



สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 8 : ส่งต่อความรัก

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

04 Apr 2020

สิ่งที่น่ากลัวยิ่งกว่าการระบาดของไวรัสโควิด-19 คือเหตุการณ์ร้ายๆ ที่มนุษย์เราทำร้ายกัน ไม่ว่าจะเป็นการแสดงท่าทีรังเกียจต่อกัน การเผยแพร่ข่าวลวง การฉวยโอกาสขึ้นราคาสินค้าจำเป็นในการดำรงชีวิต ฯลฯ ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเพราะความไม่รู้ ความกลัว จิตใจสับสน วิตกกังวล และความต้องการอยู่รอด

เราในฐานะคนตัวเล็กๆ แม้ไม่อาจขจัดสิ่งเหล่านี้ให้หายไปจากสังคมได้หมด แต่ยังมีสิ่งที่เราทำได้ คือการฝึกฝนตนเองให้มีหัวใจที่รักเป็น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทำให้ผู้คนรอบตัวเรารู้จักส่งต่อความรัก ด้วยการลงมือทำกิจกรรมเหล่านี้ ช่วยกันเติมเต็มสร้างบรรยากาศดีๆ ให้เกิดขึ้นในสังคมของเรา

เมนูวันที่ 8 : ส่งต่อความรัก

Readjust : [ล้างจาน-ล้างใจ](#)

Reflect : [ลากเส้นทำนายใจ](#)

Relate : [ใจดี สังคมดีด้วย gratitude](#)

Retreat : [ให้ชีวิตกล่าวคำขอบคุณ](#)

ท่ามกลางความแห้งแล้งของทะเลทราย ดอกไม้เล็กๆ ยังเบ่งบานเพื่อให้นักเดินทางที่อ่อนล้าได้ชื่นชมเช่นไร
ท่ามกลางสถานการณ์เลวร้ายจากโรคระบาด ความงดงามในหัวใจของเราก็จะช่วยเติมเต็มสร้างสิ่งดีๆ และความ
งามให้ผู้คนรอบข้างได้เช่นเดียวกัน ขอให้เราได้จบวันนี้ด้วยหัวใจที่พร้อมส่งต่อความรักให้ผู้คนรอบข้างเราในทุกๆ
วันต่อไป

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