

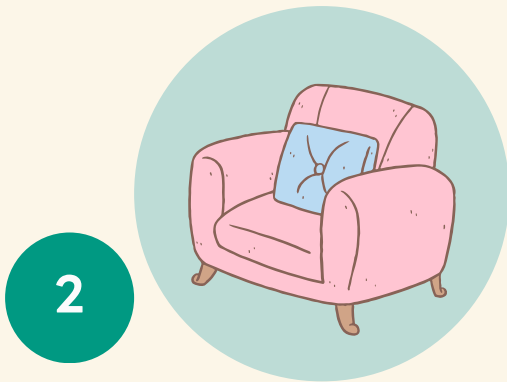
7 คำตาม “ออกกำลังใจ”

ลองตอบคำถามเหล่านี้เพื่ออยู่กับปัจจุบัน
และเยียวยาใจตัวเองในแบบของคุณ



1

มีอะไรรอบตัวในตอนนี้
ที่มองแล้วรู้สึก สบายใจ



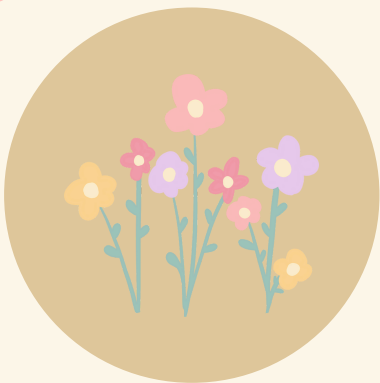
2

ที่นี่มีอะไรที่มีประโยชน์
สำหรับคุณ



3

ระหว่างที่อยู่ที่นี่
มีกลิ่นอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกดี



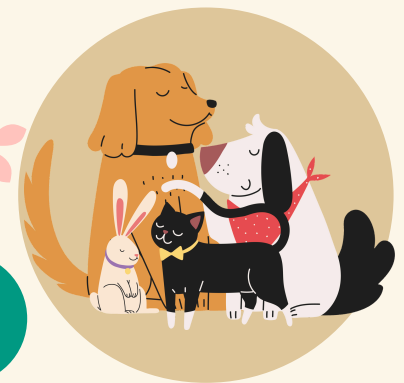
4

มองไปรอบตัว
เห็นสีอะไรที่เป็นสีที่คุณชอบ



5

เสียงอะไรที่คุณได้ยินที่นี่
ที่ไพเราะสำหรับคุณ



6

คุณได้เจอสิ่งใหม่
อะไรบ้างที่นี่



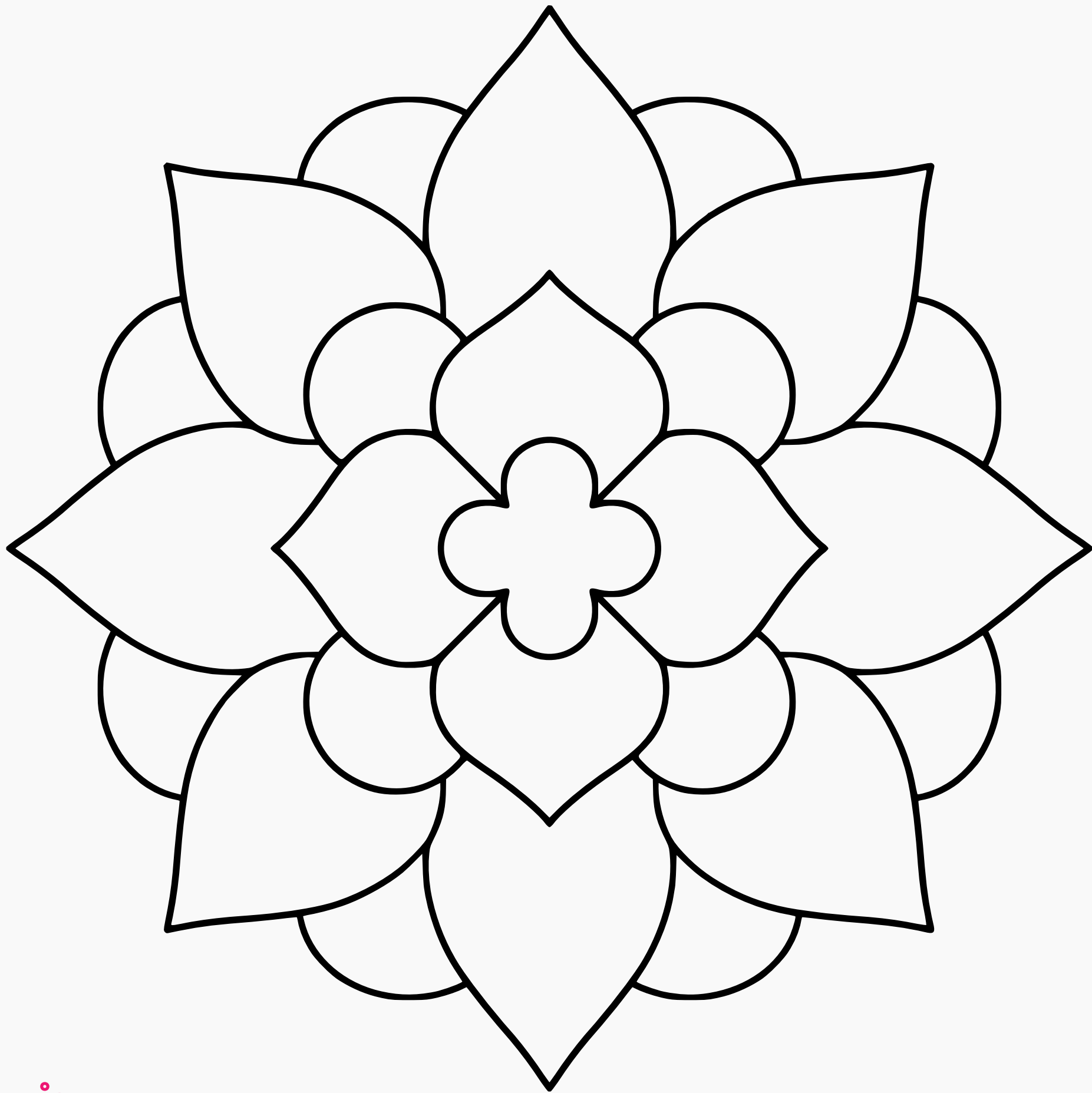
7

คุณเห็นอะไรที่คุณรู้สึกว่า
เป็นสิ่งพิเศษสำหรับคุณที่นี่



ระบายใจ

ชวนระบายสีภาพ ฝึกสติ กลับมาอยู่กับปัจจุบันผ่านศิลปะแบบง่ายๆ



ข้อแนะนำ

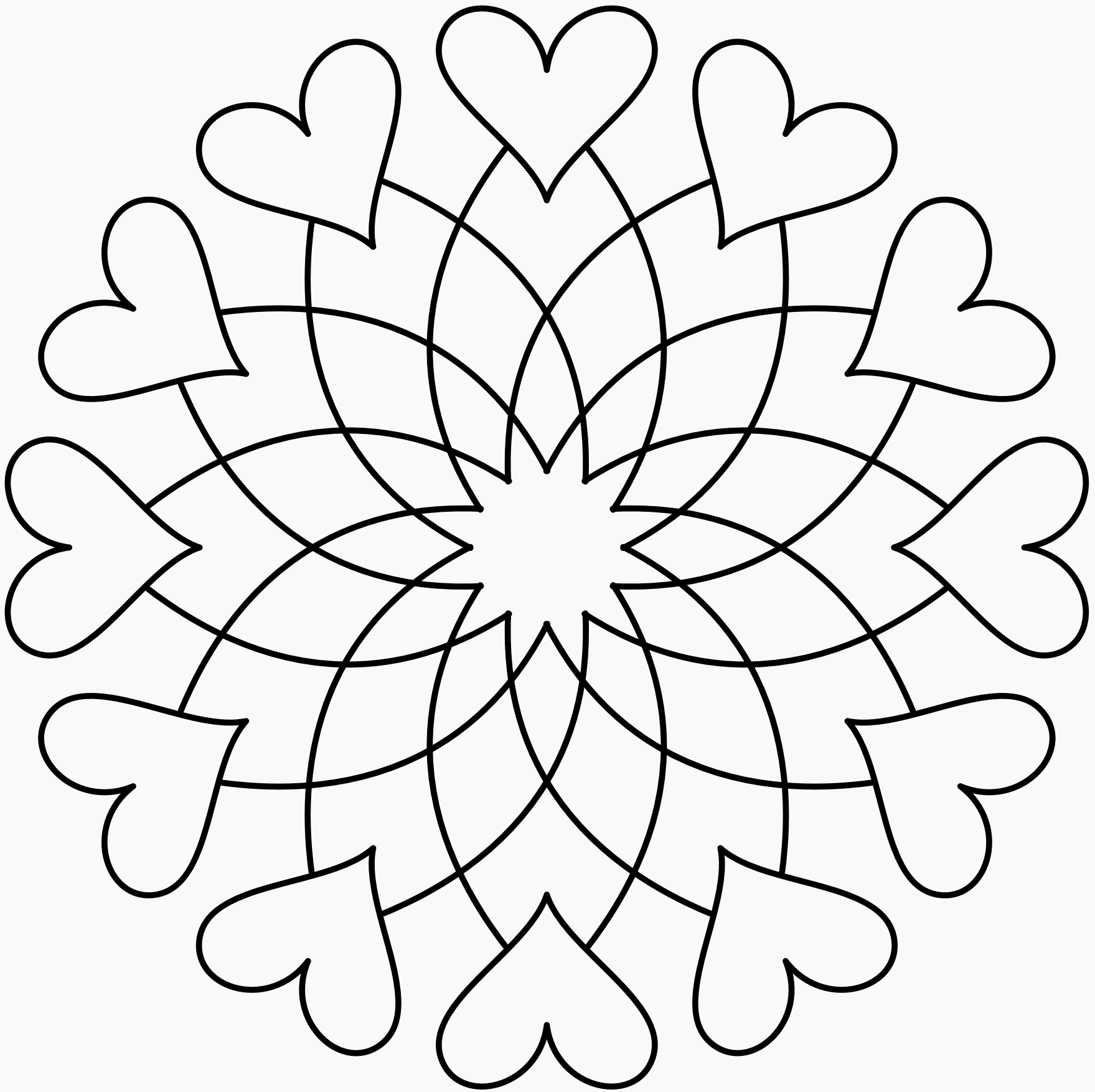
- ระบายอย่างไรก็ได้ ใช้สีอะไรก็ได้ (ที่ชอบ)
- สามารถใช้จินตนาการได้อย่างอิสระ จะระบายตากนอกเข้าไป หรือจากในออกนอกก็ได้
- ระบายด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ ไม่บังคับตัวเอง
- ไม่จำเป็นต้องระบายให้เสร็จในครั้งเดียว แต่ระบายให้เสร็จทีละภาพแล้วค่อยเริ่มภาพใหม่
- รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำ

ดูกิจกรรมพื้นที่สุขเป็น
ทั่วประเทศที่เพจ
“สุขเป็น”



ระบายใจ

ชวนระบายสีภาพ ฝึกสติ กลับมาอยู่กับปัจจุบันผ่านศิลปะแบบง่ายๆ



ข้อแนะนำ

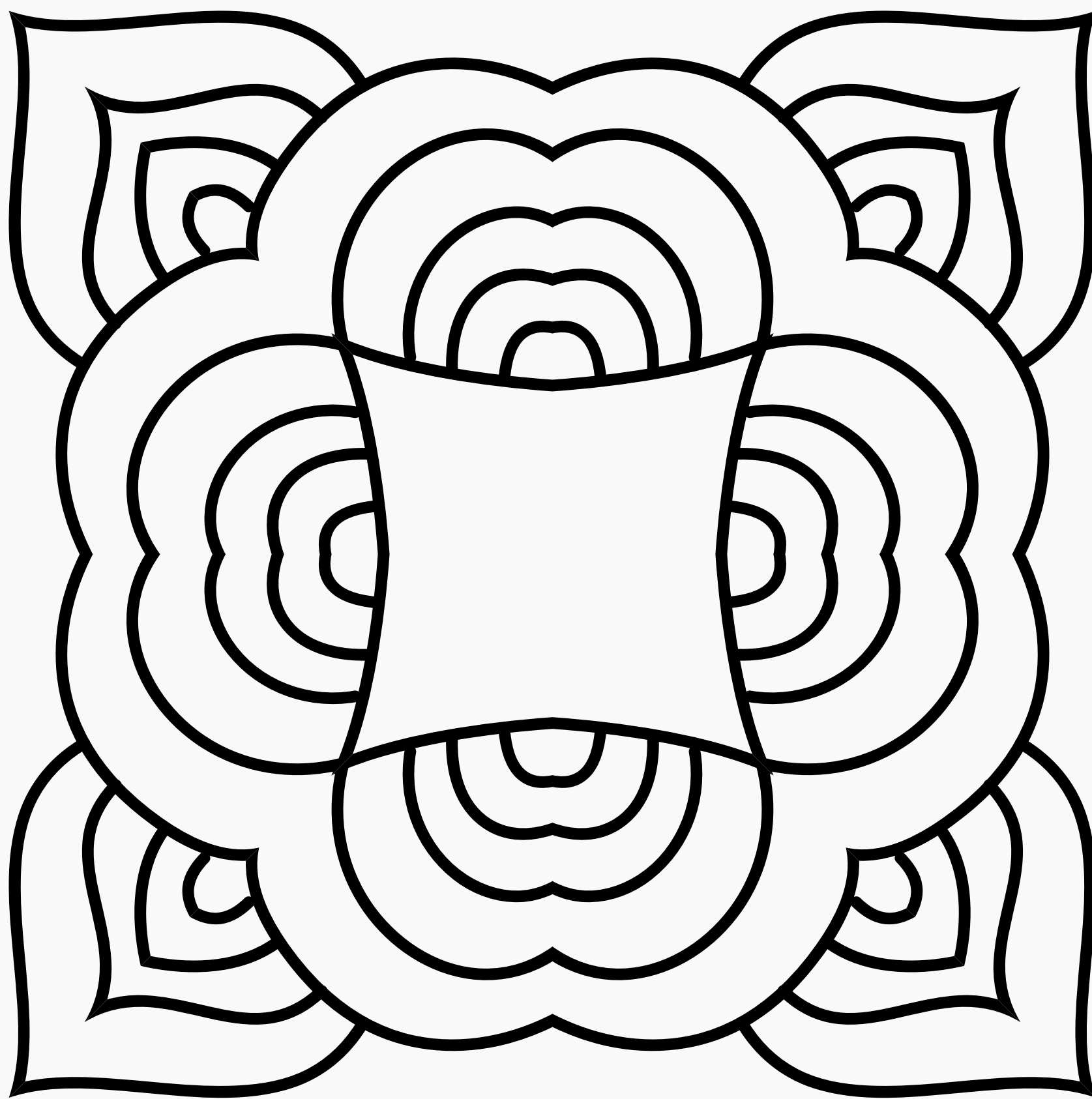
- ระบายอย่างไรก็ได้ ใช้สีอะไรก็ได้ (ที่ชอบ)
- สามารถใช้จินตนาการได้อย่างอิสระ จะระบายตากนอกเข้าไปใน หรือจากในออกนอกก็ได้
- ระบายด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ ไม่บังคับตัวเอง
- ไม่จำเป็นต้องระบายให้เสร็จในครั้งเดียว แต่ระบายให้เสร็จทีละภาพแล้วค่อยเริ่มภาพใหม่
- รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำ

ดูกิจกรรมพื้นที่สุขเป็น
ทั่วประเทศที่เพจ
“สุขเป็น”



ระบายใจ

ชวนระบายสีภาพ ฝึกสติ กลับมาอยู่กับปัจจุบันผ่านศิลปะแบบง่ายๆ



ข้อแนะนำ

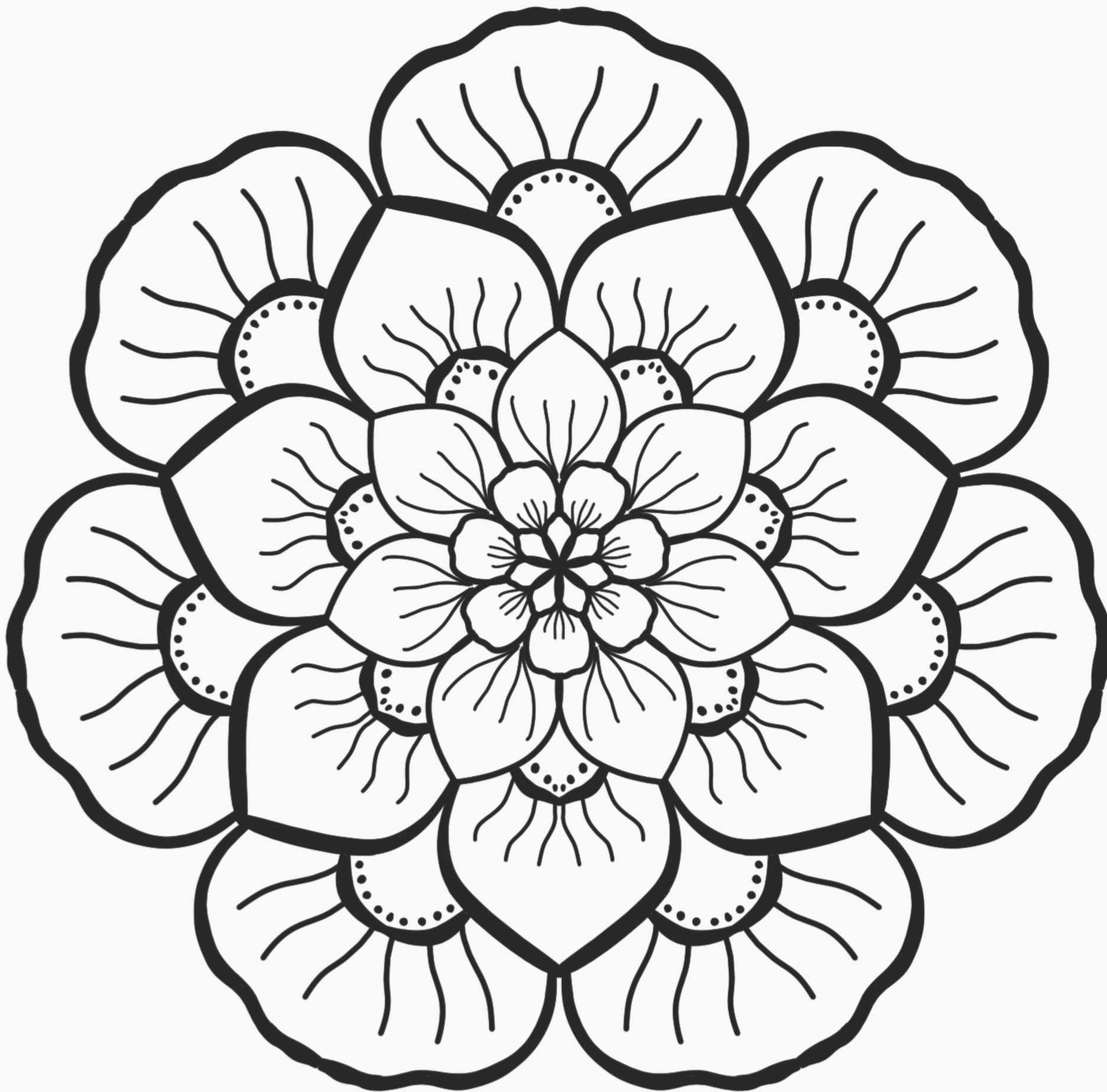
- ระบายอย่างไรก็ได้ ใช้สีอะไรก็ได้ (ที่ชอบ)
- สามารถใช้จินตนาการได้อย่างอิสระ จะระบายตากนอกเข้าไป หรือจากในออกนอกก็ได้
- ระบายด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ ไม่บังคับตัวเอง
- ไม่จำเป็นต้องระบายให้เสร็จในครั้งเดียว แต่ระบายให้เสร็จทีละภาพแล้วค่อยเริ่มภาพใหม่
- รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำ

ดูกิจกรรมพื้นที่สุขเป็น
ทั่วประเทศที่เพจ
“สุขเป็น”



ระบายใจ

ชวนระบายสีภาพ ฝึกสติ กลับมาอยู่กับปัจจุบันผ่านศิลปะแบบง่ายๆ



ข้อแนะนำ

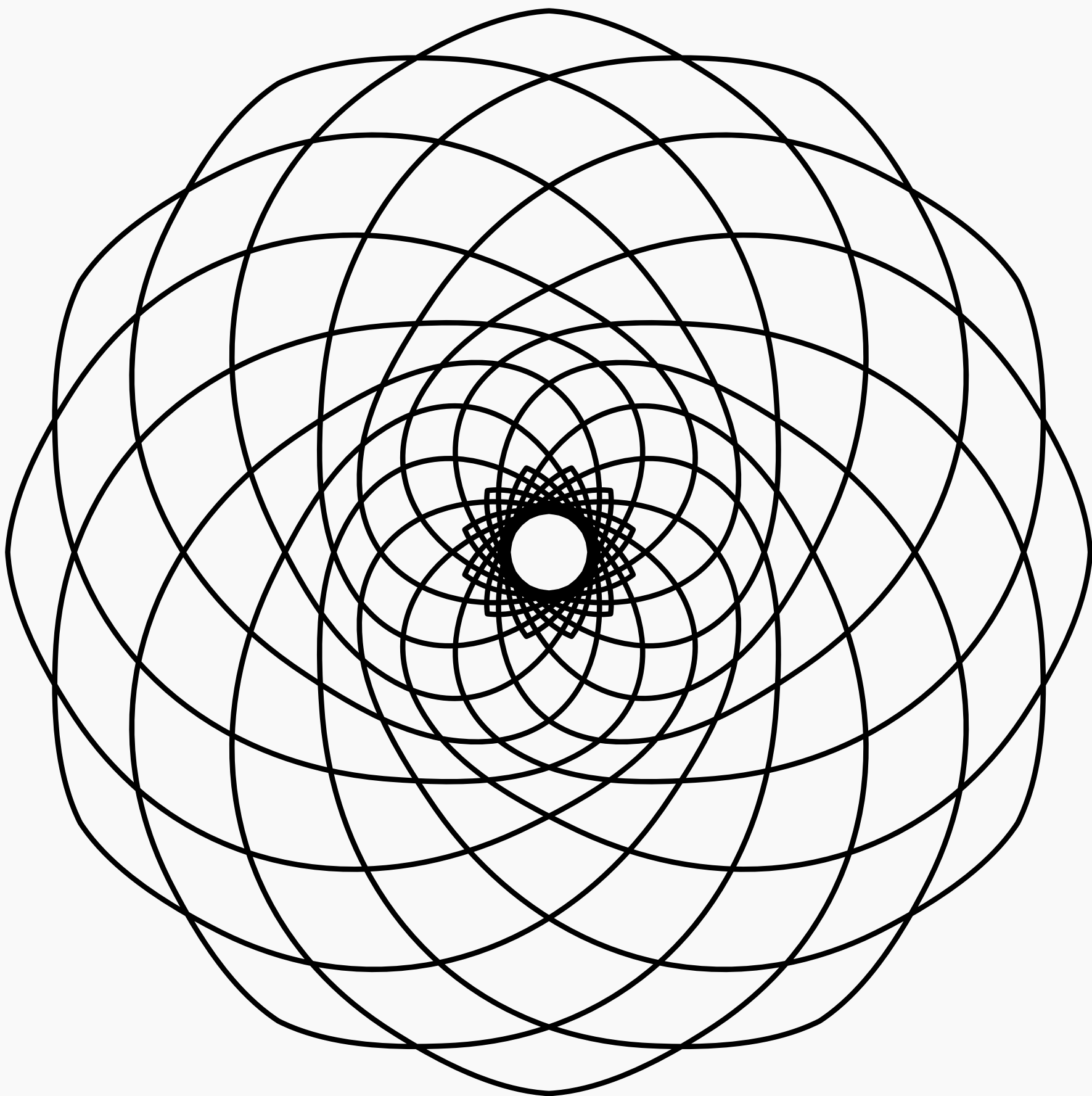
- ระบายอย่างไรก็ได้ ใช้สีอะไรก็ได้ (ที่ชอบ)
- สามารถใช้จินตนาการได้อย่างอิสระ จะระบายตากนอกเข้าไปหรือจากในออกนอกก็ได้
- ระบายด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ ไม่บังคับตัวเอง
- ไม่จำเป็นต้องระบายให้เสร็จในครั้งเดียว แต่ระบายให้เสร็จทีละภาพแล้วค่อยเริ่มภาพใหม่
- รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำ

ดูกิจกรรมพื้นที่สุขเป็น
ทั่วประเทศที่เพจ
“สุขเป็น”



ระบายใจ

ชวนระบายสีภาพ ฝึกสติ กลับมาอยู่กับปัจจุบันผ่านศิลปะแบบง่ายๆ



ข้อแนะนำ

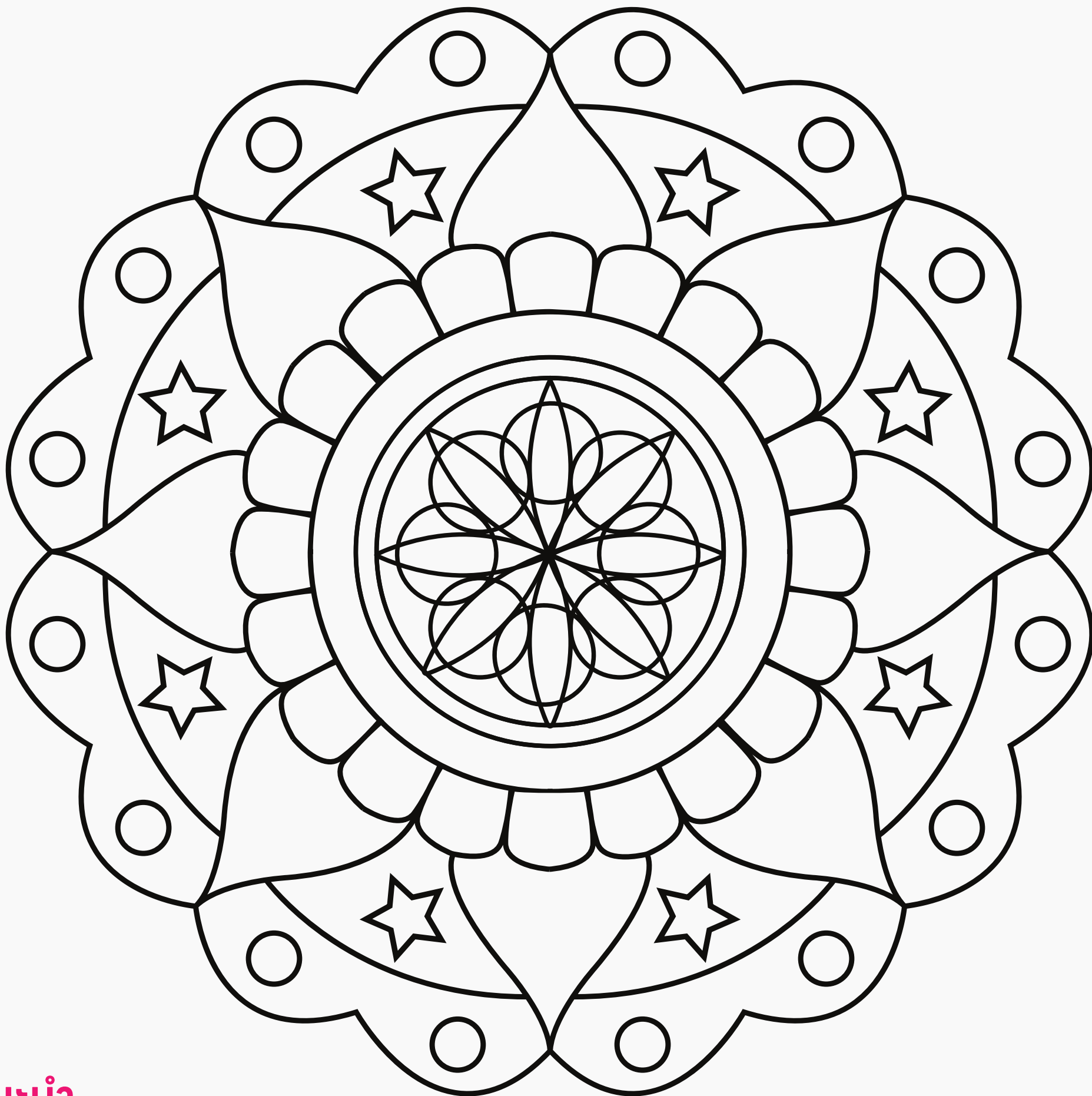
- ระบายอย่างไรก็ได้ ใช้สีอะไรก็ได้ (ที่ชอบ)
- สามารถใช้จินตนาการได้อย่างอิสระ จะระบายตากนอกเข้าไปใน หรือจากในออกนอกก็ได้
- ระบายด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ ไม่บังคับตัวเอง
- ไม่จำเป็นต้องระบายให้เสร็จในครั้งเดียว แต่ระบายให้เสร็จทีละภาพแล้วค่อยเริ่มภาพใหม่
- รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำ

ดูกิจกรรมพื้นที่สุขเป็น
ทั่วประเทศที่เพจ
“สุขเป็น”



ระบายใจ

ชวนระบายสีภาพ ฝึกสติ กลับมาอยู่กับปัจจุบันผ่านศิลปะแบบง่ายๆ



ข้อแนะนำ

- ระบายอย่างไรก็ได้ ใช้สีอะไรก็ได้ (ที่ชอบ)
- สามารถใช้จินตนาการได้อย่างอิสระ จะระบายตากนอกเข้าไป หรือจากในออกนอกก็ได้
- ระบายด้วยความผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ ไม่บังคับตัวเอง
- ไม่จำเป็นต้องระบายให้เสร็จในครั้งเดียว แต่ระบายให้เสร็จทีละภาพแล้วค่อยเริ่มภาพใหม่
- รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ทำ

ดูกิจกรรมพื้นที่สุขเป็น
ทั่วประเทศที่เพจ
“สุขเป็น”





ความสุขและความรุ่งเรือง

เราทุกคนมีคุณลักษณะดี ๆ อยู่ในตัวเองมากถึง 24 แบบ!

ปัญญาและความรู้
Wisdom & Knowledge
: Cognitive strengths



ความคิดสร้างสรรค์ - Creativity
การตัดสินใจ - Judgment
ความอยากรู้อยากเห็น - Curiosity
ความใฝ่รู้ - Love of Learning
การมีมุมมองที่หลากหลาย - Perspective

ความกล้าหาญ
Courage : Emotional strengths



ความซื่อสัตย์ - Honesty
ความกล้าหาญ - Bravery
ความมุ่งมั่น - Perseverance
ความกระตือรือร้น - Zest

ความเมตตากรุณา
Humanity: Interpersonal
strengths



ความใจดี - Kindness
ความรัก - Love
ความตระหนักรู้ทางสังคม - Social Intelligence

ความเป็นธรรม
Justice: Civic Strengths



ความยุติธรรม เท่าเทียม - Fairness
การทำงานเป็นทีม - Teamwork
ความเป็นผู้นำ - Leadership

ความยับยั้งชั่งใจ
ความอ่อนน้อมต่อมตน
Temperance: Strengths
that protect against
excess



ความอ่อนน้อมต่อมตน - Humility
การมีวินัยในตัวเอง - Self regulation
การให้อภัย - Forgiveness
ความรอบคอบ - Prudence

จิตวิญญาน
Transcendence: Strengths that
forge connections to the larger
universe & produce meaning



ความชื่นชมในความงามและเป็นเลิศ -
Appreciation
ความซาบซึ้งและขอบคุณ - Gratitude
ความหวัง - Hope
การมีอารมณ์ขัน - Humor
ความมีศรัทธาและความเชื่อ - Spirituality

เราทุกคนต่างมี "ลักษณะเด่นเฉพาะ" ที่เป็นจุดแข็งนำทางชีวิต
เรียนรู้กลุ่มคุณลักษณะทั้ง 6 ที่จะช่วยเพิ่มทั้ง "ความสุข"
และ "ความสำเร็จ" ในทุกวันของคุณ

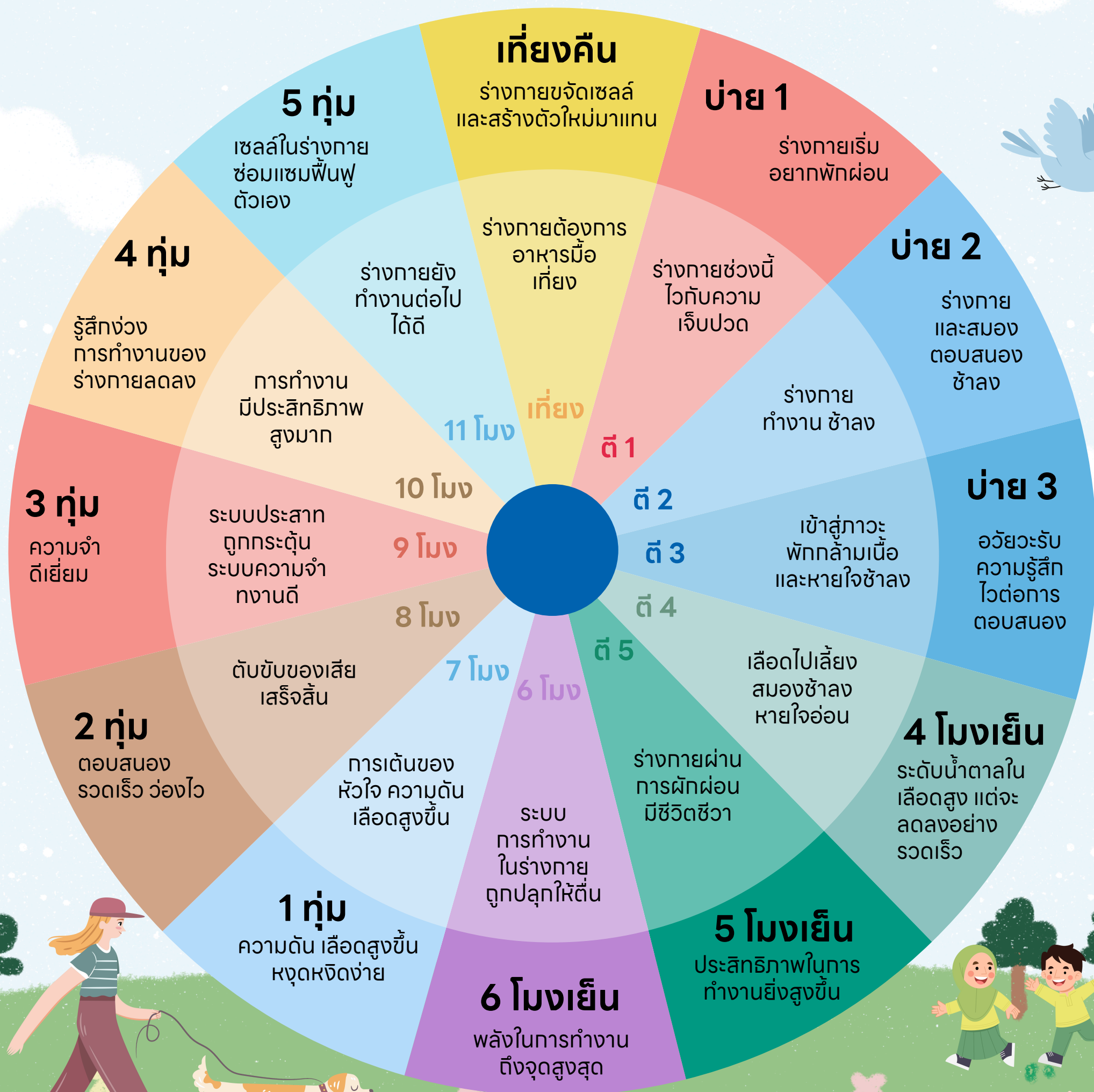
ดูกิจกรรมพื้นที่สุขเป็น
ทั่วประเทศที่เพจ
"สุขเป็น"

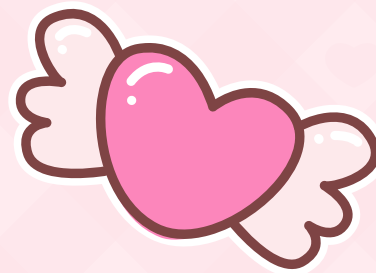




นาฬิกาชีวิต

เข้าใจและรู้จักเวลาของแบบนาฬิกาชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเรา





ประเมินพลังใจตนเอง

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีความเชื่อมั่นในประเด็นเหล่านี้เพียงใด

1 ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้

น้อย 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 มาก

2 ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

น้อย 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 มาก

3 ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้

น้อย 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 มาก



ข้อแนะนำ

- ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 24 ถึง 30 ถือว่า มีพลังใจในระดับมาก และมีความเข้มแข็งทางใจมากพอ ในการเผชิญปัญหาอุปสรรค ท่านควรรักษา ระดับพลังใจเหล่านั้นและอาจถ่ายทอดไปยังคนรอบข้างด้วย เช่น การรับฟัง แนะนำการให้กำลังใจ
- ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 15 ถึง 23 ถือว่า มีพลังใจในระดับปานกลาง ซึ่งควรรักษาไว้ และอาจเสริมสร้างพลังใจให้มากขึ้น ด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้
- ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 3 ถึง 14 ถือว่า มีพลังใจในระดับน้อย ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเอง ในการแก้ไขปัญหาคิดอย่างเต็มที่ ท่านควรศึกษาเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างพลังใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ศึกษาจากสื่อต่างๆ ศึกษาเรียนรู้จากหลักสูตรพลังใจ อึด อึด สู้ เป็นต้น

ผลคะแนน
รวมทั้งหมด



ดูกิจกรรมพื้นที่สุขเป็น
ทั่วประเทศที่เพจ
“สุขเป็น”



รอยยิ้ม

“

บางครั้งความสุขของเธอ...นำมาซึ่งรอยยิ้ม

แต่หลายๆ ครั้ง
รอยยิ้มของเธอเองนั้นล่ะ

นำมาซึ่งความสุข
ตัวเธอเอง

”

- ติช นัท ฮันท์



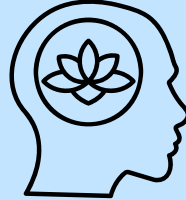
ปรับสมดุลร่างกาย

ตามเข็มนาฬิกาชีวิต

11.00-13.00 น.

หัวใจ

หลีกเลี่ยงความเครียด
ทำกิจกรรมผ่อนคลาย



23.00-01.00 น.

ตุงน้ำดี

เตรียมเข้านอน



ลำไส้เล็ก

อดอาหาร
ทุกประเภท



21.00-23.00 น.

ระบบความร้อน ของร่างกาย

ทำร่างกาย
ให้อบอุ่น
นอนพักผ่อน



09.00-11.00 น.

ม้าม

ทำงาน ทำกิจกรรม



01.00-03.00 น.

ตับ

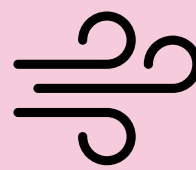
นอนให้หลับสนิท



13.00-15.00 น.

ปอด

ตื่นนอนสูดอากาศบริสุทธิ์



19.00-21.00 น.

เยื่อหุ้ม หัวใจ

อารมณ์ดี
สวดมนต์ ทำสมาธิ



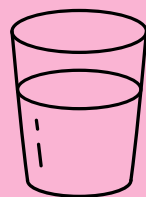
กระเพาะอาหาร

ทานอาหารเช้า



ลำไส้ใหญ่

ดื่มน้ำอุ่น
ช่วยขับถ่ายอจจาระ



03.00-05.00 น.

กระเพาะ ปัสสาวะ

ออกกำลังกาย



05.00-07.00 น.

ไต

หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม



17.00-19.00 น.

