

เหนื่อยนัก...ก็พักก่อน



หลักพักใจ ในการดำเนินชีวิต

ความกตัญญู-ศาสนา-การให้อภัย

ข้อคิดดีๆในการปล่อยวาง

- ปล่อยวางได้...ใจก็บางเบา
- สิ่งใดที่เราควบคุมมันไม่ได้...สิ่งนั้นเราควรปล่อยวาง
- โลกนี้มีทั้ง..คนที่ชอบเรา.และ..คนที่ไม่ชอบเรา
- อย่ามัวทุกข์ใจกับคำพูดของคนบางคน เพราะต่อให้ทำดีแค่ไหน ก็เป็นไปได้ ที่จะถูกใจใครทั้งหมด
- ถ้าไม่ยอมทิ้ง ไม่ยอมปล่อยวางอดีต แล้วจะเอามือที่ไหน คว่าอนาคต
- โฟกัสในสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข อะไรที่ทำให้เราทุกข์...เราควร เบลอๆ มันไปเสียบ้าง
- จงอย่าเสียดาย กับเรื่องที่ผ่านมา แต่จงมีความสุขกับเวลาที่เหลืออยู่
- สิ่งที่กำลังจะเข้ามา ย่อมดีกว่าสิ่งที่ผ่านไปแล้วแน่นอน
- สุข ทุกข์ อยู่ที่ใจเลือกจะคิด
- ในหนึ่งวันมีอะไรให้ทำตั้งเยอะแยะ ถ้าบางเรื่องแยก็แค่ปล่อยผ่าน





- "ความสุข" จะสอนให้เรารักคนอื่น "ความทุกข์" จะสอนให้เรารักตัวเอง
- จงจำไว้ว่า "สิ่งร้ายๆ" ที่เข้ามาในชีวิต เมื่อเข้ามาได้..มันก็ออกไปได้เช่นกัน
- เมื่อวานมันจบไปแล้ว วันนี้เริ่มใหม่และยิ้ม ให้กับทุกสิ่ง que เข้ามา
- มุมที่ดี "อยู่ที่เรามอง" ใจที่ดี "อยู่ที่เราเลือก"
- ยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี เป็นคนโชคดีที่สุด
- อย่าทุกข์กับสิ่งที่เรา "ควบคุม" และแก้ไขไม่ได้ เมื่อทำเต็มที่แล้วก็ให้ "ปล่อยวาง"

คำคมสอนใจ ธรรมมะสั้นๆ



ที่สุดของคน คือ...
การเป็นคนธรรมดาที่มีความสุข

กิจกรรมในสถานประกอบการ

1. ประกวดเขียนเรียงความ/ประสบการณ์ที่ประทับใจ
2. Clip VDO TikTok
3. Morning Talk



ความพึงพอใจในสิ่งที่มี



“พอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้”

คือกุญแจสู่ความสุขและความก้าวหน้าของชีวิต

พระไพศาล วิสาโล



มนุษย์เราไม่สามารถสร้างความก้าวหน้าให้แก่
ตนเองและแก่โลกได้ หากไม่รู้จักพอกับการ
เที่ยวเล่นหรือปรนเปรอตนเอง
ขณะเดียวกันหากมัวแต่หาเงินหาทองไม่รู้จักพอ
ก็จะมีเวลาและพลังงานเหลือสำหรับ
การทำความดีงามให้แก่ตนเองและแก่โลก

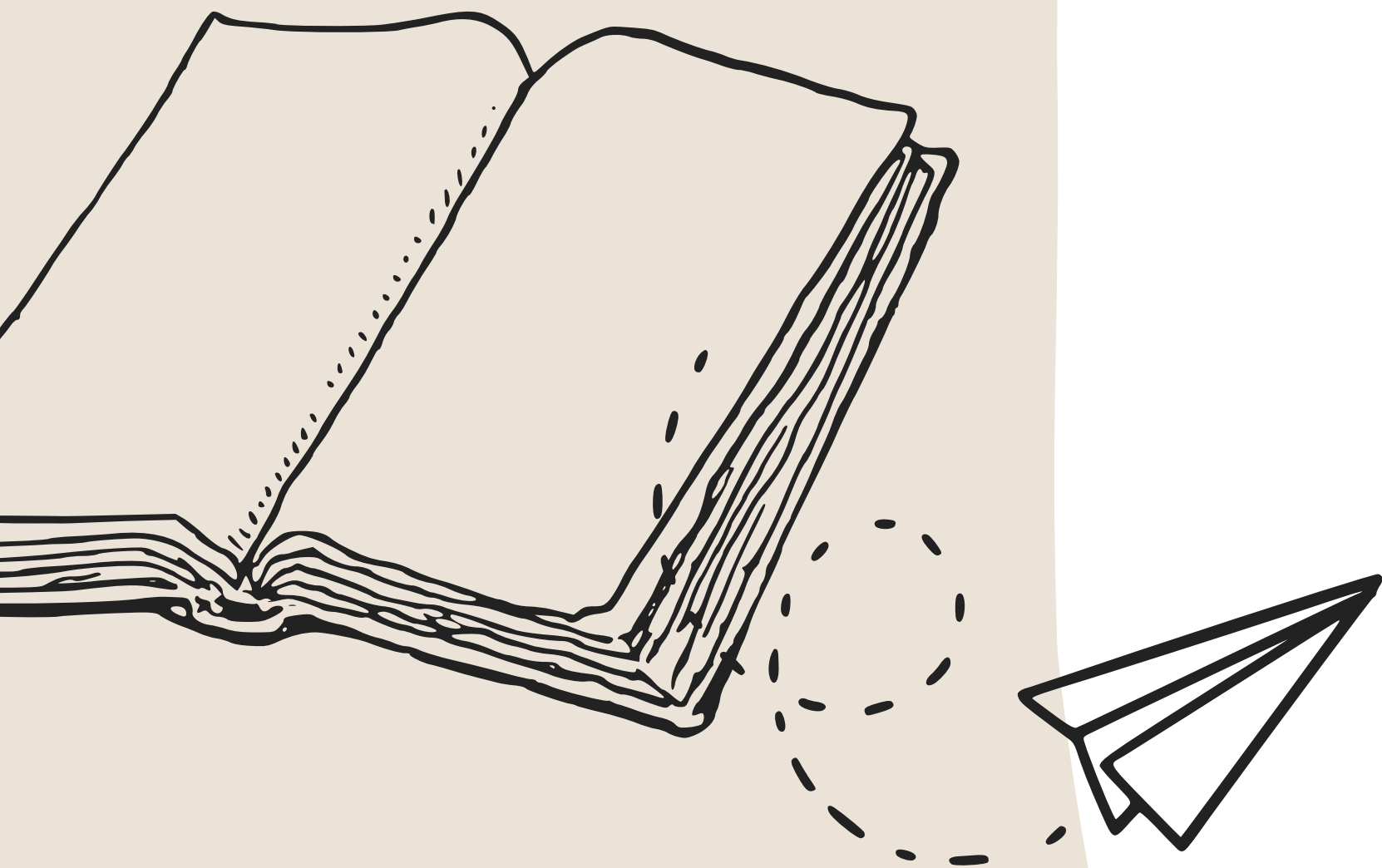
พระไพศาล วิสาโล

หายเหนื่อย

เมื่อใดที่เราหันมาพอใจ
กับสิ่งที่ตนมี
มองเห็นแง่ดี
ของสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่
ความสุขจะเพิ่มพูน
ขึ้นมามากมายทันที
จิตใจจะเบาขึ้น
และชีวิตจะหายเหนื่อย

พระไพศาล วิสาโล

ความรอบรู้สุขภาพจิต



ฉัตรพร เพ็งสุวรรณ



ความรู้ด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพจิต



Mental Health literacy

1. เข้าถึงข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพจิต
2. เข้าใจเนื้อหาความรู้และบริการสุขภาพจิต
3. โต้ตอบ ชักถาม
4. ตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจิต
5. เปลี่ยนพฤติกรรมและติดตามผล
6. บอกต่อผู้อื่น



มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น

จัดการความเครียดได้
จัดการอารมณ์เป็น

พฤติกรรม
สุขภาพจิตดี

ดูแลสุขภาพตนเอง ค้นหาศักยภาพตนเองได้
มองโลกในแง่ดี บริหารเวลาและชีวิตสมดุล
จัดการปัญหาได้

สนับสนุนทางจิตใจให้ตัวเองและผู้อื่น
ชื่นชม มอบสิ่งดีให้ผู้อื่น หลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ



Thank
you

