



# ลาเวนเดอร์

ถูกปฏิเสธ

-2

พลักใส

-2

เหงา

-2

ประหลาดใจ (ยกเว้นลับสน)

+1

BEST  
PEER  
PLAY



อัถษณซัน

ผิดหวัง -0

สิ้นหวัง -0

กังวล -0

วุ่นวาย -0

ประหลาดใจ -1



เบญจมาศ

ทุกซ์

-0

ประหลาดใจ

-1



กลีบ



ประหลาดใจ





ไฮเดรนเยีย

เดือดตาน



ก้าวร้าว



วิพากษ์



ประหลาดใจ





เหงา

-0

สับสน

-0

สงบ

+2

ประหลาดใจ (ยกเว้นสับสน)

-1



ทานตะวัน

ถูกคุกคาม

-2

วิพากษ์, จับผิด

-2

วุ่นวาย

-2

เคียด

-2

กังวล

-0

ประหลาดใจ (ยกเว้นสับสน)

+1



กาสะลองคำ

เสียใจ -2

โกรธ -2

สุข +2

ประหลาดใจ (ยกเว้นสับสน) +1





# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เจอเพื่อนบ่น  
เรื่องเดิมซ้ำ ๆ ทุกวัน



ทุกคนยกเว้นเจ้าของการ์ด  
รู้สึกเบื่อ หน้ายิ้ม -1 แด้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



อ่านหนังสือช่วงใกล้สอบ  
ในวิชาที่ยากมากๆ



ทุกคนยกเว้นเจ้าของการ์ด  
รู้สึกเครียด หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



แจกของดีกว่า  
จะมีของขวัญให้ทุกคน



ทำให้ทุกคนรู้สึกดี



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



ให้เพื่อนๆ ไปช่วยกัน  
ยกของจำนวนมาก  
จนเพื่อนๆ รู้สึกเหนื่อย



ทุกคนยกเว้นเจ้าของการ์ด  
รู้สึกเหนื่อยแล้ว หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เพื่อน ๆ สอบไม่ผ่าน  
เพื่อน ๆ คนอื่นเลยรู้สึก  
ผิดหวังที่สอบไม่ผ่าน



ทุกคนยกเว้นเจ้าของการ์ด  
รู้ผิดหวัง หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เพื่อนๆ กลัวว่า  
จะทำงานส่งครูไม่ทัน



ทุกคนยกเว้นเจ้าของการ์ด  
รู้สึกกังวล หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เจอครูสั่งให้ทำงาน  
ด้วยเจตย์ที่กำกวม



ทำให้ทุกคนรู้สึกสับสน  
หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เพื่อนทำงานกลุ่ม  
แล้วเจอปัญหามากมาย  
จนหมดไฟในการทำงาน



ทุกคนยกเว้นเจ้าของการ์ด  
รู้สึกใจฝ่อ หนักๆ -1 แต้ม





# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เดินไปเจอเพื่อนในกลุ่ม  
นั่งถือแท่งกับชีวิต



ทุกคนยกเว้นเจ้าของการ์ด  
รู้สึกสิ้นหวัง หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



ไปดูหนังกับเพื่อน  
แล้วเจอตอนจบ  
แบบพลิกล๊อค



ทำให้ทุกคนรู้สึกตะลึง



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



มีเพื่อนหนึ่งคน  
โดนลืมวันเกิด



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกน้อยใจ หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



มีเพื่อนหนึ่งคนโดนเพื่อนหักหลัง  
จนคนนั้นรู้สึกหมดศรัทธา  
และไม่เชื่อมั่นในตัวอีกฝ่ายอีกต่อไป



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกหมดศรัทธา หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เราและเพื่อนอีกหนึ่งคน  
ช่วยกันป็นงานจนดีก



เจ้าของการ์ดรู้สึกเหนื่อยล้า  
หน้ายิ้ม -1 แต้ม

เลือกให้ผู้เล่น 1 คน รู้สึกเหนื่อยล้า  
หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เพื่อนคนหนึ่ง  
ถูกคู่ोरยั่วยุจนโมโห



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกก้าวร้าว หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เจอคนก่อกวน  
จนไม่มีสมาธิอ่านหนังสือ  
จนเราต้องใจว่าเขาเป็นอะไร



ผู้เล่นทุกคนรู้สึกขบขันใจ  
หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



โดนเพื่อนแฉความลับ



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกขายหน้า หน้ายิ้ม -1 แต้ม





# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



แกล้งรวมตัวกัน

เซอร์ไพรส์เพื่อน 1 คน ทำให้คนนั้น  
รู้สึกตกใจในจังหวะที่โดนเซอร์ไพรส์



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกตกใจ



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เพื่อนคนหนึ่งโดนคน  
ที่ไม่สนิทถามคำถาม  
เกี่ยวกับเรื่องส่วนตัว



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกถูกคุกคาม หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



แก๊งหลอกผี  
จนเพื่อนคนหนึ่งรู้สึกกลัว



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกกลัว หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เพื่อนคนหนึ่งโดนเพื่อนสนิท  
ตัดออกจากกลุ่มจนรู้สึก  
ถูกพลักไส



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกถูกพลักไส หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เห็นเพื่อนหนึ่งคน  
ไม่ได้รับการต้อนรับเข้ากลุ่ม  
ทำให้คนนั้นรู้สึกถูกปฏิเสธ



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกถูกปฏิเสธ หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เห็นคนหนึ่งคน  
ไม่มีเพื่อน



เลือกให้ผู้เล่น 1 คน  
รู้สึกเหงา หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



เปลoyingเข้าประตูตัวเอง  
จนทีมแพ้



เจ้าของการ์ดรู้สึกผิด หน้ายิ้ม -1 แต้ม

ผู้เล่นคนอื่นรู้สึกผิดหวัง หน้ายิ้ม -1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



ทะเลาะกับเพื่อน



เลือกให้ผู้เล่น 2 คน  
รู้สึกโกรธ หน้ายิ้ม -1 แต้ม





# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



โดนคนแปลกหน้า  
สะกดรอยตาม



เลือกให้ใครคนหนึ่งรู้สึก  
ถูกคุกคาม หน้ายิ้ม -2 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



ได้เล่นกิจกรรมสนุก ๆ  
กับเพื่อน ๆ



ผู้เล่นทุกคนรู้สึกสนุก  
หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



ถูกเลือกให้เป็น  
หัวหน้าห้อง



เจ้าของการ์ดรู้สึกถูกยอมรับ หน้ายิ้ม +1 แต้ม  
ผู้เล่นคนอื่นรู้สึกเชื่อใจ หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



พูดให้กำลังใจ  
เพื่อน 1 คน



เจ้าของการ์ดรู้สึกมีพลัง  
หน้ายิ้ม +1 แต้ม

เลือกผู้เล่น 1 คนให้รู้สึกมีพลัง  
หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



ประกวดวาดภาพ  
แล้วได้รางวัล



เจ้าของการ์ดรู้สึกภูมิใจ  
หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# SITUATION CARD

การ์ดสถานการณ์



ครูชื่อบนมมาเลี้ยงทุกคน  
ทุกคนเลยรู้สึกพอใจ



ทุกคนรู้สึกพอใจ  
หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



นั่งอยู่ในพื้นที่  
ที่เราสบายใจ



เจ้าของการ์ดรู้สึกสงบ  
ได้หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



ฟังเพลงที่ทำให้เกิด  
แรงบันดาลใจ



เจ้าของการ์ดรู้สึกมีพลัง  
ได้น้ำยิ้ม +1 แต้ม





# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



จัดการปัญหาที่เจอ  
ว่าอะไรเป็นเรื่องที่เรา  
ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้



เจ้าของการ์ดจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น  
ได้หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



สุดลมหายใจเข้าลึก ๆ  
แล้วหายใจออกช้า ๆ  
ช่วยให้ผ่อนคลายขึ้น



เจ้าของการ์ดจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น  
ได้หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



เขียนระบายความรู้สึกไม่ดี  
ลงสมุดของตัวเอง



เจ้าของการ์ดจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น  
ได้หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



พักเพื่อตั้งสติ  
และสำรวจอารมณ์ของตัวเอง  
ว่าเรารู้สึกอะไรอยู่ ช่วยให้มึสติ  
รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง



เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



หันมามองข้อดีของตัวเองมากขึ้น  
ชื่นชมตัวเองในแต่ละวันบ้าง  
ให้กำลังใจตัวเองบ้าง



เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้หน้ายิ้ม +2 แต้ม



# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



อธิบายอารมณ์ของตัวเอง  
ให้คนอื่นรับรู้



เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



ออกกำลังกาย  
หรือทำกิจกรรมอื่นๆ  
ที่ตนเองชอบ



เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้หน้ายิ้ม +1 แต้ม



# RECOVERY CARD

การ์ดฟื้นฟู



ร้องไห้ (การร้องไห้เป็นการ  
ระบายความรู้สึกรูปแบบหนึ่ง  
ไม่ได้แปลว่าเราอ่อนแอหรอกนะ)



เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้หน้ายิ้ม +2 แต้ม





# SELF TALK

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

คนอื่นก้าวไปไกลแล้ว  
เรายังอยู่แค่นี้อยู่เลย



# SELF TALK

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

ทำไมเราไม่เหมือน  
เพื่อนๆเลย



# SELF TALK

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

ทำงานพลาดอีกแล้ว  
ทำไมเรากากจัง



# SELF TALK

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

เจองานแบบนี้อีกแล้ว  
ยากจัง....ทำไม่ได้แน่ๆ



# SELF TALK

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

ทำไมเราไม่สวยเลย  
อยากสวยแบบเขาจัง



# SELF TALK

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

โดนว่าอีกละ เราทำอะไร  
ก็ไม่ได้สักอย่าง



# SELF TALK

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

ไม่อยากทำเลย  
เหนื่อย ไม่ไหวแล้ว



**SELF  
TALK**

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

**เหื่อ ทำไมเขารวยจังเลยอ่า  
ทำไมไม่รวยแบบเขาบ้าง**





**SELF  
TALK**

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

**พรุ่งนี้สอบแล้ว  
ทำไม่ได้แน่เลย ตกแน่ๆ**



# SELF TALK

การ์ดปรับอารมณ์



ลองเปลี่ยนประโยคนี  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

ร้องไห้อีกแล้ว ทำไมเรา  
อ่อนแอจัง โคตรอ่อนแอเลย



**BAD  
CARD**

การ์ดด้านลบ



## บุลลี่เวลาเพื่อน รู้สึกเสียใจ

คนรู้สึกแฉ่อยู่แล้ว การซ้ำเติม  
อาจส่งผลเสียที่ร้ายแรงกว่าเดิมตามมา  
จนสุดท้ายเราเองจะเป็นคนเสียใจ



**หน้ายิ้ม -2**



**BAD  
CARD**

การ์ดด้านลบ



**เหยียดความชอบ  
ของคนที่มีความชอบ  
ไม่เหมือนกับเรา**

คนเราแต่ละคนมีความชอบ  
ที่แตกต่างกัน ไปนั่งคิดยอมรับ  
ความแตกต่างให้ได้ค่อยมาเล่นต่อ



**โดนแบน  
ห้ามเล่น 1 ตา**



**BAD  
CARD**

การ์ดด้านลบ



**บอกคนที่มีอาการซึมเศร้า  
ว่าเป็นพวกอ่อนแอ**

การเป็นภาวะซึมเศร้า  
ไม่ได้หมายความว่าเขาอ่อนแอ  
ไปนั่งทำความเข้าใจเกี่ยวกับ  
ภาวะซึมเศร้าก่อน ค่อยกลับมาเล่นต่อนะ



**โดนแบน  
ห้ามเล่น 2 ๓**



# BAD CARD

การ์ดด้านลบ



เก็บความรู้สึกไม่ดี  
ไว้คนเดียว  
ไม่ยอมเล่าให้ใครฟัง  
สุดท้ายเราก็ยิ่งดำดิ่ง  
กับอารมณ์นั้นไปหนักกว่าเดิม



หน้ายิ้ม -1



**BAD  
CARD**

การ์ดด้านลบ



**มองโลกในแง่ดีเกินไป  
จนมองไม่เห็นปัญหา  
ที่ควรจะแก้ไข**

การมองโลกในแง่ดีเป็นเรื่องที่ดี  
แต่หากมากเกินไปอาจทำให้เรา  
ไม่เห็นปัญหาที่ต้องแก้ไขของตัวเอง



**หน้ายิ้ม -1**

# EMOTION WHEEL



## การวัดดวงล่อทางอารมณ์

ให้เราทำการหมุน Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อสุ่มว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงช่องความสุขจะได้รับหน้ายิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้หน้าบึ้ง 1 ดวงแทน



# EMOTION WHEEL



## การวัดดวงล่อทางอารมณ์

ให้เราทำการหมุน Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อสุ่มว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงช่องความสุขจะได้รับหน้ายิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้หน้าบึ้ง 1 ดวงแทน

# EMOTION WHEEL



## การวัดดวงล่อทางอารมณ์

ให้เราทำการหมุน Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อสุ่มว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงช่องความสุขจะได้รับหน้ายิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้หน้าบึ้ง 1 ดวงแทน

# EMOTION WHEEL



## การวัดดวงล่อทางอารมณ์

ให้เราทำการหมุน Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อสุ่มว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงช่องความสุขจะได้รับหน้ายิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้หน้าบึ้ง 1 ดวงแทน

# EMOTION WHEEL



## การวัดดวงล่อทางอารมณ์

ให้เราทำการหมุน Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อสุ่มว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงช่องความสุขจะได้รับหน้ายิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้หน้าบึ้ง 1 ดวงแทน

SITUATION

EMOTION



ศึกษาตำแหน่ง ยอดนักบริหารอารมณ์



unicef   
for every child

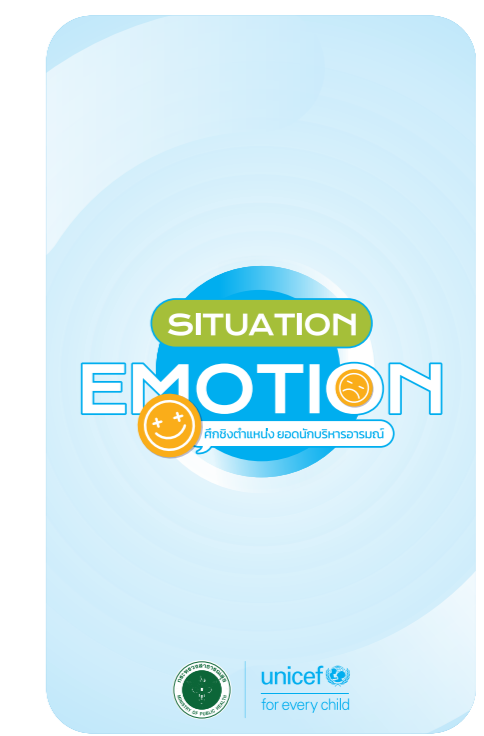
# Cards

Card size 62x100 mm

## Character Roles



## All Back Card



## Situation Card



# Recovery Card



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

นั่งอยู่ในพื้นที่  
ที่เรสบายใจ

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกสงบ  
ได้ +1 แต้ม**



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

ฟังเพลงที่ทำให้เกิด  
แรงบันดาลใจ

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกมีพลัง  
ได้ +1 แต้ม**



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

จัดการปัญหาที่เจอ  
ว่าอะไรเป็นเรื่องที่เรา  
ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกผ่อนคลายขึ้น  
ได้ +1 แต้ม**



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

สุดลมหายใจเข้าลึกๆ  
แล้วหายใจออกช้าๆ  
ช่วยให้ผ่อนคลายขึ้น

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกผ่อนคลายขึ้น  
ได้ +1 แต้ม**



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

เขียนระบายความรู้สึกไม่ดี  
ลงสมุดของตัวเอง

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกผ่อนคลายขึ้น  
ได้ +1 แต้ม**



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

พักเพื่อตั้งสติ  
และสำรวจอารมณ์ของตัวเอง  
ว่ารู้สึกอะไรอยู่ ช่วยให้สติ  
รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้ +1 แต้ม**



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

หันมามองข้อดีของตัวเองมากขึ้น  
ชื่นชมตัวเองในแต่ละวันบ้าง  
ให้กำลังใจตัวเองบ้าง

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้ +2 แต้ม**



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

อธิบายอารมณ์ของตัวเอง  
ให้คนอื่นรับรู้

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้ +1 แต้ม**



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

ออกกำลังกาย  
หรือทำกิจกรรมอื่นๆ  
ที่ตนเองชอบ

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้ +1 แต้ม**



**RECOVERY CARD**  
การ์ดฟื้นฟู

ร้องไห้ (การร้องไห้เป็นการ  
ระบายความรู้สึกในรูปแบบหนึ่ง  
ไม่ได้แปลว่าเราร้องไห้หรือท้อ)

😊 **เจ้าของการ์ดรู้สึกสบายใจมากขึ้น  
ได้ +1 แต้ม**

# SelfTalk



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **คนอื่นก้าวไปไกลแล้ว  
เรายังอยู่แค่นี้เอง**



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **ทำไมเราไม่เหมือน  
เพื่อนๆ เลย**



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **ทำงานพลาดอีกแล้ว  
ทำไมเรากาจัง**



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **เจองานแบบนี้อีกแล้ว  
ยากจัง...ทำไมไม่ได้เน่ๆ**



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **ทำไมเราไม่สวยเลย  
อยากสวยแบบเขาบ้าง**



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **โตกว่าอีกละ เราทำอะไร  
ก็ไม่ได้สักอย่าง**



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **ไม่อยากทำเลย  
เหนื่อย ไม่มีไหวแล้ว**



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **เห้อ ทำไมเขาช่วยจิงเลยอ่า  
ทำไมไม่ช่วยแบบเขาบ้าง**



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **พรงี้สอบแล้ว  
ทำไมไม่ได้เน่เลย ตกเน่ๆ**



**SELF TALK**  
การ์ดปรับอารมณ์

ลองเปลี่ยนประโยคนี้  
ให้เป็นคำพูดด้านบวกหน่อยสิ

💬 **ร้องไห้อีกแล้ว ทำไมเรา  
อ่อนแอจิง โทษอ่อนแอเลย**

# Bad Card



**BAD CARD**  
การ์ดด้านลบ

บูลลี่เวลาเพื่อน  
รู้สึกเสียใจ

😞 **หน้ายิ้ม -2**



**BAD CARD**  
การ์ดด้านลบ

เหยียดความชอบ  
ของคนที่มีความชอบ  
ไม่เหมือนกับเรา

😞 **โตนแบบ  
ห้ามเล่น 1 ตา**



**BAD CARD**  
การ์ดด้านลบ

บอกคนที่บอการชื่นชมเรา  
ว่าเป็นพวกอ่อนแอ

😞 **โตนแบบ  
ห้ามเล่น 2 ตา**



**BAD CARD**  
การ์ดด้านลบ

เก็บความรู้สึกไม่ดี  
ไว้คนเดียว  
ไม่ยอมเล่าให้ใครฟัง

😞 **หน้ายิ้ม -1**




**BAD CARD**  
การ์ดด้านลบ

มองโลกใบแฉ่งดีเกินไป  
จนมองไม่เห็นปัญหา  
ที่ควรระวัง


😞 **หน้ายิ้ม -1**

# Emotion Wheel Card




**EMOTION WHEEL**  
การ์ดวงล้อทางอารมณ์

😊 **ให้เรากำหนด Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อระบุว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงของความสุขจะได้น้ำยิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้น้ำยิ้ม 1 ดวงแทน**




**EMOTION WHEEL**  
การ์ดวงล้อทางอารมณ์

😊 **ให้เรากำหนด Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อระบุว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงของความสุขจะได้น้ำยิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้น้ำยิ้ม 1 ดวงแทน**




**EMOTION WHEEL**  
การ์ดวงล้อทางอารมณ์

😊 **ให้เรากำหนด Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อระบุว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงของความสุขจะได้น้ำยิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้น้ำยิ้ม 1 ดวงแทน**



**EMOTION WHEEL**  
การ์ดวงล้อทางอารมณ์

😊 **ให้เรากำหนด Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อระบุว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงของความสุขจะได้น้ำยิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้น้ำยิ้ม 1 ดวงแทน**



**EMOTION WHEEL**  
การ์ดวงล้อทางอารมณ์

😊 **ให้เรากำหนด Emotion Wheel  
ตรงกลางเพื่อระบุว่าจะเจออารมณ์อะไร  
ที่ส่งผลต่อจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อหมุน  
ลงของความสุขจะได้น้ำยิ้ม 2 ดวง  
แต่ถ้าได้อารมณ์ด้านลบอื่นๆ  
จะได้น้ำยิ้ม 1 ดวงแทน**