



เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 5 : พบโอเอซิสที่ซ่อนอยู่

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

01 Apr 2020

รู้ว่าเบื่อ รู้ว่าคิดถึง แต่เราต้องเว้นระยะห่างระหว่างกัน วันนี้เลยอยากจะชวนทุกคนมาเติมความชุ่มฉ่ำให้หัวใจ ด้วยกิจกรรมดีๆ ที่เริ่มต้นจากการต้มน้ำสะอาดสักแก้วอย่างมีสติ ผ่อนคลายความเครียด

และถึงแม้เราไม่ได้พบหน้ากัน แต่เราก็ใช้การสื่อสารออนไลน์มาแบ่งปันความรักและความหวังใให้กับกันและกันได้

เมนูวันที่ 5 : พบโอเอซิสที่ซ่อนอยู่

Readjust : [ดื่มสติให้ครบ 8 แก้ว](#)

Reflect : [Little Good Things](#)

Relate : [ทำ Group Line ให้ใจเชื่อมกัน](#)

Retreat : [พบความลับ 5 ข้อของความสุข](#)

กิจกรรมที่เราได้เรียนรู้ในวันนี้ จะช่วยเติมพลังใจให้เราได้ก้าวเดินในชีวิตต่อไปอย่างเข้มแข็ง แม้จะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ทุกอย่างเต็มไปด้วยความรุ่มร้อนและวิตกกังวล แต่เราจะพบว่ามิโอเอซิสในใจที่จะผ่อนคลายและเยียวยาจิตใจของเราให้เยือกเย็นและชุ่มฉ่ำได้เสมอ

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