



แบบฝึกหัดการดูแลตัวเอง: การคิดบวกและการบ่มเพาะความหวัง

คนที่มองโลกในแง่ดีและมีความหวัง เชื่อว่าสิ่งดีๆ สามารถเกิดขึ้นได้และจะเกิดขึ้นแน่นอน คนเหล่านี้มักคิดบวกและตั้งเป้าหมายให้กับตัวเอง และจะมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นว่าจะสามารถผ่านช่วงเวลาและสถานการณ์ที่ยากลำบากไปได้



และผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าคนเหล่านี้คิดถูก!^{1,2,3}

แม้ว่าการรู้สึกแยบบ้างในบางครั้งจะเป็นเรื่องปกติ แต่โดยทั่วไปแล้วคนที่มักคิดในแง่บวกมากกว่ามีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพแข็งแรงกว่า อายุยืนยาวกว่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มที่จะมีอัตราเกิดภาวะซึมเศร้า ความทุกข์ และความเจ็บปวดที่ต่ำกว่า และหากมีปัญหาสุขภาพ คนเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะจัดการได้ดีกว่า นักวิจัยเชื่อว่าที่เป็นเช่นนี้เพราะคนที่ยิ่งคิดบวกก็จะมีความรู้สึกเป็นบวก ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกเครียดน้อยลง คนเหล่านี้ยังมีแนวโน้มที่จะดูแลตัวเองและมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีกว่า

ในการบ่มเพาะความคิดเชิงบวกและความหวังของคุณ ให้ใช้แผ่นงานนี้เพื่อเตือนตัวเองถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตและในตัวคุณเอง

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 สิ่งนี้ทำให้ฉันหัวเราะ: | 6 หากฉันต้องการความช่วยเหลือ ฉันสามารถ: |
| 2 สิ่งนี้ช่วยให้ฉันผ่อนคลาย: | 7 ฉันรู้สึกดีเมื่อ: |
| 3 จุดแข็งของฉันคือ: | 8 ฉันรู้สึกขอบคุณสำหรับ: |
| 4 ฉันบรรลุเป้าหมายนี้ได้: | 9 ฉันตั้งตารอ: |
| 5 ฉันเอาชนะช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ได้: | 10 ความทรงจำที่ดีคือ: |

กลับมาดูคำตอบของคุณในแผ่นงานนี้เมื่อใดก็ตามที่คุณต้องการความช่วยเหลือ

หมายเหตุเพิ่มเติม:

แหล่งข้อมูล:

สำนักพิมพ์ Harvard Health ความหวัง: Why it matters. health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,developing%20both%20maturity%20and%20resilience. เข้าถึงเมื่อ 23 มิถุนายน 2023

Mayo Clinic ความคิดเชิงบวก: Stop negative self-talk to reduce stress. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950. เข้าถึงเมื่อ 23 มิถุนายน 2023

หอสมุดแพทยศาสตร์แห่งชาติ Hope and optimism as an opportunity to improve the 'positive mental health' demand. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/. เข้าถึงเมื่อ 23 มิถุนายน 2023

Extern Why is hope important? extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life. เข้าถึงเมื่อ 23 มิถุนายน 2023

WF10920168 304497-082023