



สุขดีดี มีทุกวัน

7 Day Happiness จาก กรมสุขภาพจิต

ที่มาข้อมูล : บุกรมสุขภาพจิต
งาน "บุคลากรภาครัฐวิถีใหม่ สู่การออกแบบองค์การสุขภาวะ" วันที่ 11 กรกฎาคม 2566

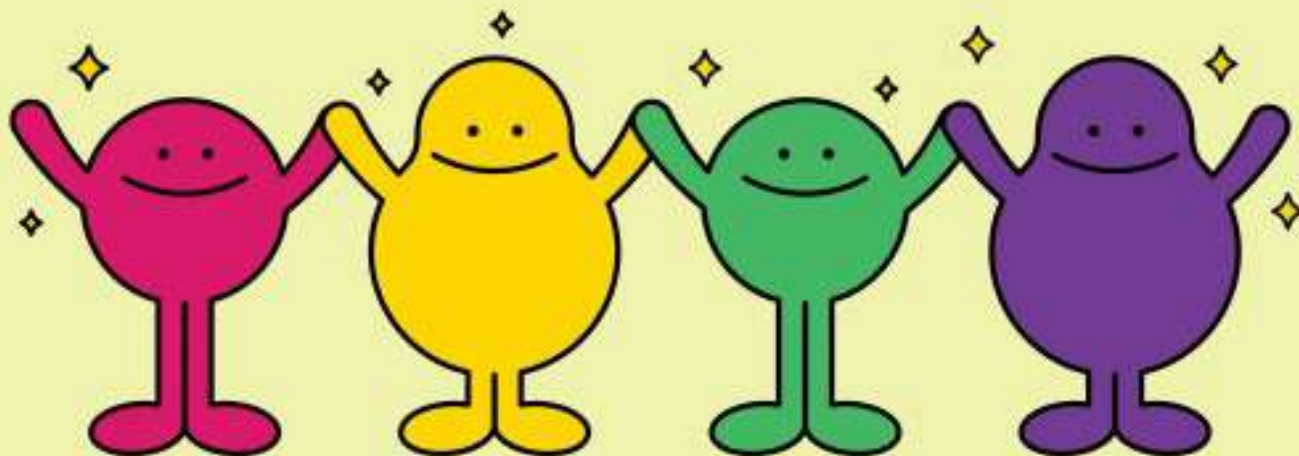
1 สุขดีเพราะ...มีความหมาย

สร้างคุณค่าให้ตนเองด้วยการเรียนรู้ฝึกฝน
และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
สร้างความหมายให้กับชีวิต
ด้วยการรับรู้ถึงสิ่งสำคัญในชีวิต
ตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิต
เพื่อให้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า



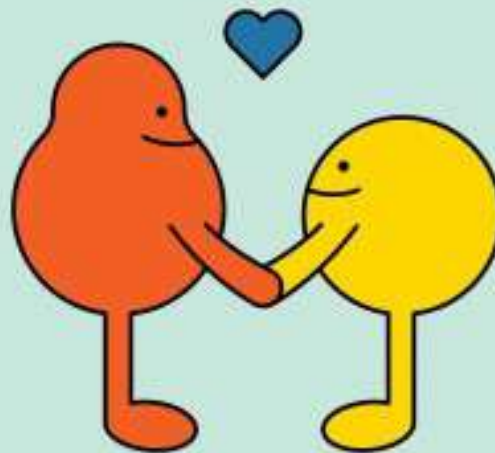
2 สุขใจเพราะ...รับได้

มองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง
ฝึกมองหาสิ่งดีๆ แม้จะอยู่
ในสถานการณ์ที่เลวร้าย



3 สุขได้เพราะ...ให้เป็น

มองเห็นโอกาสในการให้
โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
และส่งต่อสิ่งดี ๆ แก่ผู้อื่น



4 สุขเป็นเพราะ...เข้มแข็ง

เสริมสร้างความแข็งแรง

รักษาสุขภาพให้แข็งแรง

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

รู้จักให้กำลังใจตนเองคิด

และวางแผนแก้ไขปัญหา

อย่างสร้างสรรค์



5 สุขแข็งแรงแรงเพราะ...พอเพียง

ต้องรู้จักจัดการการเงิน
การใช้จ่ายตามความจำเป็น
มากกว่าการตอบสนองความอยาก
หรือความต้องการเกินกว่ากำหนด
ความสามารถของตนเองจนเกิดปัญหา



6 สุขพอเพียงเพราะ...มีสมดุล

บริหารเวลาให้เหมาะสม
ในเวลางานตั้งใจทำงานอย่าง
เต็มกำลังความสามารถ
พักผ่อนให้เพียงพอ
และอย่าลืมให้เวลากับครอบครัว



7 สุขสมดุลเพราะ...ใส่ใจครอบครัว

ใส่ใจความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว
ทำกิจกรรมร่วมกันหมั่นให้ความรัก
ความห่วงใยต่อกันในทุกๆ วัน

