



สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 14 : สร้างภูมิคุ้มใจระยะยาว

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

10 Apr 2020

เพลอแป็บเดียว เราก็เดินทางมาครบ 14 วันแล้ว ตัวเลข 14 วันในการระบาดของโรค อาจเป็นการการันตีว่าร่างกายเราปลอดภัยไม่ติดหรือไม่มีเชื้อไวรัส แต่ 14 วันของการเรียนรู้เมนูภูมิคุ้มใจ

ก็อาจเปรียบได้กับการการันตีใจว่าวันนี้เรามีคุณภาพใจที่แข็งแรงมากขึ้น มีความสุขมากขึ้นด้วยเช่นกัน มาปิดโปรแกรมวันสุดท้ายกันด้วยกิจกรรมที่สร้างความเบิกบาน มีสติ และสร้างความสุขยาวๆ กันไปตลอดทั้งวัน

เมนูวันที่ 14 : สร้างภูมิคุ้มใจระยะยาว

Readjust : [ย้อนมอง 16 กิจวัตรสร้างสติ](#)

Reflect : [เก็บของดีจากความผิดพลาด](#)

Relate : [ปลูกดอกไม้ที่ชายขอบ](#)

Retreat : [ดูหนัง ฟังหัวใจ](#)

จบกิจกรรมสร้างภูมิคุ้มใจทั้ง 14 วันกันไปแล้ว แต่เรายังสามารถฝึกกิจกรรมเหล่านี้ได้ในชีวิตของเราต่อไป ยิ่งฝึกบ่อยเท่าไร เรายิ่งเข้าถึงความสุขสงบภายในใจมากขึ้นเท่านั้น ในวันข้างหน้า แน่แน่นอนว่าโรคระบาดจะจบลงไป และอาจมีเรื่องราวอื่นๆ หมุนเวียนเข้ามาทั้งเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ แต่ภูมิคุ้มใจของเราที่สร้างอยู่ในใจจะยังคงอยู่ไม่หายไปไหน พร้อมให้เราได้รับมือทุกความเปลี่ยนแปลงได้ด้วยสติ สงบ และรู้เท่าทัน

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinessisthailand.com](http://happinessisthailand.com) และ FB ความสุขประเทศไทย [facebook.com/happinessisthailand](https://facebook.com/happinessisthailand)