



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ

อึด

อึด

สู้



กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต

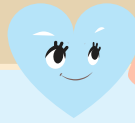


เสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ

“ฮึด ฮึด สู้”



คนเราทุกคนย่อมมีโอกาสพบกับเหตุการณ์รุนแรงที่มากกระทบทั้งร่างกาย จิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านั้นอาจเกิดขึ้นชั่วคราว แต่ผลกระทบจิตใจจะคงอยู่นานหรือหายไปอย่างรวดเร็ว ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งทางใจของแต่ละคน



ความเข้มแข็งทางใจ คือ

ความสามารถที่จะปรับตัว ปรับใจกับเหตุการณ์วิกฤติของชีวิตและฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิตได้ ซึ่งเป็นความสามารถของคนที่มีอยู่แล้วในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรคหรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจจะช่วยให้สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาสยกระดับความคิด จิตใจ มีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ หลังจากผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิต

มองว่าชีวิตมี 2 ด้านเสมอ

ด้านไม่ดี

เพื่อให้ระมัดระวัง

ด้านที่ดี

ไว้ใช้เป็นกำลังใจ
ความหวังและความสุข



ในสถานการณ์วิกฤติที่เราไม่คาดคิดว่า จะต้องเจอ ปฏิกริยาทางจิตใจที่เกิดขึ้น คือ เราจะ คิดวนเวียน สับสน ตั้งรับไม่ถูก โกรธ โทษคนอื่น ปฏิเสธไม่ยอมรับ ซึมเศร้า จนสุดท้ายคนที่ปรับตัว ปรับใจได้จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่อไปได้ อาจเป็นแค่ช่วงขณะหนึ่ง แต่ต้องปรับตัวปรับใจ ให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปให้ได้ ขึ้นอยู่กับ ความเข้มแข็งทางใจของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถ ฝึกฝนและพัฒนาได้



สังเกตตัวเอง

2 สัปดาห์ที่ผ่านมา...



คุณเป็นแบบนั้นหรือเปล่า ???

- ทุกวันนี้ชีวิตฉันเลวร้ายไปหมด
- เมื่อไม่สบายใจ ฉันไม่มีใครให้ปรับทุกข์ด้วย
- ทุกวันนี้ฉันรู้สึกท้อแท้ หหมดกำลังใจที่จะใช้ชีวิตในสถานการณ์นี้
- เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณตัวเองไร้ความสามารถ
- ทุกวันนี้ฉันหมดหนทางที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นี้

ถ้าพบว่าตอบ  ในข้อใดข้อหนึ่ง

คุณควร...

บอกตัวเองว่า**ความทุกข์จะผ่านไป** ความทุกข์ไม่ได้อยู่กับเราไปตลอด

ฝึกสร้างกำลังใจให้ตัวเอง บอกตัวเองให้ “สู้”

คิดถึงคนที่รักและห่วงใยเรา
คิดถึงความสำเร็จ
ความภาคภูมิใจที่ผ่านมา

เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ จากคนอื่น เพื่อนำมาใช้ เมื่อเกิดปัญหากับตนเอง

ผูกมิตรและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
ในยามที่เกิดปัญหา
จะได้ช่วยเหลือกันได้

 **TIPS**

หากคนที่ไว้วางใจ พุดคุย และหาวิธีการผ่อนคลายตนเองง่ายๆ ได้แก่ ฝึกหายใจ นวดตนเอง หาสิ่งที่ชอบทำ งานอดิเรก ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ฟังเพลง



ในสถานการณ์วิกฤติ คนเรามักจะจมอยู่กับความทุกข์ และลืมนองสิ่งสำคัญของตนเอง ความสามารถ คุณค่า หน้าที่ความรับผิดชอบ ความรักและความผูกพันที่เรามีกับคนอื่น และคนอื่นมีกับเรา ทำให้รู้สึกว่าคุณชีวิตหมดความหมาย ไม่มีความหวัง



How to...

1

ตั้งสติ และพยายามดำเนินชีวิตตามปกติที่เคยทำหรือทำสิ่งที่คุณชอบ สิ่งที่คุณเคย ทำที่ทำได้ เพราะใจที่จดจ่อกับสิ่งที่ทำจะทำให้เราหยุดความคิดหมกมุ่นฟุ้งซ่านในขณะนั้น

2

บอกตัวเองว่า ตอนนี้เรายังสามารถทำอะไรได้อีกหลายอย่าง เช่น เรายังเดินได้และยังมีชีวิตอยู่ เรายังมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ยินเสียง เป็นต้น ถามตัวเองว่าเราสามารถทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่นได้บ้าง เช่น ดูแลสุขภาพร่างกาย เป็นจิตอาสา ตามความสามารถ ช่วยเหลือผู้อื่น

3

ถามตัวเองว่า เราก้าวผ่านความยากลำบากในชีวิตที่ผ่านมาได้อย่างไร

4

ทบทวนตัวเองว่า ที่ผ่านมาว่าเราสำคัญกับใคร และใครที่สำคัญกับเรา



เขียนข้อความ



สร้างความหมายในชีวิต

สักวันหนึ่งฉันจะ...  



ขอบคุณนะที่.....



3

สร้างกำลังใจ

ในสถานการณ์โควิด-19 ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนาน ส่งผลกระทบต่อคนทั่วโลกทั้งด้านเศรษฐกิจ การใช้ชีวิตประจำวัน คนที่ไม่ดูแลจิตใจตนเอง จะทำให้สิ้นหวัง ท้อแท้ หดกำลังใจได้ง่าย การสร้างกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนเรารุกขี้นสู้ เพื่อเอาชนะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคไปให้ได้



How to...

1

นึกถึงครอบครัว คนที่เรารักและรักเรา

2

มีที่ยึดเหนี่ยวทางใจ สิ่งที่ดีริ่ธา เช่น คำสอนของบุคคลที่เคารพศรัทธา หลักธรรม/คำสอนของศาสนาต่างๆ

3

การสร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยการบอกกับตัวเองว่า ฉันต้องอยู่ให้ได้ **“ต้องเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ ให้คนรอบข้างทุกข์ไปด้วย”**



4

ชื่นชมตนเอง

ในความสามารถหรือ การค้นพบทักษะใหม่ๆ และ มั่นใจในศักยภาพของตนเองว่า จะผ่านพ้นปัญหาไปได้

5

หากคนที่ให้กำลังใจ

และหาเครือข่าย ให้ความช่วยเหลือ



สร้างกำลังใจให้ตนเอง

บอกกับตัวเองหรือ
เขียนบันทึกว่า



ฉันก็มีดี ที่...

A large, light pink notebook page with horizontal blue lines. The top edge is decorated with a light blue border containing small pink and white flowers. Three green five-petaled flowers are scattered on the page: one near the top right, one on the left side, and one near the bottom right.

ดนตรี / สิ่งที่เราทำได้



Lined writing area for notes.





ข้อคิด คำคมสร้างพลังใจ

Lined writing area for notes, framed by a dotted line and colorful star stickers.



4

ปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ อย่ายึดติดกับความเคยชินเก่าๆ

ฝึกปรับตัวปรับใจกับ *วิถีชีวิตใหม่*

การเปลี่ยนแปลงจากเหตุการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นเรื่องที่กระทบต่อคนทั่วโลก ทำให้เราไม่สามารถยึดติดกับความเคยชินเก่าๆ แต่จำเป็นต้องยอมรับ และปรับตัวปรับใจ เตรียมตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ **“New Normal”**



How to...



1 ติดตามข่าวสารที่เป็นปัจจุบัน ความรู้ แนวทางการปฏิบัติตัวตามมาตรการใหม่ๆ แนวโน้มทิศทางการเปลี่ยนแปลงที่เราต้องปรับตัวให้เท่าทันต่อสถานการณ์

2 ปรับใจยอมรับ ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิมๆ ที่มีอยู่ ความสะดวกสบาย รายได้ ฯลฯ โดยมองการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ หรืออาจมองว่าเป็นเรื่องท้าทาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นมีส่วนที่ดีอะไรอยู่ นำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน



3 มองหาโอกาส ที่จะสร้างสรรค์และทำอะไรใหม่ๆ ตั้งเป้าหมายใหม่ วางแผนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ เช่น การประกอบอาชีพ การเรียน และมีการประเมินตนเอง อาจมีการยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

4 เตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้ กับสิ่งที่เกิดขึ้นและทักษะใหม่ๆ เพราะอาจพบกับปัญหาอุปสรรคที่ไม่คุ้นเคย ต้องหาที่ปรึกษาที่หลากหลาย มีวินัยในการดำเนินชีวิตแบบใหม่ และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำหรือข้อกำหนดอย่างสม่ำเสมอจนเคยชิน

5 เก็บเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียน และนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป เช่น การออมเงิน การวางแผนสำรอง อาชีพเสริม การดูแลสุขภาพ



ฝึกปรับตัวรับใจกับ

วิถีชีวิตใหม่

คุณดูแล
ร่างกายและจิตใจ
ตนเองได้ดีแค่ไหน
???



เพื่อให้ดีกว่าเดิม พรุ่งนี้ฉันจะ....

- มีวิธีการจัดการกับความเครียด
ในแบบฉบับของตนเอง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- คิดบวก มองโลกในแง่ดี
และสร้างความสุขให้ตนเองได้
- ไม่ดื่มสุรา
- ไม่สูบบุหรี่
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- มีที่ปรึกษา / ที่พึ่งพยามมีปัญหา
- ดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง
- เตือนตัวเองให้มีสติรู้ตัวในการกระทำต่างๆ
- ระวังอารมณ์และจัดการความโกรธของตนเองได้



TIPS

*ลองเช็คตัวเองดูแล้ว คุณขาดข้อไหนบ้าง
อย่าลืมใส่ใจดูแลตนเองเพิ่มเติมด้วยนะ

แบ่งปัน

วิธีการออมเงิน



เก็บก่อนใช้

เมื่อเงินเดือนออก แบ่ง 10% ของเงินเดือนเพื่อเป็นเงินออมทันที และเงินก้อนนี้เพื่อการออมอย่างเดียวเท่านั้น ห้ามเอาออกมาใช้เด็ดขาดส่วนที่เหลือก็แบ่งเป็นส่วนๆ เพื่อจ่ายหนี้ จ่ายค่าใช้จ่ายรายเดือนต่างๆ และใช้จ่ายประจำวัน



เก็บแบงก์ 50 บาท

เมื่อได้แบงก์ 50 บาทมาเมื่อไหร่ เก็บเมื่อนั้น ซุกไว้ในมุมมืดของกระเป๋าตังค์ กลับบ้านก็เอาไปหยอดใส่กระปุก หรือกระป๋องที่เราเตรียมไว้ พอกระปุกเต็ม หรืออาจจะครบระยะเวลาที่เรา กำหนด ก็นำเงินส่วนนี้ไปฝากธนาคาร



สมัยนี้แบงก์ 50 บาท ก็เรียกได้ว่ายังเป็นแบงก์ที่ได้ไม่บ่อย คนใช้ไม่เยอะ คิดซะว่าเป็นของหายาก ต้องเก็บรักษาถึงเดือน หรือทุก 2-3 เดือน ก็เอาไปฝากธนาคาร



▶ ถ้าเก็บเงินตามจำนวนวันในปี

วันที่ 1 เก็บ 1 บาท วันที่ 2 เก็บ 2 บาท
 วันที่ 10 เก็บ 10 บาท วันที่ 120 เก็บ 120
 วันที่ 320 ก็ใส่กระเป๋าไปเลย 320 บาท
 ไล่ไปเรื่อยๆ หรือจะเก็บสลับวันที่ก็ได้ ถ้ากลัวว่า
 เมื่อถึงวันที่ 300 ไปแล้วจะไม่มีเงินให้เก็บทุกวัน
 เช่น มีเงินพิเศษมา 300 บาท ก็เอาเก็บก่อน
 แล้วกว่าวันที่ 300 ออก



ถ้าเก็บเงิน
 วันไหนไปแล้วก็
ปิดตัวเลขออก
 เหมือนเราขีดฆ่าวัน
 ในปฏิทิน



Starting Date :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115
116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145
146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175
176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205
206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235
236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250
251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265
266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280
281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295
296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310
311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325
326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340
341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355
356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	finishing date			



ถ้าทำได้จนครบตารางนี้
 จะมีเงินเก็บถึง **66,795** บาทเชียวนะ



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“Don’t worry about failures,
worry about the chances you miss when you don’t even try.”

“อย่ากังวลใจกับความล้มเหลว
แต่จงเสียใจกับโอกาสที่ผ่านพ้นไปเพียงเพราะเราไม่ลองทำอะไรใหม่ ๆ”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you look at what you have in life, you’ll always have more.
If you look at what you don’t have in life, you’ll never have enough.”

“ถ้ามองในสิ่งที่ตัวเองมี เราจะรู้สึกว่ามีมากมายจนเพียพพอ
แต่ถ้าเอาแต่มองสิ่งที่ตัวเองไม่มี เราก็จะรู้สึกว่ายังมีไม่พอ”

Oprah Winfrey
(พิธีกรชื่อดังและยังเป็นผู้หญิงชาวแอฟริกัน อเมริกันที่รวยที่สุดในศตวรรษที่ 20)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"It is during our darkest moments that we must focus to see the light."

"ในช่วงเวลาที่มืดมนที่สุดของชีวิต เราต้องตั้งสติเพื่อที่จะมองเห็นแสงสว่าง"



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

"ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันแค่ค้นพบ 10,000 วิธีที่ใช้การไม่ได้เท่านั้น"

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you cannot do great things, do small things in a great way.”
“ถ้าคุณไม่สามารถทำเรื่องยิ่งใหญ่ได้ ให้ทำเรื่องเล็กๆ ที่พอทำได้ในทุกวัน”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“The two most important days in your life are the day you born and the day you find out why.”

“สองวันที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือ วันที่คุณเกิดมาและวันที่คุณรู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร”

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
– we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“Don’t worry about failures,
worry about the chances you miss when you don’t even try.”

“อย่ากังวลใจกับความล้มเหลว
แต่จงเสียใจกับโอกาสที่ผ่านพ้นไปเพียงเพราะเราไม่ลองทำอะไรใหม่ ๆ”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you look at what you have in life, you’ll always have more.
If you look at what you don’t have in life, you’ll never have enough.”

“ถ้ามองในสิ่งที่ตัวเองมี เราจะรู้สึกว่ามีมากมายจนเพียงพอ
แต่ถ้าเอาแต่มองสิ่งที่ตัวเองไม่มี เราก็จะรู้สึกว่ายังมีไม่พอ”

Oprah Winfrey
(พิธีกรชื่อดังและยังเป็นผู้หญิงชาวแอฟริกัน อเมริกันที่รวยที่สุดในศตวรรษที่ 20)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"It is during our darkest moments that we must focus to see the light."

"ในช่วงเวลาที่มืดมนที่สุดของชีวิต เราต้องตั้งสติเพื่อที่จะมองเห็นแสงสว่าง"



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

"ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันแค่ค้นพบ 10,000 วิธีที่วิธีการไม่ได้ทำนั้น"

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you cannot do great things, do small things in a great way.”
“ถ้าคุณไม่สามารถทำเรื่องยิ่งใหญ่ได้ ให้ทำเรื่องเล็กๆ ที่พอทำได้ในทุกวัน”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“The two most important days in your life are the day you born and the day you find out why.”

“สองวันที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือ วันที่คุณเกิดมาและวันที่คุณรู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร”

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“Don't worry about failures,
worry about the chances you miss when you don't even try.”

“อย่าบ่ัวเสีัยใจกับคววมล้มเหลว
แต่จ้งเสีัยใจกับโอกาสที่ผ่านพ้นไปเพีัยงเพราะเรำม่ลองทำอะไรใหม่ ำ”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you look at what you have in life, you’ll always have more.
If you look at what you don’t have in life, you’ll never have enough.”

“ถ้ามองในสิ่งที่ตัวเองมี เราจะรู้สึกว่ามีมากมายจนเพียงพอ
แต่ถ้าเอาแต่มองสิ่งที่ตัวเองไม่มี เราก็จะรู้สึกว่ายังมีไม่พอ”

Oprah Winfrey
(พิธีกรชื่อดังและยังเป็นผู้หญิงชาวแอฟริกัน อเมริกันที่รวยที่สุดในศตวรรษที่ 20)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"It is during our darkest moments that we must focus to see the light."

"ในช่วงเวลาที่มืดมนที่สุดของชีวิต เราต้องตั้งสติเพื่อที่จะมองเห็นแสงสว่าง"



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

"ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันแค่ค้นพบ 10,000 วิธีที่ใช้การไม่ได้เท่านั้น"

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you cannot do great things, do small things in a great way.”
“ถ้าคุณไม่สามารถทำเรื่องยิ่งใหญ่ได้ ให้ทำเรื่องเล็กๆ ที่พอทำได้ในทุกวัน”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“The two most important days in your life are the day you born and the day you find out why.”

“สองวันที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือ วันที่คุณเกิดมาและวันที่คุณรู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร”

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“Don't worry about failures,
worry about the chances you miss when you don't even try.”

“อย่าบ่ัวเสีัยใจกับคววมล้มเหลว
แต่จ้งเสีัยใจกับโอกาศที่พ่่านพ่นไปเพีัยงเพราะเรารม่ลองทำอะไรใหม่ ่ๆ”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you look at what you have in life, you’ll always have more.
If you look at what you don’t have in life, you’ll never have enough.”

“ถ้ามองในสิ่งที่ตัวเองมี เราจะรู้สึกว่ามีมากมายจนเพียงพอ
แต่ถ้าเอาแต่มองสิ่งที่ตัวเองไม่มี เราก็จะรู้สึกว่ายังมีไม่พอ”

Oprah Winfrey
(พิธีกรชื่อดังและยังเป็นผู้หญิงชาวแอฟริกัน อเมริกันที่รวยที่สุดในศตวรรษที่ 20)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"It is during our darkest moments that we must focus to see the light."

"ในช่วงเวลาที่มืดมนที่สุดของชีวิต เราต้องตั้งสติเพื่อที่จะมองเห็นแสงสว่าง"



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

"ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันแค่ค้นพบ 10,000 วิธีที่วิธีการไม่ได้ทำนั้น"

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you cannot do great things, do small things in a great way.”
“ถ้าคุณไม่สามารถทำเรื่องยิ่งใหญ่ได้ ให้ทำเรื่องเล็กๆ ที่พอทำได้ในทุกวัน”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“The two most important days in your life are the day you born and the day you find out why.”

“สองวันที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือ วันที่คุณเกิดมาและวันที่คุณรู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร”

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“Don't worry about failures,
worry about the chances you miss when you don't even try.”

“อย่าบ่ัวเสีัยใจกับคววมล้มเหลว
แต่จ้งเสีัยใจกับโอกาสที่พ่่านพ่นไปเพีัยงเพราะเรอม่ลองทำอะไรใหม่ ่”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you look at what you have in life, you’ll always have more.
If you look at what you don’t have in life, you’ll never have enough.”

“ถ้ามองในสิ่งที่ตัวเองมี เราจะรู้สึกว่ามีมากมายจนเพียงพอ
แต่ถ้าเอาแต่มองสิ่งที่ตัวเองไม่มี เราก็จะรู้สึกว่ายังมีไม่พอ”

Oprah Winfrey
(พิธีกรชื่อดังและยังเป็นผู้หญิงชาวแอฟริกัน อเมริกันที่รวยที่สุดในศตวรรษที่ 20)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"It is during our darkest moments that we must focus to see the light."

"ในช่วงเวลาที่มืดมนที่สุดของชีวิต เราต้องตั้งสติเพื่อที่จะมองเห็นแสงสว่าง"



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

"ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันแค่ค้นพบ 10,000 วิธีที่วิธีการไม่ได้ทำนั้น"

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you cannot do great things, do small things in a great way.”
“ถ้าคุณไม่สามารถทำเรื่องยิ่งใหญ่ได้ ให้ทำเรื่องเล็กๆ ที่พอทำได้ในทุกวัน”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“The two most important days in your life are the day you born and the day you find out why.”

“สองวันที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือ วันที่คุณเกิดมาและวันที่คุณรู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร”

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“Don't worry about failures,
worry about the chances you miss when you don't even try.”

“อย่าบ่ัวเสีัยใจกับคววมล้มเหลว
แต่จงเสีัยใจกับโอกาศที่ผ่านพ้นไปเพีัยงเพราะเราไม่ลองทำอะไรใหม่ ำ”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you look at what you have in life, you’ll always have more.
If you look at what you don’t have in life, you’ll never have enough.”

“ถ้ามองในสิ่งที่ตัวเองมี เราจะรู้สึกว่ามีมากมายจนเพียงพอ
แต่ถ้าเอาแต่มองสิ่งที่ตัวเองไม่มี เราก็จะรู้สึกว่ายังมีไม่พอ”

Oprah Winfrey
(พิธีกรชื่อดังและยังเป็นผู้หญิงชาวแอฟริกัน อเมริกันที่รวยที่สุดในศตวรรษที่ 20)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"It is during our darkest moments that we must focus to see the light."

"ในช่วงเวลาที่มืดมนที่สุดของชีวิต เราต้องตั้งสติเพื่อที่จะมองเห็นแสงสว่าง"



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





"I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."

"ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันแค่ค้นพบ 10,000 วิธีที่ใช้การไม่ได้เท่านั้น"

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you cannot do great things, do small things in a great way.”
“ถ้าคุณไม่สามารถทำเรื่องยิ่งใหญ่ได้ ให้ทำเรื่องเล็กๆ ที่พอทำได้ในทุกวัน”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“The two most important days in your life are the day you born and the day you find out why.”

“สองวันที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือ วันที่คุณเกิดมาและวันที่คุณรู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร”

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation
- we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้
นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl
(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)

