

ສຸຂະພາບທາງປັນຍາ

Spiritual Health

การตระหนักรู้เท่าทันตนเอง

self-awareness

การตระหนักรู้เท่าทันตนเอง
self-awareness

การสะท้อนตนเอง
self-reflection

การตระหนักรู้เท่าทันตนเอง
self-awareness

การสะท้อนตนเอง
self-reflection

สังเกตอาการตัวเองเมื่อเครียด

คิดวนเวียน

โฟกัส

แต่เรื่องลบ

สังเกตอาการตัวเองเมื่อเครียด

คิดวนเวียน

ไฟกัสน
แต่เรื่องลบ

โดดเดี่ยว
ฉันทคนเดียว
ที่ไม่โอเค

สังเกตอาการตัวเองเมื่อเครียด

คิดวนเวียน
ไฟกัสน
แต่เรื่องลบ

โดดเดี่ยว
ฉันทคนเดียว
ที่ไม่โอเค

ร่างกาย
ผิดปกติ
พฤติกรรม
เปลี่ยน

Check-in ตัวเอง “ตอนนี้ฉันเป็นยังไง”



Check-in ตัวเอง “ตอนนี้ฉันเป็นยังไง”



Check-in ตัวเอง “ตอนนี้ฉันเป็นอย่างไร”

1 5 10

เป็นมิตรกับตัวเอง

ให้กำลังใจตัวเองเหมือนเพื่อนสนิท

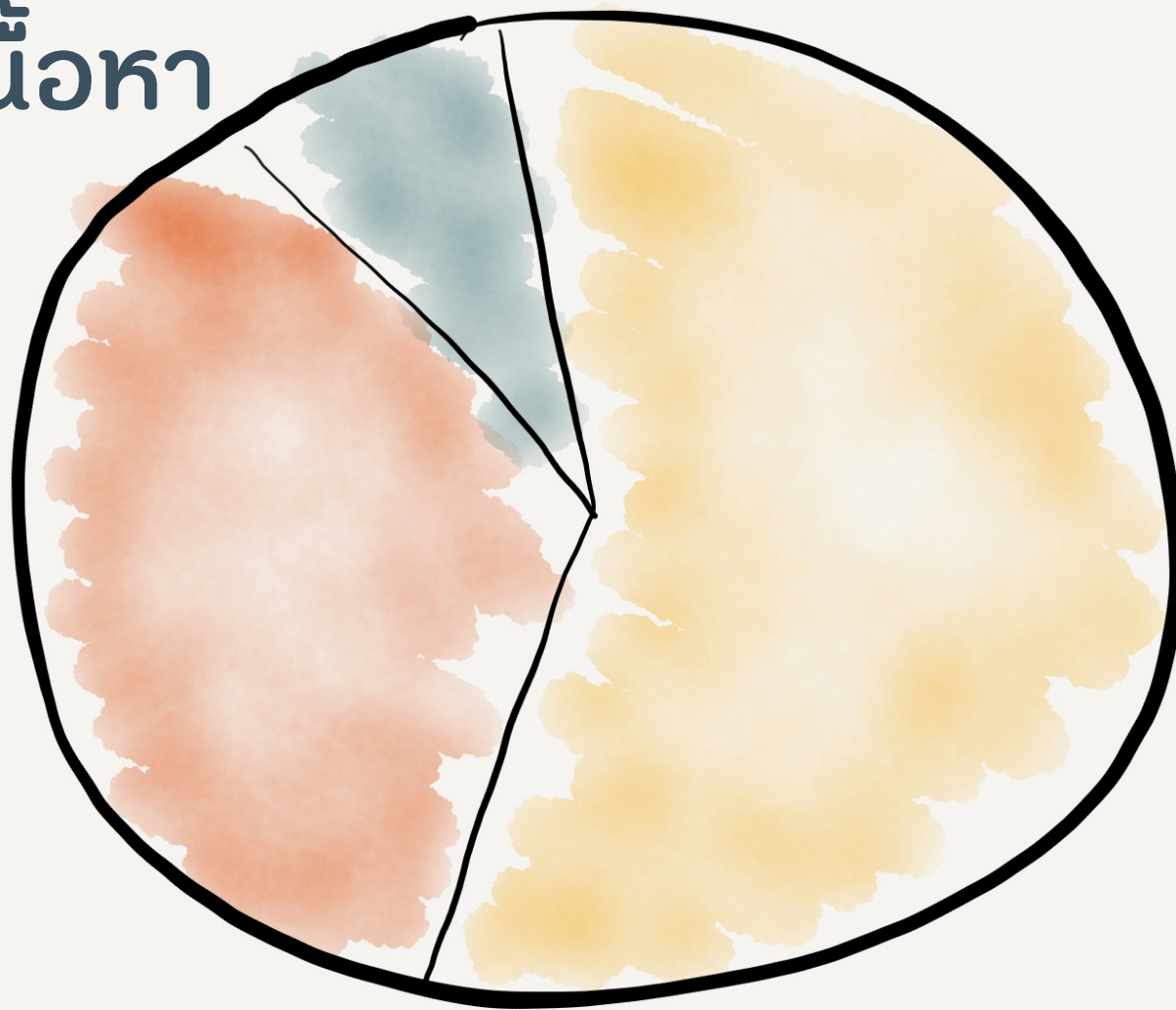
เราเป็น “พื้นที่ปลอดภัย”

ให้คนรอบข้างที่เครียด ซึมเศร้าได้

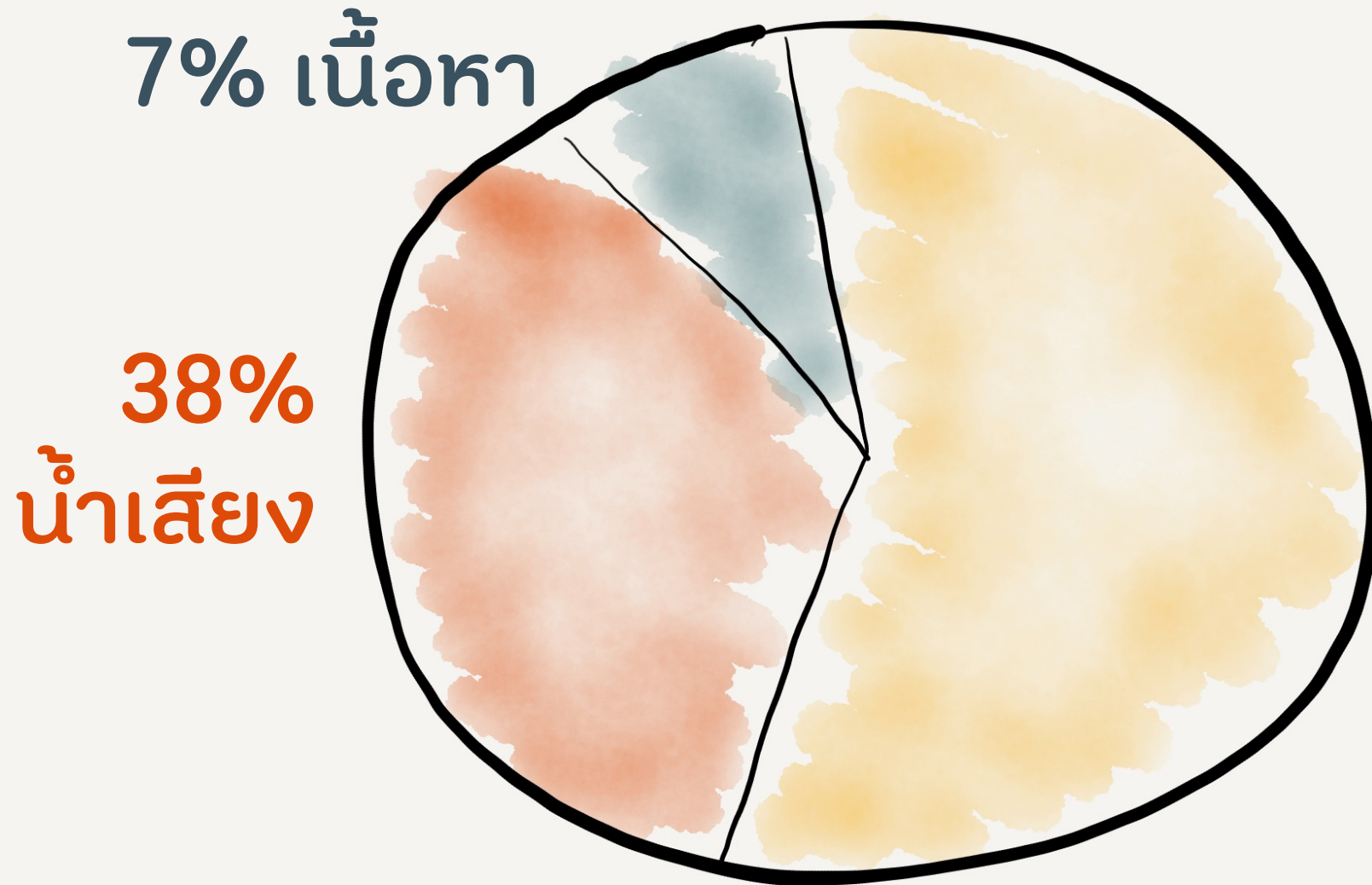
เริ่มที่ “ฟังอย่างลึกซึ้ง”

เริ่มฟังมากกว่าคำพูด

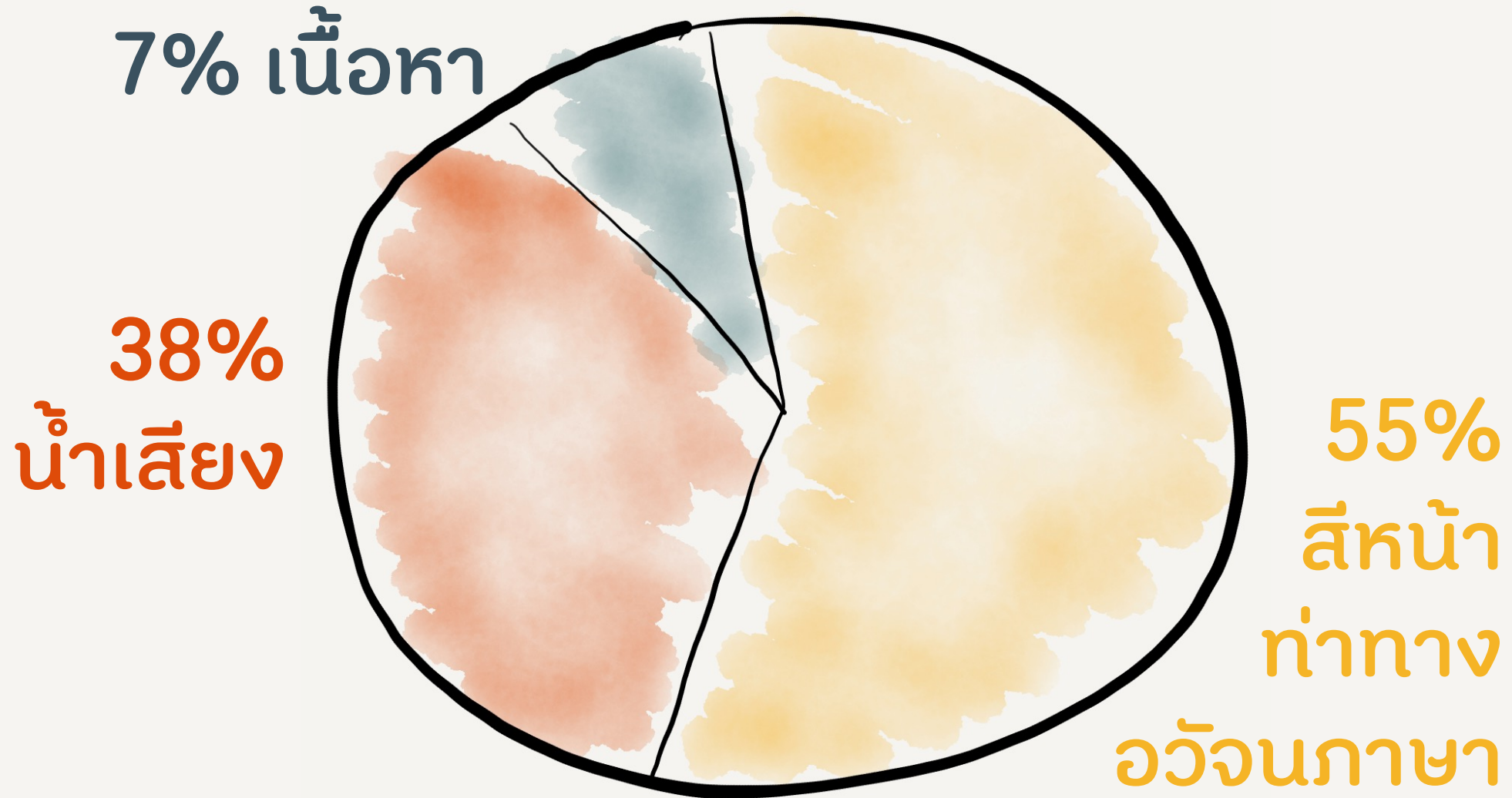
7% เนื้อหา



เริ่มฟังมากกว่าคำพูด



เริ่มฟังมากกว่าคำพูด



ลองไปฟังคนรอบตัว

ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึก

ไม่ถาม ไม่ขัด ไม่แทรก

เราเป็นผู้ฟังที่ดีแค่ไหน?

คู่มือ “ฟังด้วยหัวใจ” บน youtube

1. เรามักพลาดทำแบบไหน
ในช่วงแรกของคลิป

2. คำแนะนำไหน
ที่โดนใจเรามากที่สุด?