

แผนการจัดการใจ

ชวนทุกคนมาวางแผนจัดการใจ เมื่อเราเจอเรื่องແย່ງๆ ที่ทำให้ใจเราเจ็บปวด

Trigger

แผนการรับมือ

Trigger

แผนการรับมือ

Trigger

แผนการรับมือ

Trigger

แผนการรับมือ

หลายครั้ง Trigger ที่เกิดขึ้นทำให้เรา
คิดลบ รู้สึกแย่ตัวเอง ทำให้อารมณ์ความ
รู้สึกเรากระเจิดกระเจิง
นั่นจะทำให้เราไปติดกับตึก
กิจกรรมบางอย่างที่ไม่พึงประสงค์ เช่น

โคนต้นหน้า > รู้สึกว่าลืมไว้ค่า > ทำร้ายตัวเอง

