



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะพยาบาลศาสตร์

ความแข็งแกร่งและ ยืดหยุ่นของชีวิต..

ทำให้

สู่การมีสุขภาวะที่ดี

สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ที่เลวร้าย ทำให้ฟื้นตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สามารถยืนหยัดฝ่าฟันปัญหาที่เผชิญอยู่ แม้จะยังรู้สึกเจ็บปวด เศร้าโศก หรืออยู่ในช่วงเวลาแห่งความสูญเสีย

สามารถเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ จากการพัฒนาระบบความคิด การแสดงออก และการกระทำ



การพัฒนาความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิตอย่างง่ายๆ

1 การหาคุณค่า/ความภาคภูมิใจในตนเอง



เคารพในตัวตน
ของตนเอง



ชื่นชมตนเอง
“ฉันมีความสามารถ”
“ฉันทำได้”



มีเป้าหมายชัดเจน
พัฒนาศักยภาพ เพื่อ
ไปถึงเป้าหมายนั้น



ไม่รีรอที่จะ
ขอความช่วยเหลือ
เมื่อประสบปัญหา

การหาคุณค่าหรือความภาคภูมิใจในตนเองด้วยวิธีง่ายๆ ให้นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตา หายใจเข้าออกลึกๆ หลังจากนั้นให้ลองนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตที่ได้ทำแล้ว เมื่อนึกถึงแล้วรู้สึกภูมิใจ อบอุ่นใจ ยิ้มได้กับตัวเอง แล้วอยู่กับความรู้สึกนั้นสักครู่



2 การรักและเมตตาตนเอง



ใจดีกับตัวเอง



เชื่อมั่นในตัวเอง
ว่าเราสามารถ
แก้ปัญหาได้



ให้อภัยตนเอง
พร้อมปรับปรุงตัว



มองข้อผิดพลาด
เป็นบทเรียน

การแสดงความรักหรือเมตตาด้วยเอง เริ่มจาก ยกมือขึ้นมาไขว่มือ แล้ววางแนบหน้าอก เหมือนกำลังกอดตัวเอง หลับตาลงช้าๆ อยู่กับความรู้สึกนั้นสักครู่ นึกถึงความดีที่มีอยู่ในตัวเองสัก 3 ข้อ แล้วบอกกับตัวเองด้วยเสียงนุ่มนวลถึงความดีนั้นๆ แล้วอยู่กับความรู้สึกนั้นสักครู่

ต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม สอบถามได้ที่



@743zjhr1
NS พลังใจ



@617hdpon
MU MyMind