



สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 12 : ขยับกาย สบายใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

08 Apr 2020

ร่างกายและจิตใจเป็นโลกที่มโหฬารของชีวิตที่มหัศจรรย์ การปรับสมดุลชีวิตให้มีจิตใจสงบสุขและมีกำลังกาย แข็งแรงเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องการ ก่อนหน้านี้เราอาจมีเวลาจำกัด แต่ตอนนี้เรามีเวลาเหลือเฟือ เราได้อยู่บ้าน อยู่กับตัวเองและครอบครัวที่เรารัก

มาชวนกันขยับกายให้ใจสบาย ร่างกายที่แข็งแรงจะช่วยป้องกันเราจากโรคระบาด หัวใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้เรามี สติรับมือกับความทุกข์ต่างๆ ได้ดี

เมนูวันที่ 12 : ขยับกาย สบายใจ

Readjust : [สนุกกับการเดิน](#)

Reflect : [สนทนาภาษากาย](#)

Relate : [พลังของรอยยิ้ม](#)

Retreat : [โยคะปลุกสมดุลกายใจ](#)

ที่ผ่านมาชีวิตเราอาจมั่ววุ่นวายเอาใจจดจ่อไปกับการเดินทางภายนอก วันนี้เราได้ย้อนกลับมารู้จักร่างกายและใจของเราผ่านการเคลื่อนไหวที่ผสมกัน เกือบเทคนิควิธีเหล่านี้ไว้ใช้ทุกวัน เมื่อไรที่เราารู้สึกเหนื่อยล้า ลองฟังเสียงร่างกายและใจของตัวเอง มันอาจกำลังส่งสัญญาณให้เราารู้ว่า...ถึงเวลาพักบ้างแล้วนะ

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