

4 สิ่งสำคัญที่สุด ที่ต้องดูแลทั้งชีวิต

เขียนโดย กองสาธารณสุข

วันพฤหัสบดีที่ 06 สิงหาคม 2020 เวลา 13:44 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 06 สิงหาคม 2020 เวลา 13:45 น.

4 สิ่งสำคัญที่สุด ที่ต้องดูแลทั้งชีวิต

ร่างกาย



1. กินอาหารดี
2. ออกกำลังกาย
3. พักผ่อน

สุขภาพต้องดีก่อน จึงจะใช้ชีวิตได้เต็มที่

ความคิด



1. อ่านหนังสือ
2. เขียนรู้ทักษะใหม่ๆ

เมื่อมีความคิดดี ทักษะดี
จะทำอะไร ก็มีประสิทธิภาพ

ความรัก



1. ใช้เวลาไปคบกับใครสักคนรัก
เพื่อนฝูงเพื่อรับพลังความรัก

อย่าลืมว่า...บางทีที่เราทำงานหนักอยู่
ทุกวันนี้ ก็เพื่อคนรอบข้าง คนรัก
เพราะไม่มีใครอยากเหงา...เพื่อใช้ชีวิต
อยู่คนเดียวบนโลกหรอก

จิตวิญญาณ



1. นั่งสมาธิ
2. ท่องเที่ยวธรรมชาติ
3. หาแรงบันดาลใจ

ชีวิตคือความไม่แน่นอน เราจึงต้องฝึก
จิตใจให้แข็งแกร่งพร้อมรับทุกสถานการณ์

FB : เรียบเรียงโดย...