

แผนการจัดการใจ

ชวนทุกคนมาวางแผนจัดการใจ เมื่อเราเจอเรื่องแย่ๆ ที่ทำให้ใจเราเจ็บจัด

Trigger

แผนการรับมือ

Trigger

แผนการรับมือ

Trigger

แผนการรับมือ

Trigger

แผนการรับมือ

หลายครั้ง Trigger ที่เกิดขึ้นทำให้เรา
คิดลบ รู้สึกแย่ตัวเอง ทำให้อารมณ์ความรู้สึก
เราระงับกดระงับ
นั่นจะทำให้เรามาเราไปติดกับดัก
กิจกรรมบางอย่างที่ไม่พึงปรารถนา เช่น
โดนตำหนิ > รู้สึกว่าฉันไร้ค่า > ทำร้ายตัวเอง

เหตุการณ์ที่
Trigger

→ ความคิด

→ พฤติกรรม
ที่เกิดขึ้น

