

ความสำเร็จของฉันในวันนี้

TODAY'S LITTLE ACHIEVEMENTS

สำเร็จดี



10 นาที



1 ครั้ง/สัปดาห์



1 คน



ทุกวัน

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้ทุกคนลองหันกลับมาองเห็นความสำเร็จเล็กๆในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกและสร้างแรงบันดาลใจ ทำให้เราสามารถมองเห็นคุณค่าของตัวเองในแต่ละวัน โดยการคิดทบทวนและบันทึกความสำเร็จ ถึงแม้จะเป็นความสำเร็จเล็กๆก็ตาม

วิธีการใช้งาน

1. เขียนความสำเร็จเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้ 3 อย่าง
2. เลือกมา 1 อย่าง แล้วเขียนรายละเอียดถึงสิ่งนั้นเท่าที่จะสามารถนึกได้ เช่น วันเวลา สถานที่
3. อธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้น
4. ระบายสีให้คะแนนความสุขที่เกิดขึ้นกับตัวเองจากความสำเร็จนั้น

คำแนะนำ

ความสำเร็จที่บันทึกถึงอาจเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ เช่น การไปทำงานตรงเวลา หรือ การนอนครบ 8 ชม. เพราะการตระหนักถึงความสำเร็จเหล่านี้จะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและเรียนรู้ที่จะให้คุณค่าแก่ตัวเอง

เป้าหมาย

เพื่อส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวกให้เกิดขึ้นผ่านการตระหนักถึง ชื่นชม และบันทึกถึงความสำเร็จเล็กๆในแต่ละวัน

อ้างอิง

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.



ความสำเร็จของฉันในวันนี้

today's little achievements

ชื่อ

วันที่

เวลา

ความสำเร็จเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้

เล่าถึงความสำเร็จเล็กๆ ที่ทำให้รู้สึกดีที่สุดในวันนี้ให้ฟังหน่อยว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง

จากเหตุการณ์นี้ ฉันรู้สึกว่ ..

ระบายสีความสุขที่ฉันมีในวันนี้ 😊😊😊😊😊



ความสำเร็จของฉันในวันนี้

today's little achievements

ชื่อ

วันที่

เวลา

ความสำเร็จเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้

ตื่นแต่เช้า
ไปเรียนตรงเวลา

ทำงานเสร็จตาม
deadline ที่ตั้งไว้วันนี้

ใช้เงินตามงบ
ประมาณของวันนี้

เล่าถึงความสำเร็จเล็กๆ ที่ทำให้รู้สึกดีที่สุดในวันนี้ให้ฟังหน่อยว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง

วันนี้มี tasks ที่ตั้งไว้ให้ตัวเองทำ 6 อย่าง และ สามารถทำได้สำเร็จหมดเลย รู้สึกว่าวันนี้ตั้งใจทำงานมากๆ ทำตั้งแต่ 10 โมง ถึง 5 โมงเย็น โดยมีพักกลางวันแป๊บหนึ่ง งานที่ออกมาก็มีคุณภาพมากๆ เพราะรู้สึกวันนี้สมองโปร่ง คิดอะไรออกเยอะไปหมด

จากเหตุการณ์นี้ ฉันรู้สึกว่ ..

รู้สึกภูมิใจ มีความหวัง มีความมั่นใจในความสามารถของตัวเองมากขึ้น

ระบายสีความสุขที่ฉันมีในวันนี้

