



สร้างภูมิใจใจ, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

Day 13 : งานบ้าน งานสร้างใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

09 Apr 2020

‘อารมณ์’ เพื่อนที่มักจะมาป่วนให้เราารู้สึกจิตตก ชุ่นมัว ไมโอเคกับเรื่องราวต่างๆ รอบตัว พาลให้เราทะเลาะกับคนรอบข้าง หรือเสียการเสียงาน วันนี้ชวนเราจัดการอารมณ์ด้วยเทคนิคที่หลากหลาย

เริ่มจากการจัดบ้านที่เคยเป็นไม้เบื่อไม้เมา พุดถึงที่ไรครั้นเนื้อครั้นตัว พาให้เกิดอารมณ์ขี้เกียจเหนื่อยล้ากับพวกเราเสียเหลือเกิน แต่เชื่อไหมว่า ถ้าเรารู้เคล็ดลับดีๆ งานจัดบ้านกับงานจัดใจก็คือเรื่องเดียวกัน เรียกได้ว่า ‘จัดบ้านเมื่อไร ใจสบายเมื่อนั้น’

เมนูวันที่ 13 : งานบ้าน งานสร้างใจ

Readjust : [จัดบ้าน จัดใจ](#)

Reflect : [รู้จักเพื่อนตัวป่วน](#)

Relate : [ทำอย่างไรเมื่อฉันไมโอเค](#)

Retreat : [เขียนสำรวจใจ](#)

อารมณ์ต่างๆ ที่รุ่มรวยโกลาหลในใจ ก็ไม่แตกต่างจากข้าวของที่วางสุ่มกองทิ้งไว้ในบ้าน ขอเพียงเราตั้งใจ มองให้ชัดว่าอะไรคือสิ่งที่เราควรเก็บไว้ อะไรที่ควรทิ้ง เมื่อนั้นเราจะจัดการอารมณ์ของเราให้อยู่ในทิศทางที่ถูกต้อง ไม่ต่างกับการจัดสิ่งของในบ้านให้สะอาด เป็นระเบียบ นำใช้และนำมาอง

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinesthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinesthailand