

## **Work Shop : การชื่นชมตัวเอง**

### **✧ วิธีปฏิบัติ**

▶ ลองชมตัวเองให้เพื่อนๆ ฟังในด้านต่างเหล่านี้

- จุดเด่น
- ความสามารถพิเศษ
- สิ่งที่น่าสนใจ

### **✧ ผลที่ได้รับ**

: การชมตัวเอง จะทำให้เกิด ความมั่นใจในตัวเอง เพิ่มขึ้น คนส่วนใหญ่ให้นิยาม การรักตัวเอง การชมตัวเองแบบผิดๆ เช่นเดียวจะหลงตัวเอง, ทำให้เห็นแก่ตัว เป็นต้น ซึ่งการชมตัวเองแบบสร้างสรรค์นั้น จะทำให้เรามีเป้าหมายในตัวเองเพิ่มขึ้น เพราะเราเห็นคุณค่าของตัวเองแล้ว

### **✧ การนำไปฝึกฝนต่อไป**

: ลองฝึกชมตัวเองต่อหน้ากระจกบ่อยๆ เพื่อให้กำลังใจตัวเอง ในการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่กำลังเจอ หรือ แก้อาการท้อถอยได้ ยิ่งชมตัวเองมาก หรือบ่อยแค่ไหน จะทำให้เรามีพลังในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น

### **✧ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้**

: คนทุกคนต้องการ คำชม แต่ส่วนใหญ่จะรอจากผู้อื่น เมื่อไม่ค่อยได้ ก็จะรู้สึก ท้อถอย หรือหมดแรงในการทำงาน แต่ถ้าเราชมตัวเองได้ เราก็จะรู้สึกดี เพราะความรู้สึกของเราไม่รู้หรือกว่าใครชม ขอให้เป็นคำชมก็พอ