

H A P

P N

E S S

U N L O C K

- จิตวิญญาณ -

- การดำรงอยู่ -

• คุณรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง  
กับคนอื่น สิ่งอื่น  
และโลกใบนี้

มากน้อยขนาดไหน ?



- สมานี ภาวนา อธิษฐาน -

คุณใช้เวลาคุณภาพ  
เพื่ออยู่กับตัวเอง  
ทำสมาธิ ภาวนา  
บ้างหรือไม่ ?

ในแต่ละวัน  
คุณได้มีเวลาสงบๆ  
ออกจากความวุ่นวาย  
และได้ทบทวนตัวเอง  
บ่อยแค่ไหน ?



- สติ -

# • คุณมีความรู้สึกรู้ตัว อยู่กับปัจจุบัน

สามารถรับรู้ถึงร่างกาย  
ความคิดและความรู้สึก  
ในขณะนี้ได้ดีแค่ไหน



- เห็นอกเห็นใจ -

# คุณสามารถเข้าใจ ความรู้สึกผู้อื่น

และรู้สึกขอบคุณ  
คนรอบข้างหรือไม่ ?



- ศรัทธา -

# คุณคิดถึง สถานที่ไหน

ที่รู้สึกผ่อนคลาย เชื่อใจได้  
และเป็นที่ที่เติมเต็มพลัง  
ให้กับชีวิต ?



- จิตอาสา -

คุณได้ช่วยเหลือผู้อื่น  
โดยไม่หวังผลตอบแทน  
บ้างไหม?



- หยั่งรู้ -

- คุณได้ฟังเสียง  
เรียกร้องจากภายใน  
มากแค่ไหน ?

สัญชาตญาณของคุณ  
มักนำสิ่งดีๆ มาให้คุณ  
รู้เปล่า?





- ความหมายต่อชีวิต -

# ชีวิตของคุณ มีความหมายใช่ไหม ?

คุณรู้ว่าดำรงอยู่เพื่อสิ่งใด  
และได้ทำกิจกรรมต่างๆ  
อย่างมีความหมาย  
อยู่หรือเปล่า ?

