START

สุขเป็น
Community based Mental Health & Well Being Network

จุดเริ่มต้น

10

ทำไมวันนี้ถึงมีความรู้สึกไม่อยากเล่นเกมเพื่อนๆ ไม่ชวนเราเล่นด้วยล่ะ

9

วันนี้เป็นวันที่ 18 ปีที่ผ่านมา ในช่วงวิกฤติโควิดเป็นอย่างไรบ้าง?

8

สมมติว่าเราจะกลับไปทำงานที่ร้านอาหารอีกครั้ง สิ่งที่เราจะทำคืออะไร?

เดิน ไปข้างหน้า 3 ช่อง

7

สถานการณ์ที่ทำให้เราต้องเผชิญกับความเครียดมากที่สุดคืออะไร?

6

เวลาที่เรารู้สึกไม่ดี/เครียด ทำอะไร

เสี่ยงดวง

START

สุขเป็น
Community based Mental Health & Well Being Network

จุดเริ่มต้น

11

ผู้ใหญ่จะรู้สึกอย่างไรเวลาเราเล่นเกมเพื่อนๆ ได้ดีกว่าเรา

รับรางวัล

12

ถ้าเราเล่นเกมเพื่อนๆ ได้ดีกว่าเขาแล้วจะทำอย่างไร

13

ในวันนี้ที่เราเล่นเกมเพื่อนๆ ได้ดีกว่าเขาแล้วเราจะทำอย่างไร

เดิน ถอยหลัง 2 ช่อง

14

บอกวิธีการดูแลตัวเอง (self care) 3 อย่าง

15

จงเขียนบทสนทนาให้พูดกับเพื่อนๆ 1 เรื่อง

START

สุขเป็น
Community based Mental Health & Well Being Network

จุดเริ่มต้น

1

เวลาว่างเราชอบทำอะไรบ้าง

2

สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข 3 อย่าง

รับรางวัล

3

ชมตัวเอง 2 เรื่อง

เดิน ถอยหลัง 2 ช่อง

4

เรื่องที่ทำให้เรารู้สึกภูมิใจมากที่สุด

5

คำพูดที่เพิ่มพลังใจให้ตัวเอง

START

สุขเป็น
Community based Mental Health & Well Being Network

จุดเริ่มต้น

20

ความสุขของฉันตอนนี้อยู่ในระดับไหน (1-10 คะแนน)

19

หากมีเวลา 1 วันกับคนในครอบครัว คุณจะ...

เดิน ไปข้างหน้า 3 ช่อง

18

การดูแลสุขภาพกายที่เราทำอยู่ตอนนี้คือ

17

ฝึกสติจากประสาทสัมผัส (ตา-สัมผัส-หู-จมูก-ลิ้น) 5-4-3-2-1

เสี่ยงดวง

16

เราชอบให้คนที่เรารักแสดงความรักกับเราด้วย...

START

สุขเป็น
Community based Mental Health & Well Being Network

จุดเริ่มต้น