

MassJo

The image features the text "MassJo" in a stylized, lowercase font. The letters are filled with a detailed botanical illustration of various green plants, including what appears to be corn cobs and leafy greens. A prominent green line graphic starts from the top left, descends diagonally across the text, and then continues downwards with a zig-zag pattern before ending at the bottom center. The background is a solid, light beige color.

# เครียด

## Mind Exercise Vol.1

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวนพิมพ์

500 เล่ม

ผู้เขียน

ดุจดาว วัฒนปกรณ์

บรรณาธิการ

นิชชลัชญา วัลย์ณัฐประภา

ปก

บริษัท สเวิร์ธ ดอก ทิว จำกัด

ออกแบบศิลปกรรม

ญาณสินี เนื่องจําณรงค์

พิสูจน์อักษร

นิชชลัชญา วัลย์ณัฐประภา

จัดพิมพ์

บริษัท เอ็มพาธิ ซอส จำกัด (สำนักงานใหญ่)

9/3 ซอยประพันธ์ศักดิ์ แขวงทุ่งมหาเมฆ

เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์: 093 629 6639

[www.empathysauce.com](http://www.empathysauce.com)

E-mail: [empathy.sauce@gmail.com](mailto: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](mailto:parbpim@gmail.com)

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

ดุจดาว วัฒนปกรณ์.

เครียด.-- กรุงเทพฯ : เอ็มพาธิ ซอส, 2564.

48 หน้า.-- (Mind Exercise Vol.1).

1. การยอมรับตนเอง. 2. ความนับถือตนเอง. 3. ความเครียด (จิตวิทยา). I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-93727-2-1

# เครียด

แบบฝึกหัดในเล่ม “เครียด” ถูกออกแบบมาให้ “ออกกำลังใจ” ระหว่างเผชิญหน้ากับความเครียดที่อยู่ภายใน หากต้องการสร้างความรู้สึกผ่อนคลายระหว่างออกกำลังใจสามารถทำได้โดย

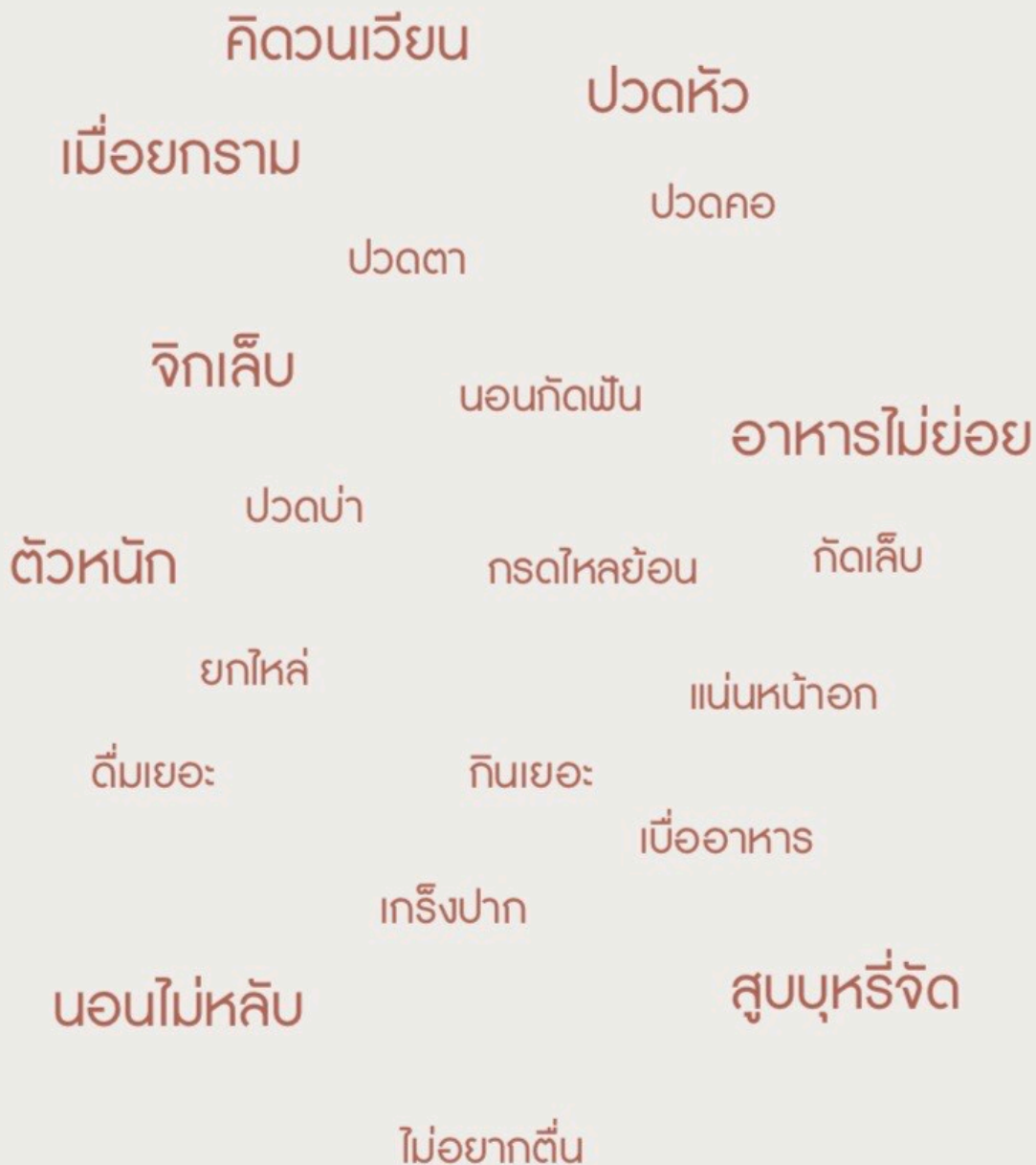
- 1 เปิดเพลงบรรเลง
- 2 จัดการตัวเองอยู่ในสถานที่ที่สงบ
- 3 จุดเทียนหอมกลิ่นที่ตัวเองชอบ

**Pause** หรือการหยุดพักเป็นระยะไม่ใช่เครื่องหมายของความอ่อนแอ เมื่อรู้สึกอยากใช้เวลาตรงส่วนไหนกับตัวเองมากขึ้น สามารถ **หยุด. ใคร่ครวญ. ประมวล.** ได้มากเท่าที่ต้องการ

แบบฝึกหัดนี้มีวัตถุประสงค์ชัดเจนเพื่อการสร้างความแข็งแรงให้กับใจที่อยากทำงานกับความเครียดของตนเอง ไม่เหมาะสมที่จะใช้เพื่อเป้าหมายทางการแพทย์โรคทางจิตเวชหรือเพื่อการเยียวยาใจ

การเผชิญหน้ากับตัวเองเพื่อเข้าใจความเครียดของตัวเองไม่ใช่เรื่องง่าย ขอคุณตัวเองสักหนึ่งครั้งก่อนเริ่มที่มอบพื้นที่ให้กับใจ และกายได้ออกกำลัง

วงกลมอาหารทางร่างกายที่แสดงออกถึง  
**ความเครียดของตัวเอง**



ชีวิตช่วงนี้ฉันเป็นอย่างไรบ้าง...

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed lines.

## ประมวล...เพื่อจัดการ...

วิธีการจัดการ ลดต้นต่อความเครียด

เราจะเลือกจากเรื่องที่ทำได้ทันทีเป็นเรื่องแรกๆ

แล้วเรียงลำดับไปยังเรื่องที่ต้องใช้เวลานานขึ้น

สามารถกลับไปดูต้นต่อความเครียด และกลับมาเลือก

เรียงลำดับว่าเรื่องไหนจะถูกจัดการเป็นลำดับที่เท่าไร...

10 2 1 5  
9 8 3 4 6  
7