ภูมิคุ้มใจ

ภูมิคุ้มใจ, สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

"เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้" พร้อมเสิร์ฟ 28 มีนาคมนี้

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

27 Mar 2020

เมื่อโควิด-19 ปิดประตูล็อคเราไม่ให้ออกเดินทางไปภายนอกและนี่คือโอกาสของทุกคนที่จะได้เปิดประตูเพื่อเดินทางสู่ภายใน 'ใจ'

.

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ พร้อมเสิร์ฟถึงบ้านด้วย 4 เมนูประจำวัน สร้างเสริมภูมิคุ้มใจ ที่ทุกคนทำได้ด้วยตัวเอง ทำได้ในชีวิตประจำวัน

.

1. Readjust ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ

ให้การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเรากลายเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเท่าทันอารมณ์ ความคิด มีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะเป็น ล้างมือ ล้างจาน อาบน้ำ ทานอาหาร เป็นต้น

.

2. Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน

กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเอง

.

3. Relate สานใจในความสัมพันธ์

การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

.

4. Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ

การทำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้และพัฒนา (ใจ) ตัวเอง เช่น งานศิลปะ จัดดอกไม้ โยคะ หรือทำสมาธิภาวนา เป็นต้น

.

เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้ !
เริ่มเสิร์ฟเมนูแรกพร้อมกัน 28 มี.ค. 63 ทาง www.happinessisthailand.com
และ FB เพจความสุขประเทศไทย www.facebook.com/happinessisthailand