



HAPPINESS

UNLOCK

- ความคิด -

- ตั้งใจและเฝ้ารียนรู้ -

• คุณสนใจสิ่งต่าง ๆ
ด้วยจิตใจที่เฝ้ารู้อย่างไร
?

คุณรู้สึกอย่างไร
เมื่อได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
?



- ช่างสงสัย -

คุณกำลังมองโลกรอบตัว
ด้วยสายตาของเด็ก
ที่เต็มไปด้วยความตื่นเต้น

และมีแรงบันดาลใจ
ในการค้นพบสิ่งใหม่ ๆ
อย่างเพิลิคเพิลิน
หรือเปล่า ?



- ยอมรับ -

คุณสามารถปรับตัว ได้ตึขนาดไหน

เมื่อต้องพบกับ
ความเปลี่ยนแปลง ?



- เชื่อเพื่อ -

คุณรู้สึกอย่างไร เมื่อได้แสดงความ เชื่อเพื่อต่อคนอื่น ๆ

คุณคิดก่อนที่จะพูดหรือ
กระทำการที่อาจทำให้
ผู้อื่นเจ็บช้ำหรือเปล่า ?



- ปล่อยวาง -

คุณสามารถปล่อยวาง
สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต
ได้ตึขนาดไหน ?

คุณพร้อมที่จะให้อภัยไหม ?
คุณมีวิธีที่ใหัตัวเอง
ได้ระบายความโกรธ
ในทางที่ดีหรือเปล่า ?



- ความรับผิดชอบ -

• คุณรู้สึกอย่างไร เมื่อได้สานต่อสิ่งที่เริ่ม จนสำเร็จ ?

ได้แสดงความซื่อสัตย์
และรักษาสัญญา
พร้อมที่จะทำงานหนัก
เพื่อสิ่งที่ปรารถนาไหม?



- ทักษะคิดเชิงบวก -

คุณสามารถ หัวเราะ

และเผชิญหน้าเมื่อปัญหา
ถาโถมเข้ามาได้หรือไม่
และได้เพื่อใจให้สิ่งต่าง ๆ
มากขนาดไหน ?



- ตั้งเป้าหมาย -

คุณได้วางแผนชีวิต
ใน 5 ปีต่อจากนี้ไหม ?

ในแต่ละสัปดาห์
คุณรู้ว่าจะต้องทำอะไร
ให้เสร็จบ้าง ?

คุณแบ่งปันเป้าหมาย
ของคุณให้คนอื่นฟัง
ได้บ่อยขนาดไหน ?

