออาจเป็นเพียงภาพขีดเขียนปิดป้าย
ดูไม่มีเรื่อง แต่เต็มไปด้วยความรู้สึกก็ได้

Free Writing

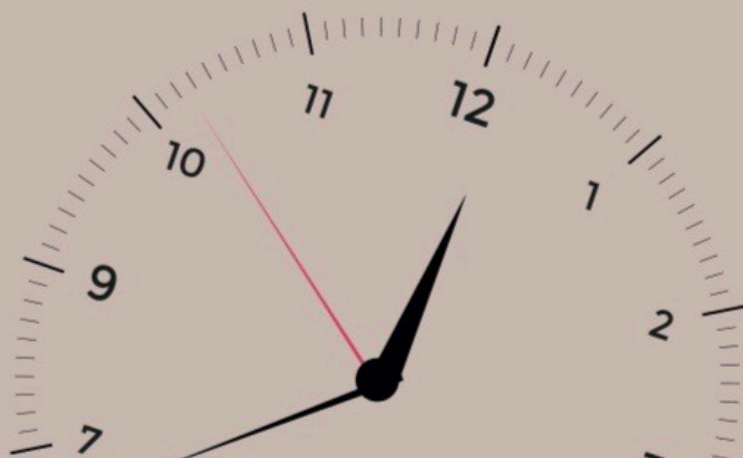


กระบวนการต่อจากนี้ จะขอให้ใช้วิธีการเขียนแบบ free writing ซึ่งคือ การเขียนอย่างอิสระ

กติกาของ free writing คือ

1. เขียนทุกสิ่งทุกอย่างที่วิ่งขึ้นมาในหัว ไม่มีการคิดกรอง
 2. เขียนแบบไม่มีหยุดเลย เมื่อไหร่ที่คิดคำไม่ออกให้เขียน จุด จุด จุด ต่อกันไปจนกว่าจะนึกคำออก
 3. ลดการตัดสินใจ ลดการคัดเลือกคำ ใช้แต่ความซื่อสัตย์ต่อใจตัวเอง
 4. ไม่มีการลบ ไม่ทำอะไรทิ้ง
- 

คำถามทุกข้อจากข้อ 1 - 8 จะมีเวลาให้เขียนข้อละ 60 วินาที เริ่มเขียนทันทีที่ได้อ่านคำถามเสร็จ และเมื่อหมดเวลาให้หยุดเขียนคำตอบข้อนั้นทันทีเพื่อทำคำถามข้อถัดไป



Exercise 6

Secret Keeper

1. เขียนรายชื่อคนใกล้ตัวลงในก้อนวงกลมสีครีมด้านล่างนี้



ชื่อ

ความลับ

ชื่อ

ความลับ

ชื่อ

ความลับ