

An illustration of a woman with long dark hair and closed eyes, wearing a blue top. From the top of her head, a small orange pot contains several plants: a tall orange flower, a blue plant with small leaves, and a pink flower. Various colorful hearts and flowers float around her head. The background is light blue with stylized green foliage, a yellow sun, and a white cloud.

Transform Stress

into

the power of self-love
and forgiveness

วิเคราะห์แบบประเมินความเครียด

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด*

ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด
โปรดทำเครื่องหมาย "✓" ในช่องคะแนน ว่าท่านมีอาการนั้นๆ บ่อยเพียงใด

0 = ไม่เคยเลย 1 = เป็นครั้งคราว
2 = เป็นบ่อย ๆ 3 = เป็นประจำ

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	คะแนน			
	0	1	2	3
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ			✓	
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ		✓		
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด		✓		
4. มีความรำคาญใจ			✓	
5. ไม่อยากพบปะผู้คน			✓	
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง			✓	
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				✓
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต		✓		
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า			✓	
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา		✓		
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ			✓	
12. รู้สึกเสียใจจนไม่มีแรงจะทำอะไร		✓		
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร		✓		
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง			✓	
15. เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ		✓		
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำอะไรต่างๆ				✓
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่			✓	
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย			✓	
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ		✓		
20. ความสุขทางเพศลดลง		✓		
รวมคะแนน			31	

กายภาพถูกรบกวนต่อเนื่อง (1,4,14,17,18)

ความรู้สึกด้อยค่าในตัวเอง (9,11)

การถดถอยทางสังคม(5,11)

ไม่มีความสุขเศร้าหมอง (7)

กลัวผิดพลาดสิ่งต่างๆ (13)



วิเคราะห์แบบประเมินซึมเศร้า

อารมณ์ (1,2,6,) เมื่อ เศร้าหมอง ผิดกับตัวเอง

ความคิด (7,8) ไม่มีสมาธิ ขุ่นมัว คิดวน

ร่างกาย (3,4,5) หลับยาก เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร

แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม*

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่

โปรดทำเครื่องหมาย "✓" ในช่องคะแนน ว่าท่านมีอาการนั้นๆ บ่อยเพียงใด

0 = ไม่เคยเลย

1 = เป็นบางวัน (1-7 วัน)

2 = เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)

3 = เป็นทุกวัน

อาการ	คะแนน			
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือทำให้ตนเอง หรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ได้เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงาน ที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซาทำอะไรรู้ว่าลงคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือ กระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
รวมคะแนน	17			

R1: จัดการกับความว่าวุ่นใจ

บุคคลในดวงใจ

- คุณยาย - ใจดี เลี้ยงดูด้วยความรัก
- เพื่อนสนิท - อยู่ด้วยแล้วสบายใจ มีความสุข
ใจเย็น เข้าใจผู้อื่น

ลักษณะที่ดั่งาม ของคนที่รักเคารพและผูกพัน

- ใจเย็น รักคนรอบข้าง อยู่ด้วยแล้วสบายใจ
จิตใจดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น



ประสบการณ์ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน

🧠 ปัญหาหลักที่พบระหว่างการฝึก

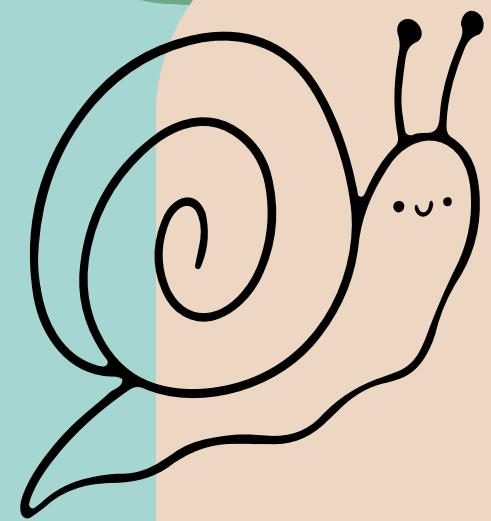
- ยัง เผลอคิดตามความคิด โดยเฉพาะเรื่องที่เคยกังวล
- การ "รู้ทันความคิด" ทำได้เพียงบางครั้ง

ผลลัพธ์ของการฝึกสมาธิประจำวัน (การบ้านครั้งที่1)

1. ความสามารถในการกลับมาสู่ลมหายใจดีขึ้น
→ จากวันที่ 1 ที่เริ่มเผลอคิดเยอะ → จนถึงวันที่ 7 ที่ "จดจ่อ ไม่วอกแวกเลย"
2. สังเกตอารมณ์ได้ไวขึ้น
→ วันที่ 5 เศร้ามาก เธอกลับห้องไปร้องไห้ และนอนสมาธิ "แบบไม่ฝัน"
3. เห็นผลในชีวิตจริงชัดเจนตั้งแต่วันที่ 3 เป็นต้นไป
→ "ไม่ว่าจะทำอะไร รู้ตัวเองมากขึ้น โฟกัสได้ดีขึ้นกว่าเดิม"



ร2:ดำเนินชีวิตด้วยสติ (ครั้งที่1)



สติขั้นพื้นฐาน

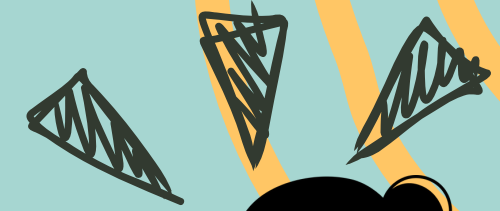
- จับปากกา (แข็ง → ลื่น)
- ยืนเดินอย่างมีสติ (มั่นคง)

สติตามการใช้งานภายนอก

- ยืนขาข้างเดียว ใช้สติมากขึ้น เพื่อยืนให้มั่นคง

สติตามสภาวะภายใน

- ดูปฏิปเพื่อนแท้: อันมาก → ใจเต้นแรง มือร้อน
- ฝึกสควอช:เหนื่อย อยากหยุด → แม้ยังไม่ชอบแต่ไม่ทรมานเหมือนเดิม



การบ้านครั้งที่ 2/1

◆ สมาธิ (ระดับ 7-8)

มีหลุดคิดบ้างในวันต้น ๆ แต่สามารถดึงตัวเองกลับมาได้
วันที่ 7: นั่งได้ดีมาก "ไม่มีหลุดคิดเลย"

◆ สติ (ระดับ 4-5 → เพิ่มขึ้นในช่วงท้ายสัปดาห์)

วันต้นสัปดาห์: ยังไม่ชินกับเสียงระฆัง

วันที่ 6: เริ่มชินกับเสียงระฆัง → ช่วยเตือนกลับมาสู่ลมหายใจได้เร็วขึ้น

วันที่ 7: โฟกัสกับสิ่งที่ทำ พร้อมรู้ลมหายใจได้ "ต่อเนื่องเกือบทั้งวัน"

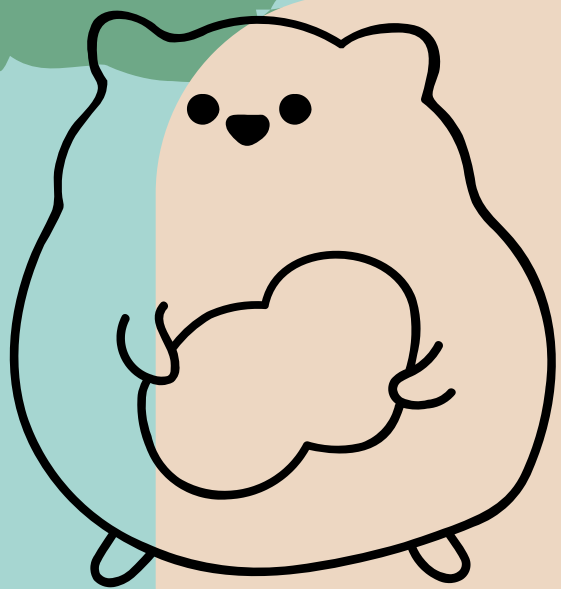
🧼 ฝึกอาบน้ำแบบมีสติ:

· สัมผัสได้ถึง กลิ่นสบู่, อุณหภูมิน้ำ, ผิวกาย

→ สร้างความผ่อนคลาย พร้อมความรู้สึก "ได้กลับมาอยู่กับตัวเอง"



ร2:ดำเนินชีวิตด้วยสติ (ครั้งที่ 2)



สติขั้นพื้นฐาน

- จับตุ๊กตา (นุ่ม → อบอุ่น อ่อนโยน)
- ยืนเดินอย่างมีสติ (พาเท้าติดพื้นมากขึ้น)

สติตามการใช้งานภายนอก

- ยืนขาข้างเดียว ใช้ทั้งสติสมาธิร่วมกันรักษาสสมดุล

สติตามสภาวะภายใน

- ดูปริมาณแม่รู้อะไรบ้าง: สะท้อนใจ น้ำตาไหล → โฟกัสลมหายใจได้ ไม่เศร้าตาม
- ฝึกสควอช:เหนื่อย อยากหยุด → ทำได้ต่อเนื่องโดยไม่เฝ้ารอว่าจะหยุดเมื่อไร



การบ้านครั้งที่ 2/2

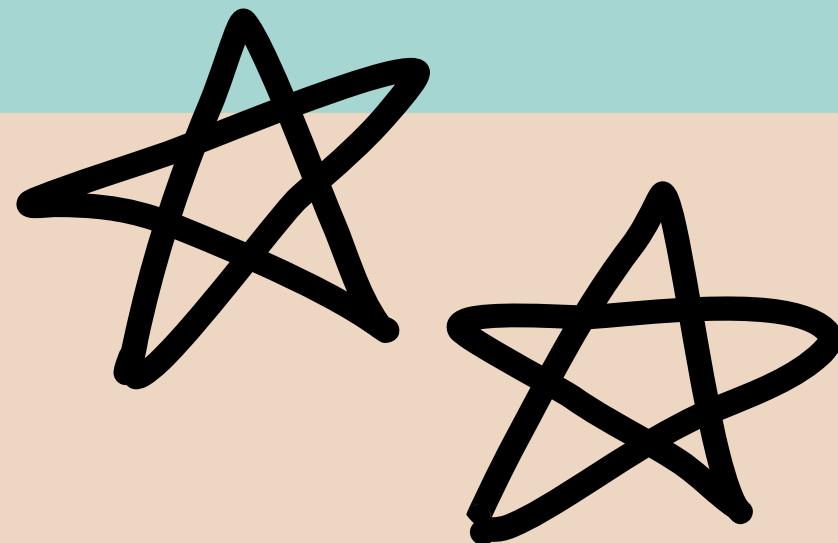
◆ สมาธิ (ระดับ 8-9)

แทบไม่หลุดไปคิดเลย รู้ลมหายใจได้ตลอดทั้งช่วงหนึ่ง
ที่สำคัญ: "รู้สึกว่าจะอยากฝึกเอง" ไม่ใช่การฉี้นใจ

◆ สติ (ระดับ 8-9)

ระฆังสติกลายเป็นผู้ช่วย ไม่ใช่สิ่งรบกวน ช่วยให้ โฟกัสการเรียนรู้ได้ดีขึ้น
แทบไม่หลุดไปเล่นมือถือระหว่างเรียนเลย

🧘♀️ 3. ฝึกออกกำลังกายแบบมีสติ
เหนื่อยน้อยลง ไม่เบื่อเหมือนเดิม



ร3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์

เรื่องยุ่งยากใจ

ขัดแย้งกับเพื่อนสนิท มีนตึงกันข้ามสัปดาห์ ไม่สบายใจคิดวนหลายวัน

Body scan

รอบที่1 มีความคิดแทรก ปวดหลังจะแก้ยังไงดี

รอบที่2 ปวดหลังล่าง ระดับ 7 อยากขยับมาก



lll

การบ้านครั้งที่ 3

◆ สมาธิ (ระดับ 8-10)

กลางสัปดาห์: เริ่มเห็นความสัมพันธ์ของอารมณ์กับลมหายใจ

เช่น หายใจสั้นเวลาเครียด และหายใจได้ลึกเมื่อจิตสงบ

ปลายสัปดาห์ (วันที่ 6-7) สมาธิไม่หลุดเลย สัมผัสถึง "ความนิ่ง ความสมดุล" ทั้งกายและใจ



🌀 สติทั่วร่างกาย (ระดับ 7-9)

สังเกต "จุดอ่อนไหว" ในร่างกายได้มากขึ้น เช่น คอ มือ เท้า

รู้ว่าร่างกายเปลี่ยนตามอารมณ์ เช่น ลมหายใจเปลี่ยน ความตึงแสดงออก



การบ้านครั้งที่ 3

🌿 สติในชีวิตประจำวัน (ระดับ 8-10)

- วันที่ 4: ฝึกสักระหว่าง กินข้าว
→ หยุดคิดได้จากระฆัง เคี้ยวละเอียด → พบว่า "อาหารอร่อยขึ้น"
- วันที่ 6: มีเวียน
→ ไม่หลุดจากเลกเชอร์เลย, อยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่อง
- วันที่ 7: ฝึกสักระหว่าง ออกกำลังกาย
→ เหนื่อยน้อยลง, โฟกัสดีขึ้น, สควอช/แพลงก์ไม่วอกแวก



S4: รู้ทันความคิดและปล่อยวาง



ความคิดลบเกิด (บ่อย)	ผลที่เกิดตามมา
ฉันไม่มีอะไรดีเลย	น้อยไปกับทุกอย่าง
ฉันทำให้คนอื่นรู้สึกแย่	น้อยข้างในตัวเอง
ฉันช่างอ่อนแอเสียเหลือเกิน	ด้อยค่าตัวเอง
ฉันทำอะไรผิดเธอ	รู้สึกผิดต่อตัวเอง
ฉันไม่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ให้ เข้ารูปเข้ารอย	น้อย ไม่มั่นใจ
ฉันไม่ดีตรงไหนเธอ	โทษตัวเอง สับสน งง
ชีวิตฉันสับสนไปหมด	สับสน งง

ความคิดลบเกิด (บางครั้ง)	ผลที่เกิดตามมา
แบกภาระจนทนไม่ไหว	เครียด ตึงร่างกาย
ไม่มีใครเข้าใจฉันเลย	โดดเดี่ยว
อยากออกจากที่นี่	คิดมาก อยากอยู่คนเดียว
ทำไมบางอย่างไม่เปลี่ยนสักที	เบื่อ เซ็ง
ต้องทำอะไรผิดกับตัวฉันแน่	คิดมาก
กลัวไม่เป็นตามหวัง	น้อย เศร้า

ทบทวนกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กลุ่ม	ตัวอย่างเหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติ	ความรู้สึกที่ตามมา
1. เหตุการณ์เล็กๆในชีวิตประจำวัน	ตื่นสาย, ลงลิฟต์ผิดชั้น, หาป้ายชื่อไม่เจอ	“ทำไมไม่มีสติเลย” “เสียเวลาอีกแล้ว”	ไม่พอใจ, หงุดหงิด, อาย
2. เหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้	อินเทอร์เน็ตมีปัญหา, รถแน่น, อากาศร้อน	“แย่มากเลย” “คนอื่นจะหงุดหงิดไหม”	ไม่พอใจ, เครียด
3. เหตุการณ์ที่สะท้อนความคาดหวังต่อตัวเอง	ทอดปลาเละ, ถ่ายรูปไม่สวย, ทำงานคั่งค้าง	“ตั้งใจแล้ว ทำไมยังแย่มาก” “น่าจะทำได้ดีกว่านี้”	น้อยใจ, ผิดหวัง, เศร้า
4. เหตุการณ์ซ้ำทางอารมณ์	ง่วงแต่นอนไม่หลับ, เสียรบกวนก่อนนอน	“ทำไมยังรบกวนเรา” “คิดอะไรหนักหนา”	หงุดหงิด, คิดวน, นอนไม่หลับ

ประสบการณ์การมีสติกับความคิด

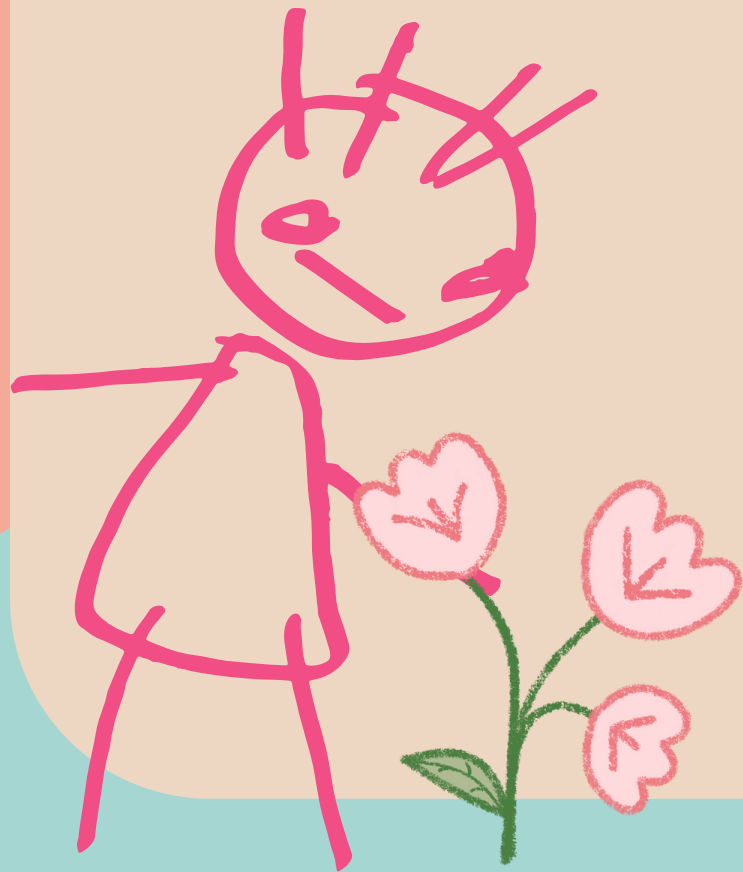
ส่วนที่ 2: ภายหลังการ "ระลึกถึงเหตุการณ์ไม่สบายใจ"

- เลือกร "เหตุการณ์ออกจากลิฟต์ผิดชั้น" ซึ่งสร้างความอายเพราะเพื่อนใช้สายตามอง
- ในช่วงที่ระลึกถึงเหตุการณ์ เธอสามารถ:
 - ✓ เห็นกระแสความคิดได้ชัดเจน
 - ✓ สามารถรู้ว่าความคิด "เขาจะคิดยังไงกับเรา" เกิดขึ้นเอง
 - ✓ แต่ยังไม่สามารถตัดป่ายแล้วเห็นการดับของความคิดได้ทัน



การบ้านครั้งที่ 4/1-2

- ◆ สมาริ/สติที่ว่องกาย/สติในชีวิตประจำวัน (ระดับ 9-10)
- ◆ สติกับ "ความคิด": ช่วงต้นฝึกยังหลุดคิดตาม โดยเฉพาะช่วงสอบ
 - ◆ 4 วันแรก: ตัดปายไม่ทัน
 - มี ความคิดอัตโนมัติ วันเช้า เช่น: "เราจะทำได้ไหมเนี่ย"
 - ◆ วันที่ 5 เป็นต้นไป:
 - เริ่ม ตัดปายได้ทันบ้าง = พุงช่านแล้วนะ
 - ไม่ทันก็ ใจ่ครวญตามความเป็นจริง



ร5: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

กิจกรรม 5.1: สำรวจความคิดที่มีต่อคนใกล้ชิด (เพื่อนรุ่มเมท)
เป็นการ "เปิดบาดแผล" ที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความสัมพันธ์

- มี ความไม่พอใจ + ความรู้สึกไม่ถูกเข้าใจ สะสมอยู่
- มักตีความคำพูดที่เบา ๆ เป็นความผิดที่ตนเองต้องแบก
- ผลคือ → เกิดความ ไม่ไว้วางใจ, ห่างเหิน, และ คิดไปเองว่าถูกตัดสิน

กิจกรรม 5.2: ทบทวนสัมพันธภาพใหม่
เป็นการ "เปิดพื้นที่ให้เห็นความงามในความสัมพันธ์"

- เริ่มเห็นว่าเพื่อน มีสิ่งดีเล็กๆ ที่เคยมองข้าม
- ขณะเดียวกันก็กล้ายอมรับว่าเธอเองก็มีส่วนในการทำให้เกิดระยะห่าง เช่น ประชด, คาดหวังโดยไม่รู้ตัว



การบ้านครั้งที่ 5

- ◆ สมาธิ สติทั่วร่างกาย สติในชีวิตประจำวัน (ระดับ 8-9)

- ◆ สติกับความคิด (ระดับ 7-8)

"สามารถตัดป้ายความคิดได้ทันเมื่อระลึกถึงเหตุการณ์ยุ่งยากใจ"
และ"เห็นการดับไปของอารมณ์ได้ด้วยตนเอง"

- ◆ 5.2: การทบทวนสัมพันธภาพ (กับเพื่อนสนิท)
พิจารณา "สิ่งดีเล็ก ๆ" ที่เพื่อนเคยทำให้ และ
"สิ่งที่เราอาจทำให้เขาเสียใจโดยไม่ตั้งใจ"

ผลคือ เกิดการ "เห็นทั้งสองด้าน" และ
ยอมรับความสัมพันธ์ด้วยใจที่เข้าใจ ไม่ใช่ตัดสิน

ร6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- ◆ ส่วนที่ 1: สำรวจการสื่อสารเดิม (กับเพื่อนสนิท)
 - รูปแบบเดิม: เริ่มจากการ "เจียบไส้กัน" → ค่อยพูดหลังจากผ่านเวลาไป
 - สาเหตุ: เกิดจากการคุยกันแล้วเข้าใจไม่ตรงกัน
 - พฤติกรรม: ใช้คำพูดที่มีอารมณ์, ภาษาท่าทางไม่คิดไตร่ตรอง
 - ผลที่เกิดขึ้น: เข้าใจผิดกันมากขึ้น สร้างความอึดอัด ยิ่งเจียบ ยิ่งห่าง

- ◆ ส่วนที่ 2: การทบทวนการสื่อสารใหม่อย่างมีสติ
 - ใช้การ "รู้ลมหายใจเล็กน้อย" เพื่อสร้างระยะก่อนพูด
 - ปรับการสื่อสารจากคำถามตำหนิ → เป็นคำถามเชิงเข้าใจ เช่น:
"วันนี้ฉันรู้สึกว่าคุณเจียบบๆ เหมือนรีเปล่า มีอะไรไม่สบายใจไหม?"
 - ภาษาท่าทาง: นุ่มนวล ไม่ใช่เพื่อหาข้อผิด แต่เพื่อ "เข้าใจ"
 - ผลที่คาดหวัง: อีกฝ่ายกล้าเปิดใจ อึดอัดน้อยลง เข้าใจกัน



การบ้านครั้งที่ 6

6.1 การฝึกจิตและการมีสติในชีวิตประจำวัน

- ฝึกสมาธิ, สติทั่วร่างกาย, สติกับความคิดอย่างต่อเนื่องในระดับสูง (8–10)
- ช่วงต้นสัปดาห์: ยังรู้สึก "ตึง" เมื่อระลึกถึงเหตุการณ์กับเพื่อน
- ช่วงปลายสัปดาห์: เริ่มแยก "อารมณ์ขุ่นมัว" ออกจาก "ตัวเรา" ได้ → ใจสงบขึ้น เห็นความคิดฟุ้งซ่านเป็นแค่ "กระแสที่ผ่านไป" ใจสงบขึ้น

6.2 การสื่อสารอย่างมีสติ (กับเพื่อนสนิท)

เขาปรึกษาเรื่อง กลัวไม่รอดF	หายใจรับฟังโดยไม่ขัดแทรก รู้ว่าเขาไม่ได้อยากได้คำแนะนำ แต่อยากให้เราฟัง	นั่งนิ่ง สบตา พยัค หน้า ลูบไหล่เบาๆ	“ฉันฟังอยู่นะ ถ้าอยาก เล่า เล่าได้เลย”
เราเปลอพุดขัด ตอนที่เขาพูดว่า เครียด	หายใจ รู้ตัวทันทีหลังพูดขัด เห็นใจที่เขา กำลังเปิดใจระบาย	ก้มหน้าลงเล็กน้อย รู้สึกผิด	“ขอโทษนะ ฉันแค่เป็นห่วง แต่ เปลอพุดเร็วไป”

ร7: ฝึกสติเมตตาและให้ภัย

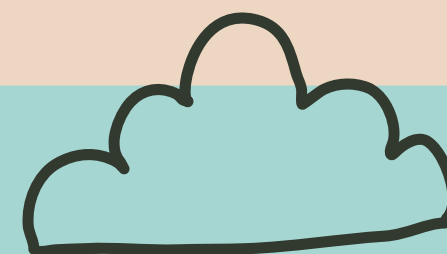
◆ ส่วนที่ 1: การเมตตาตนเอง

เกิดความรู้สึก "อบอุ่นและปลอดภัย" จากภายในอย่างแท้จริง ไม่รู้สึกต่อต้านหรือโทษตัวเองอย่างที่เคย ความรู้สึก "หัวใจที่กำลังเต้น" กลับมามีชีวิตเหมือนได้เชื่อมโยงกับตัวเองอีกครั้ง

◆ ส่วนที่ 2: เมตตาและให้ภัยผู้อื่น

รู้สึกว่าตัวเอง "สามารถให้ภัย" ได้โดยไม่ต้องรอคำขอโทษ ปล่อยวางภายในได้จริง แม้ในเรื่องที่เคยถือไว้มาก ๆ

เมตตาที่มอบให้ผู้อื่น = สะท้อนกลับมาเยียวยาใจตัวเองโดยไม่รู้ตัว



การบ้านครั้งที่ 7

- "ลมหายใจ-ความรู้สึก-ความเข้าใจ" เริ่มเป็นเนื้อเดียวกัน,
- การดูแลเมตตาไม่ใช่แค่คำพูด แต่กลายเป็น ประสบการณ์ที่สัมผัสได้จากภายใน
- มีน้ำตาซึมจาก "ปีติสุข" ที่มาจากการรักตัวเองอย่างแท้จริง

♦ ต่อชีวิตประจำวันทั่วไป:

- รู้ทันอารมณ์เร็วขึ้น
- แม้มีความวุ่นวายใจ ก็สามารถพาตัวเอง "กลับมาสงบ"
- ความมั่นคงในใจเริ่มไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก

♦ ต่อความคิดและอารมณ์เมื่อเจอเหตุการณ์ยุ่งยากใจ:

- เห็นเหตุการณ์ "อย่างมีระยะ" ไม่จมลงไปทันที
- เท่าทัน ความอยากประชด หรือ ความอยากตอบโต้ ได้เร็วขึ้น
- ใจเย็นลง ให้อภัยได้เร็วขึ้น
- เข้าใจว่า..."เราทุกคนต่างมีความไม่ง่ายในใจของตัวเอง"



S8: ประเมินจบการบำบัด



การจัดการความวิตกกังวล	9	ยังมีเงาเล็ก ๆ ของความคิดวนบ้าง แต่รู้เท่าทันได้เร็ว
ความสงบของจิตใจ	10	เข้าสู่ความสงบได้อย่างแท้จริง
รู้จักความรู้สึกในกาย-ใจ	10	การฝึกช่วยเชื่อมโยงร่างกายอย่างละเอียด
อยู่กับปัจจุบัน	9	มีพื้นฐานที่มั่นคง แม้มีวอกแวกบ้างแต่ดึงกลับได้เร็ว
ยอมรับอารมณ์-ความไม่เพอร์เฟ็กต์	10	แสดงถึงความอ่อนโยนที่มีต่อตัวเอง
การเปลี่ยนมุมมองคิด-ปล่อยวาง	10	“อยู่กับสิ่งที่เป็น” มากขึ้น อย่างชัดเจน

เข้าใจยอมรับผู้อื่นในแบบที่เป็น	9	ใกล้มากกับการรักตัวเองแบบไร้เงื่อนไข
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น	10	มีความเข้าใจและการรับฟังที่ลึกมาก
การสื่อสารกับผู้อื่น	10	มีพัฒนาการเด่นชัด โดยเฉพาะการใช้ภาษาฉัน
การเมตตาและให้อภัยตัวเอง	9	เริ่มลึกขึ้นในสัปดาห์สุดท้าย
การเมตตาและให้อภัยผู้อื่น	10	ยังมีพื้นที่ที่เปราะบาง แต่ “กล้าสัมผัสและเยียวยาแล้ว”
การดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เมตตา ปล่อยวาง	10	การเปลี่ยนระดับจิตใจ” อย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่พฤติกรรม

เปรียบเทียบผลประเมินความเครียด

ก่อนบำบัด	หลังบำบัด	การเปลี่ยนแปลง
31 คะแนน	13 คะแนน	ลดลง (58%)

เปรียบเทียบผลประเมินซึมเศร้า

ก่อนบำบัด	หลังบำบัด	การเปลี่ยนแปลง
17 คะแนน	6 คะแนน	ลดลง (64.70%)



ประสบการณ์การเรียนรู้

🎯 เป้าหมายตั้งต้น:
"อยากรักตัวเองให้เป็น เข้าใจอารมณ์ จัดการความเครียด
ความสัมพันธ์ และความคิดวนซ้ำได้ดีขึ้น"



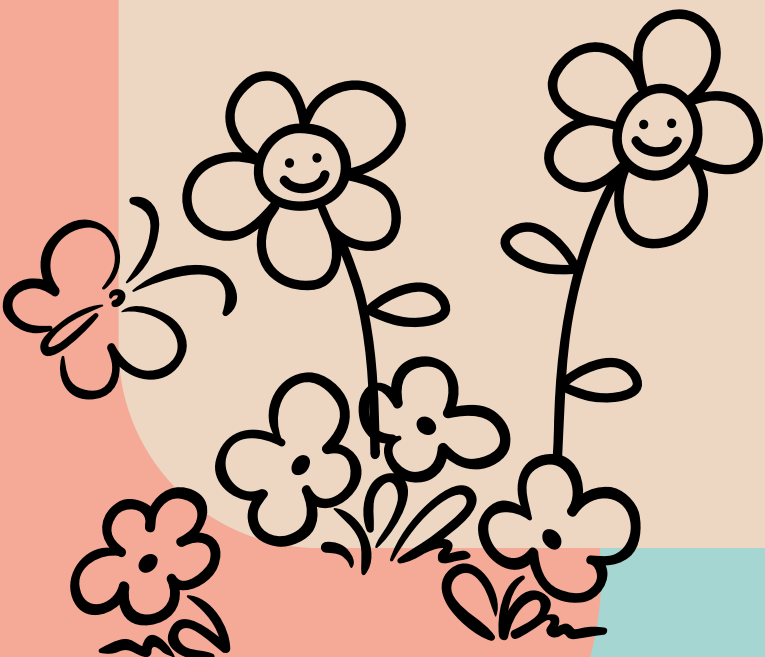
✅ ผลลัพธ์ที่ "ตรงตามเป้าหมาย"
• รู้ทันใจตัวเองได้มากขึ้น
• เข้าใจคนใกล้ชิดมากขึ้น

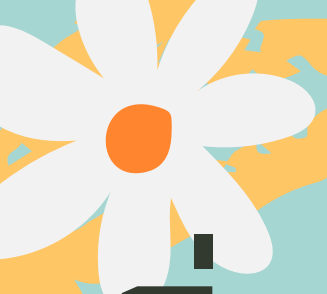
✨ ผลลัพธ์ที่ "เกินความคาดหมาย"
• การให้อภัยตัวเองอย่างอ่อนโยน



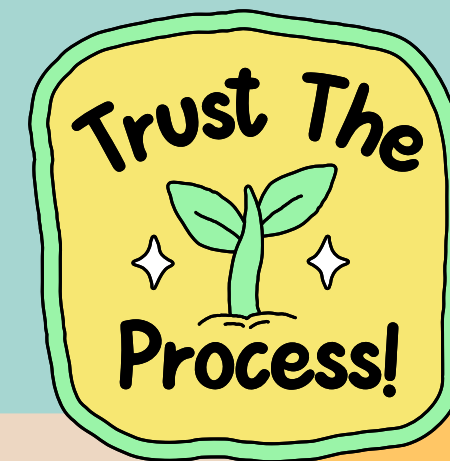
สิ่งที่ยังต้องฝึกต่อไป:

- การแสดงออกอย่างชัดเจนในความรู้สึก
- การกล้าแสดงออกโดยไม่กลัวเสียความสัมพันธ์

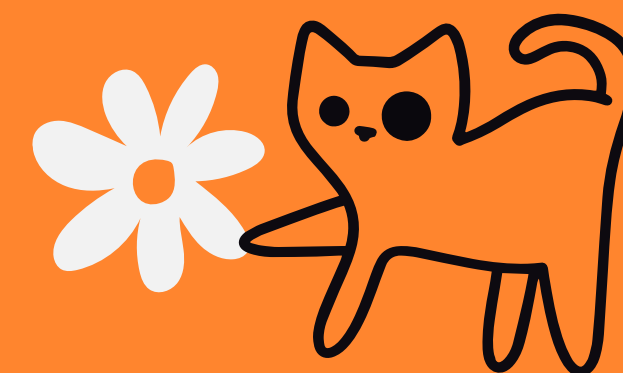
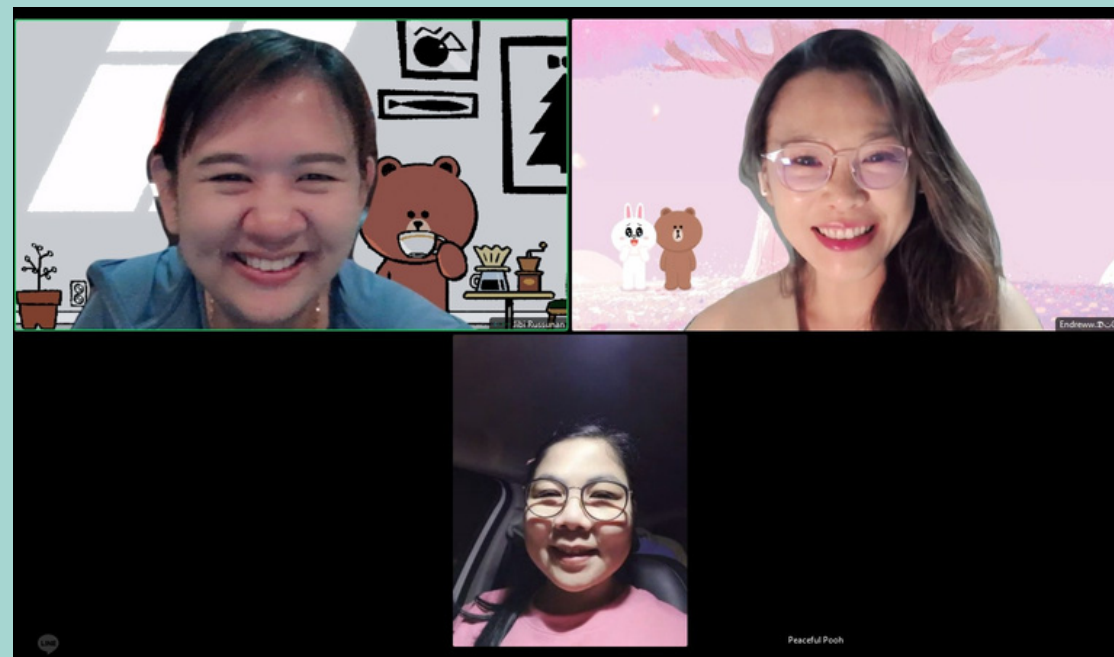




สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเป็นผู้ให้การบำบัด



- ผู้เรียนที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลง...คือผู้ที่กล้ายอมรับว่า ยังเผลอบาง
- บางครั้ง สิ่งที่ลึกที่สุด ไม่ได้อยู่ในคำพูด...แต่อยู่ในน้ำตาเจียบ ๆ ที่เธอกล้ำปล่อย
- เราไม่ต้องช่วยเธอให้หาย...เพียงแค่อู๋ตรงนั้นในวันที่เธอพร้อมจะเห็นแผลนั้นเอง
- ทุกคนมีจังหวะของการเปลี่ยนผ่านของตัวเอง...





Thank You!

Transform stress into power of love and forgiveness