



สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 9 : คลีนใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

05 Apr 2020

เวลาที่อยู่บ้านนานๆ น่าจะเป็นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความรู้สึกมากมายโกลาหลอยู่ในใจ บางคนอึดอัดคับข้องใจ เบื่อหน่าย หงุดหงิดกับการต้องมาอยู่ในที่แคบๆ ไม่ได้ออกไปสนุกสนานในโลกภายนอก

วันนี้ลองมาตั้งสติปรับโหมดหัวใจกันใหม่สักตั้ง ให้อะไรๆ ที่มันหนักหน่วงอยู่ในใจ ได้ผ่อนคลายลงบ้าง ด้วยกิจกรรมดีๆ ที่จะช่วยคลีนหัวใจให้เบาสบายพร้อมกับทุกสถานการณ์

เมนูวันที่ 9 : คลีนใจ

Readjust : [อาบน้ำคลีนใจ](#)

Reflect : [ซีเปื้อ ซึ่กั่วงวล ทำยังไงดีนะ?](#)

Relate : [ดูแลใจผู้สูงวัยในบ้าน](#)

Retreat : [Light of Life \(ทำสมาธิตามแสงสว่าง\)](#)

ทุกวิกฤติมีโอกาส ในความมืดย่อมเห็นแสงสว่างที่ชัดเจน เมื่อเกิดอารมณ์ขุ่นมัวในชีวิต อย่าปล่อยให้มันพรากเรา
จากชีวิตดีๆ ที่อยู่ตรงหน้า ขอให้เรที่ตั้งสติ คลื่นใจให้กลับมาสะอาดและเข้มแข็ง แล้วจบวันนี้ด้วยความปลอดโปร่ง
ในหัวใจ เพื่อเริ่มต้นวันต่อไปอย่างชื่นบานกันทุกคน

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและ
คนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุข
ประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand
[FacebookTwitterEmailLinePinterest](#)