



สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 10 : สุขด้วยกันฉันและเธอ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

06 Apr 2020

วันเวลาที่ตึงเครียดกับการรอกอ่ยว่าเมื่อไรสถานการณ์โควิด19 จะคลี่คลาย ข่าวสารที่เราติดตามในแต่ละวัน บ่อยครั้งที่ดูแล้วก็โกรธ หดหู่ บีบคั้นความรู้สึก ใครที่รู้สึกเหนื่อยล้ากับทุกสิ่งรอบข้าง วันนี้ลองมาเติมเต็มความสุขด้วยกันระหว่างฉันและเธอ ช่วยกันส่งกำลังใจให้กันและกัน “อีกนิดนะ...เราจะก้าวข้ามผ่านไปด้วยกัน”

เมนูวันที่ 10 : สุขด้วยกันฉันและเธอ

Readjust : [เพื่อฉัน เพื่อเธอ](#)

Reflect : [โกรธก็ได้ ไม่เป็นไร](#)

Relate : [ติดแอนตี้ไวรัสอคติ](#)

Retreat : [จัดดอกไม้ จัดใจ](#)

กิจกรรมในวันนี้ เป็นการมอบรอยยิ้มและความเป็นมิตรแท้ให้กับทั้งตัวเราและผู้คนรอบข้าง ฝึกการสังเกต รับรู้ ความสุขง่ายๆ จากสิ่งที่อยู่รอบตัว ขอให้ใจของเราได้ส่งมอบความรักออกไปทั่กทายทุกคน ขอขอบคุณที่วันนี้เรายังมี สุขภาพกายและใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะไปต่อในวันข้างหน้า

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