



สร้างภูมิใจใจ, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

Day 3 : สัมผัสที่ใจ ปลอดภัย 100%

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

30 Mar 2020

การเว้นระยะห่างทางร่างกาย คือกฎเหล็กของการป้องกันโรคระบาดโควิด-19 ซึ่งอาจทำให้หลายคนรู้สึกไม่ชิน การต้องอยู่ห่างกันในระยะไม่ต่ำกว่า 2 เมตร งดการสัมผัสใกล้ชิด ไม่สามารถ 'กอด' แสดงความรักระหว่างกันได้ อาจทำให้เรารู้สึกอึดอัด เหงา หรือเศร้าซึม

กิจกรรมในวันนี้จะพาเราออกจากอารมณ์ ความรู้สึกเหล่านี้ ทำทายตัวเราให้เปลี่ยนมุมมองใหม่ของการแสดงความรัก ในวันที่เราสัมผัสกันไม่ได้ เพียงเราเปิดใจถึงกันด้วยวิธีใหม่ๆ ที่ช่วยเชื่อมโยงใจของเราเข้าหากันได้ไม่ยากเลย

**เมนูวันที่ 3 : สัมผัสที่ใจ ปลอดภัย 100%**

Readjust : [ล้างมือ-ล้างใจ](#)

Reflect : [วิธีเอาตัวเองออกจากความรู้สึกห่อเหี่ยว](#)

Relate : [โอบกอดด้วยภาษารัก](#)

Retreat : [ฟังด้วยรัก ทักด้วยใจ](#)

โรคระบาดอาจจะทำให้เราห่างไกลกัน ขอให้เราได้ยอมรับ เข้าใจ ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ลดการสัมผัสภายนอกเพื่อลดความเสี่ยงในการติดต่อระหว่างกัน แล้วหันมาเปิดใจให้เราได้เชื่อมโยงกันจากภายใน ที่สุดแล้วเราจะพบว่าทุกหัวใจสามารถสัมผัสกันได้ ไม่ว่าจะร่างกายจะอยู่ห่างกันก็ร้อยเมตรก็ตาม !

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinesthailand.com](http://happinesthailand.com) และ FB ความสุขประเทศไทย [facebook.com/happinesthailand](https://facebook.com/happinesthailand)