



สร้างภูมิใจใจ, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

Day 7 : งานเสร็จ ใจสุข

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

03 Apr 2020

เราหลายคนที่ต้องเปลี่ยนเป็น Work from Home (WFH) หรือทำงานจากที่บ้าน เริ่มมีความเครียด อึดอัด เหนื่อย ล้า ไม่ว่าจะเพราะเราทำงานได้ไม่สำเร็จตามเป้าหมาย หรือไม่คุ้นเคยกับการทำงานลักษณะนี้ก็ตาม ทางออกคงไม่ใช่ การจำใจทนรับสถานการณ์ หรือเพิ่มเวลาทำงานให้มากขึ้น แต่ต้องทำให้งานเสร็จ และเรามีความสุขด้วย

กิจกรรมใน “งานเสร็จ ใจสุข” นี้ ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือเหล่ามนุษย์งานได้ผ่อนคลาย เราทำกิจกรรมเหล่านี้เสริมกับการทำงานจะช่วยให้เรามีกำลังใจ ให้เราทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย ขณะเดียวกันก็ช่วยดูแลร่างกายและจิตใจของเราให้ผ่อนคลาย และมีความสุขจากการทำงาน

เมนูวันที่ 7 : งานเสร็จ ใจสุข

Readjust : [Work at Home, Work at Heart](#)

Reflect : [พลิกความคิดด้วยหลัก ABC](#)

Relate : [Video call แบบที่เราคู่ควร](#)

Retreat : [อ่านบทกวีที่กลางใจ](#)

.  
คุณสมบัตินี้ยอดเยี่ยมหนึ่งของมนุษย์อย่างหนึ่ง คือการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง แม้จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ผันผวนเพียงใด แต่ถ้าเรามีสติและกำลังกายใจที่แข็งแกร่ง เราก็จะพร้อมเผชิญหน้าและผ่านเรื่องราวร้ายๆ ทุกอย่างไปได้ ขอส่งกำลังใจให้มนุษย์งานทุกคน ขอให้เราได้จบวันนี้อย่างมีกำลังใจ พร้อมที่จะใช้เวลาในการทำงานแต่ละวันอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

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