



สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 2 : สิ่งใหม่ๆ เริ่มได้ทุกวัน

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

29 Mar 2020

ในช่วงวิกฤติโควิด-19 ถึงแม้ว่าเราจะต้องใช้ชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเดิมๆ แต่เราสามารถทำให้วันใหม่ของเราเป็นการเริ่มต้นสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้ในทุกวัน แค่เราได้ลองท้าทายตัวเอง เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนแนวคิด ด้วยกิจกรรมที่ทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง และช่วยเปิดโอกาสให้เรา ‘มองเห็น’ สิ่งดีๆ ในตัวเราและคนรอบข้างได้มากขึ้น ชัดขึ้น

เมนูวันที่ 2 : สิ่งใหม่ๆ เริ่มได้ทุกวัน

Readjust : [ท้าทายวันใหม่](#)

Reflect : [เขียนบันทึกแบบน้ำไหล](#)

Relate : [ซ่อนอยู่ระหว่างบรรทัด](#)

Retreat : [เริ่มจากหนึ่ง เข้าถึงความเบิกบาน](#)

แม้ปัจจัยภายนอกหลายอย่างในชีวิตเราอาจควบคุมไม่ได้ แต่เรื่องราวภายในใจยังคงเปิดโอกาสให้เราได้ค้นหา
เริ่มต้นใหม่ และเติบโตได้ตลอดเวลา ขอให้เราได้จบวันนี้ด้วยความหวัง พลังใจ มีสติในทุกการสัมผัส โดยเฉพาะ
หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า จมูก ปาก เพื่อลดความเสี่ยงของโรคระบาด และเพื่อคุณภาพกายใจที่แข็งแรงพร้อม
สำหรับกิจกรรมในวันพรุ่งนี้ต่อไป

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและ
คนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุข
ประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand