

จูนจิต

ปรับวิธี เปลี่ยนชีวิต



จูนจิต ปรับวิธี เปลี่ยนชีวิต / เทวชนิโยม
WM290 4685 2561 ๑.1



Barcode *10047531*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

1

บทนำ: เหตุแห่งหนทาง

ประสานกลวิธีทางจิตและทางกาย

เล็กทางกายไม่เล็กทางใจ

22

24

27

2

Spiritual Approach

จิตวิญญาณในการให้คำปรึกษา

Spirituality จิตวิญญาณ

การดูแลตนเองของผู้ให้บริการ

คือจุดเริ่มต้นของการดูแลเอาใจใส่ผู้อื่น

จิตวิญญาณช่วยเราอย่างไร

กับการให้คำปรึกษาแก่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่

จิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา

ทักษะในการสื่อสาร

32

34

38

43

47

จิตใจที่ทรงพลังและหัวใจที่มีความรัก 54

สายตาและทัศนคติ 59

คำพูดและบรรยากาศในการสนทนา 60

พลังใจกับกำลังใจ 63

3

The Way to Change

เส้นทางของความเปลี่ยนแปลง 73

Change Agent กุญแจสำคัญของ
การเปลี่ยนกระบวนการและผลที่คาดหวัง 75

ขั้นที่ 1 Mindfulness :
การเปิดใจเข้าใจตนเอง - เข้าใจผู้อื่น 82

ขั้นที่ 2 เทคนิคการให้บริการและคำปรึกษา 91

เสียงสะท้อนจากผู้เข้ารับการอบรม 102

ความงามของแนวทางทางจิตวิญญาณ 107

4

What is Change

การเรียนรู้ด้านจิตวิญญาณ ทำให้ได้อะไร

113

เสริมพลังของผู้ช่วยเหลือ
เกิ้ลซกรหญิงทรัพย์สิน พลาบัญญัติ

118

ปรับมุมมองของผู้ให้การรักษา
แพทย์หญิงธฤตราช ทิพย์วงษ์

128

พยาบาลผู้เปลี่ยนทัศนคติ
คุณอรวรรณ ชาศรียศกุล

146

การขยายผลสู่โรงเรียน โรงเรียนคุณธรรม
ปลูกดอกไม้คุณธรรมในดวงใจของเด็ก
ผู้อำนวยการ วรากุล หงส์เทียบ
โรงเรียนสายธรรมจันทร์

154

ส่งผลสู่ครอบครัว ครอบครัวคือแรงใจ
เข้มแข็งไว้ ก็ด้านก็ผ่านหมด
คุณยีนยง แยมลิน

161

เล็ก (บุหรี) นี้เพื่อเธอ
ความบึ้งแค้นและความรักในจิตวิญญาณ
คุณธวัชชัย นาควงศ์

165

บุหรีเล็กยาก แต่เล็กได้ มันอยู่ที่ใจ
ความเข้มแข็งจากจิตวิญญาณภายใน
สู่การเป็นจิตอาสาพาเล็กบุหรี
รตต. ชูชาติ เข็มนาค

170

ขับเคลื่อนด้วยหัวใจและจิตวิญญาณ
การบูรณาการความรู้ด้านจิตวิญญาณ
เข้ากับงานและการศึกษา
เดินหน้าไปพร้อมกัน
ผศ. ดร.ภญ.พยอม สุขเอนกนันท์

178

5

บทสรุป : หมุดหมาย ของการตระหนักรู้ ในจิตวิญญาณ

จุดเริ่มต้นของรอยเท้าที่ก้าวเดิน

190

สุขภาวะ : ความสุขของครุวมและจิตวิญญาณ

196

ปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญ

199