

infocv



เคว้ง

Mind Exercise Vol.1

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวนพิมพ์

500 เล่ม

ผู้เขียน

ดุจดาว วัฒนปกรณ์

บรรณาธิการ

นัชศลิษา วัลย์ณัฐประภา

ปก

บริษัท สเวิร์ธ ดอก ทิว จำกัด

ออกแบบศิลปกรรม

ญาณ์สินี เนื่องจำนงค์

พิสูจน์อักษร

นัชศลิษา วัลย์ณัฐประภา

จัดพิมพ์

บริษัท เอ็มพาที้ ซอส จำกัด (สำนักงานใหญ่)

9/3 ซอยประพันธ์ศักดิ์ 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.

เคว้ง.-- กรุงเทพฯ : เอ็มพาที้ ซอส, 2564.

44 หน้า.-- (Mind Exercise Vol.1).

1. การยอมรับตนเอง. 2. ความนับถือตนเอง. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-93727-0-7

แคว้ง

ภาวะ “แคว้ง” เกิดขึ้นได้กับทุกคนเมื่อสิ่งที่เคยยึดเหนี่ยวยึดมั่น ถูกตั้งคำถามอีกครั้งเมื่อเราเติบโตตามช่วงชีวิตที่เปลี่ยนไป

แบบฝึกหัดในเล่มนี้ถูกออกแบบขึ้นเพื่อการสร้างเสริมความแข็งแรงให้กับใจ ควบคู่ไปกับการเผชิญหน้าความ “แคว้ง” ที่อยู่ภายในใจ **“การออกกำลังใจ”** คือการได้ทำงานกับโลกภายในตัวเองเพื่อให้แข็งแรงพอที่จะผ่านภาวะหลากหลายทางใจไปด้วยสุขภาวะที่แข็งแรง

ดังนั้น.. แบบฝึกหัดนี้จึงไม่เหมาะสมสำหรับการใช้เพื่อวัตถุประสงค์การรักษาเยียวยาโรคทางจิตเวช หากผู้ที่มีการพึ่งพาด้านจิตใจจากทีมจิตแพทย์ แพทย์ หรือนักจิตบำบัดต้องการออกกำลังใจด้วยแบบฝึกหัดในเล่มนี้ แนะนำให้ทำงานโดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจเป็นผู้ประคับประคองความรู้สึกตลอดกระบวนการเท่านั้น เนื่องจากเนื้อหาภายในถูกออกแบบมาเพียงเพื่อออกกำลังใจและการเข้าใจตัวเองในระดับผิวเผิน และไม่สามารถตอบสนองความละเอียดอ่อนด้านความรู้สึกในระดับเชิงลึกของแต่ละบุคคลได้

ความ “แคว้ง” ไม่ใช่ผู้ร้าย และสามารถโอบกอดมันได้ด้วย
ความเข้าใจในตนเองโดยปราศจากการตัดสิน

Self-Agreements

ข้อตกลงกับตัวเอง

- จะทำแบบฝึกหัดนี้ในที่ที่ปลอดภัยทางใจเท่านั้น
- จะไม่ตำหนิ ตัดสินตัวเองระหว่างกระบวนการ
- จะไม่ใช้ความรุนแรงทางกายและทางคำพูดกับตัวเอง
- จะอนุญาตให้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มีความหมาย
และยอมรับมันอย่างอ่อนโยน
- หากต้องการจะแชร์สิ่งที่อยู่ในเล่มกับใคร
คนนั้นต้องยืนยันว่าจะเคารพไม่ตัดสินข้อมูลสำคัญ
ที่อยู่ในเล่มนี้

Free explanation..

ใช้มือข้างที่ไม่ถนัด **ระบาย วาด ชีด จุด**
สร้างรูปภาพที่สะท้อนความรู้สึกที่ตัวฉันเองกำลังรู้สึกอยู่ตอนนี้
ใช้เวลาสะท้อน 8-10 นาที

ลงชื่อ

...../...../.....

Core Values

อะไรคือคุณค่าที่ฉันให้ความสำคัญมากที่สุด 5 อันดับ
สามารถวงกลมรอบคุณค่านั้นๆ

ความเชี่ยวชาญ

ความสบาย

ความเท่าเทียม

การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ความซื่อสัตย์

สติสัมปชัญญะ

ความสำเร็จ

ความเท่ากัน

ความกลมกลืน

ความเอื้ออาทร

ความสนุก

ความรัก

ความสงบ

ความอดทน

ความอ่อนโยน

ความสันโดษ

ความเข้าใจ

การเรียนรู้

ความเป็นส่วนตัว

ความรู้

การช่วยเหลือผู้อื่น

ความพยายาม

ความชัดเจน

การฝึกฝน

ความคิดเชิงบวก

การแบ่งปัน

ความเป็นมนุษย์

ความจริงรักภักดี

ความกตัญญู

ความกล้าหาญ