

วิธีผ่อนคลายความเครียดแบบทันที ด้วยการ"ทบทวนเรื่องดี ๆ ในชีวิต

ให้ทำบันทึกเรื่องราวดี ๆ ในชีวิต แล้วเอาออกมาอ่านเมื่อเกิดความเครียดขึ้นมา จะสามารถช่วยลดความคิดด้านลบและความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้ การบันทึกเรื่องราวดี ๆ อาจเป็นเรื่องของเรา หรือเป็นเรื่องรอบ ๆ ตัวก็ได้ เช่น

“วันนี้ฉันผ่านไปเห็นหมาที่น่ารัก”

“วันนี้ฉันมีร่างกายที่ยังแข็งแรง”

“วันนี้ฉันสามารถเอาชนะใจตัวเองได้”

By...คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์เจษฎา www.facebook.com/D2JED

9 วิธีคลายความเครียดแบบทันที “ภายใน 5 นาที” : บทที่ 6

ทบทวน เรื่องดี ๆ ในชีวิต



By...คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์เจษฎา © www.facebook.com/D2JED