Kanyachan

RESTORE เมื่อถูกนอกใจ

แล้วอยากจะผ่านมันไปอย่างมีสติ และไม่เสียตัวตน

PHASE 1: STABILIZE

(ตั้งหลักก่อนตัดสินใจ)

1. REGULATE – เช็คร่างกายก่อนเช็คความสัมพันธ์

ก่อนคิดอะไร ให้ตอบสิ่งนี้ก่อน :

□ ฉันกินข้าวครบมื้อหรือยัง

□ ฉันดื่มน้ำพอหรือยัง

□ ฉันนอนเพียงพอหรือยัง

□ ฉันกำลังอ่อนล้าหนักหรือไม่

ระดับอารมณ์ที่พลุ่งพล่านตอนนี้ (0-10):

ถ้าคะแนนเกิน 7

ฉันจะทำสิ่งนี้เพื่อลดระดับอารมณ์ลง 1 ขั้น

กฎ : ฉันจะไม่ตัดสินใจเรื่องสำคัญตอนอารมณ์เกิน 7

2. DELAY RULE

ฉันจะไม่ตัดสินใจใด ๆ ภายใน ชั่วโมงหลังรู้ความจริง

การหยุด ไม่ใช่ความอ่อนแอ

มันคือการทวงอำนาจคืนจากความตื่นตระหนก

Kanyachan

RESTORE เมื่อถูกนอกใจ

แล้วอยากจะผ่านมันไปอย่างมีสติ และไม่เสียตัวตน

PHASE 2 : CLARIFY

(เห็นความจริงโดยไม่โกหกตัวเอง)

3. EXAMINE – แยกข้อเท็จจริงออกจากเรื่องที่สมองปรุงแต่ง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ข้อเท็จจริงล้วน ๆ) :

สิ่งที่ฉันคิดเกี่ยวกับมัน :

สิ่งที่ฉันรู้สึก :

วงกลม **“ข้อเท็จจริง”**

ขีดเส้นใต้ **“การตีความ”**

4. REALITY TABLE

คำพูด **vs** การกระทำ

สิ่งที่เขาพูด	สิ่งที่เขาทำ	สอดคล้องหรือขัดแย้ง

คำถามกำกับ :

- เขาพูดว่ารัก แต่การกระทำสะท้อนความเคารพหรือไม่
- เขาบอกว่าจะชัดเจนไม่ปิดบัง แต่ยังมีความลับหรือไม่
- เขาขอโทษเพราะสำนึก หรือเพราะกลัวเสียเราไป

ความสัมพันธ์ที่แข็งแรง

คำพูดและการกระทำต้องเดินไปทางเดียวกัน

Kanyachan

RESTORE เมื่อถูกนอกใจ

แล้วอยากจะผ่านมันไปอย่างมีสติ และไม่เสียตัวตน

5. SELF-WORTH CHECK

ฉันกำลังโทษตัวเองเรื่องอะไร :

หลักฐานว่าฉัน “ไม่มีคุณค่า” คืออะไร :

หลักฐานว่าฉัน “ยังมีคุณค่า” (อย่างน้อย 5 ข้อ):

1.

2.

3.

4.

5.

การนอกใจคือพฤติกรรมของเขา
ไม่ใช่การประเมินคุณค่าของฉัน

Kanyachan

RESTORE เมื่อถูกนอกใจ

แล้วอยากจะผ่านมันไปอย่างมีสติ และไม่เสียตัวตน

PHASE 3 : RECLAIM

(ทวงอำนาจชีวิตกลับ)

6. TRUTH & CHOICE

พฤติกรรมนี้เคยเกิดซ้ำไหม

□ ใช่ □ ไม่ใช่ □ ไม่แน่ใจ

รูปแบบความรับผิดชอบของเขา

□ โทษฉัน

□ ลดทอนความร้ายแรง

□ ยอมรับเต็มที่

□ ยังโกหกบางส่วน

ถ้าฉันอยู่ต่อ ฉันต้องการเงื่อนไขอะไร :

ถ้าฉันจะจบมัน กลัวอะไรมากที่สุด :

ฉันอยู่ต่อเพราะรักหรือเพราะกลัวอยู่คนเดียว :

7. BOUNDARIES

เส้นที่ฉันยอมรับได้ :

เส้นที่ถ้าข้ามอีก ฉันจะจบ :

การเคารพตัวเองของฉันหน้าตาเป็นแบบนี้ :

Kanyachan

RESTORE เมื่อถูกนอกใจ

แล้วอยากจะผ่านมันไปอย่างมีสติ และไม่เสียตัวตน

8. SAFETY PLAN (กรณีมีความกดดัน คุกคาม หรือความรุนแรง)

คนที่ฉันโทรหาได้ทันที :

สถานที่ที่ฉันไปพักได้ :

สิ่งที่ฉันต้องเตรียมไว้ล่วงหน้า :

ความปลอดภัยมาก่อนความรัก

PHASE 4 : EVOLVE

(เปลี่ยนบาดแผลเป็นบทเรียน)

9. REBUILD IDENTITY

ก่อนความสัมพันธ์นี้ ฉันเป็นคนแบบไหน :

สิ่งที่ฉันเคยรักแต่หยุดทำไป :

สิ่งที่ฉันจะทำใน 30 วันข้างหน้าเพื่อตัวเอง :

Kanyachan

RESTORE เมื่อถูกนอกใจ

แล้วอยากจะผ่านมันไปอย่างมีสติ และไม่เสียตัวตน

10. LESSON

สัญญาณเตือนที่ฉันเคยมองข้าม :

ความต้องการลึก ๆ ของฉันในความสัมพันธ์คือ :

บทเรียน 1 ประโยคที่ฉันจะไม่ลืม :

Closing Statement (เขียนด้วยลายมืออีกรอบตามนี้)

“เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับฉันแต่ไม่ได้กำหนดคุณค่าของฉัน”

ลงชื่อ ----------

วันที่ ----------