



H A P

P N

E S S

U N L O C K

- ยากตรรก -

- ความเครียด -

คุณตัดสินใจได้
อย่างรอบคอบ
ขนาดไหน
ในยามที่กังวล ?

และมีวิธีการ
ลดความเครียดในชีวิต
บ้างไหม ?



- นอนหลับ -

ในเดือนที่ผ่านมา

คุณได้นอนหลับ
อย่างเต็มที่
และเพียงพอไหม
?



- น้าหนัก -

คุณรู้สึกอย่างไร
กับรูปร่างของคุณ
?

น้ำหนักปัจจุบัน
ทำให้คุณพอใจหรือไม่
?



- ทางเลือกที่ดีในชีวิต -

คุณกำลังเสพติดสิ่งใด
อยู่หรือเปล่า ?

คุณเลือกที่จะหลีกเลี่ยง
การสูดดมควันบุหรี่
บางรีเปล่า?

คุณมีเพศสัมพันธ์ที่
ปลอดภัยและสบายใจ
หรือเปล่า ?



- คุณอาหาร -

คุณรับประทาน
อาหารที่หลากหลาย
และดีต่อสุขภาพ
ใช่หรือไม่ ?

ได้ดื่มน้ำเพียงพอ
หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป
และอาหารจังก์ฟู้ดหรือไม่
?



- คุณแลสุขภาพ -

คุณรู้ข้อมูลสำคัญ ทางสุขภาพของตัวเอง บ้างไหม ?

เช่น ค่าคอเลสเตอรอล,
น้ำหนัก, ความดันเลือด

คุณรู้สึกอย่างไรกับสุขภาพ
โดยรวมของตัวเอง ?



- พลະกำลั๊ง -

คุณรู้สึกอย่างไรกับ
ร่างกายของคุณ ?

มันแข็งแรงยืดหยุ่น
และสามารถทำใน
สิ่งที่ต้องการได้หรือเปล่า
?



- อดทน -

ได้เดินออกไปข้างนอก
บ่อยขนาดไหน ?

คุณสามารถวิ่ง
ในระยะทางหนึ่งกิโลเมตร
และออกกำลังกาย
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
ได้หรือไม่ ?

