



การฝึกตนเองให้ รู้สึกขอบคุณ และสะท้อนคิด:

เคล็ดลับส่งท้ายปีเก่าอย่างมีเป้าหมาย

คู่มือนี้จะช่วยให้คุณปิดท้ายปีอย่างทรงพลัง
ด้วยการฝึกตนเองให้รู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
และฝึกการสะท้อนตนเอง



สารบัญ



01 บทนำสู่การฝึกความรู้สึกรับชอบคุณและการสะท้อนคิด

02 ทำความเข้าใจการฝึกแสดงความรู้สึกรับชอบคุณ

- การพิจารณาตนเองคืออะไร
 - ข้อมูลทางประสาทวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกรับชอบคุณและการสะท้อนคิด
 - เรียนรู้ที่จะมีความเมตตาต่อตนเองด้วยวิธี R.A.I.N
-

03 วิธีสะท้อนคิดโดยไม่จมอยู่กับอดีต

- วิธีสังเกตเมื่อการพิจารณาตนเองเริ่มส่งผลเสียต่อสุขภาพ
-

04 สร้างนิสัยการสะท้อนคิดและความรู้สึกรับชอบคุณด้วยเทคนิค G.L.A.D.

05 บทสรุป

06 แหล่งข้อมูล

บทนำสู่การฝึกความรู้สึกขอบคุณ และการสะท้อนคิด

ในยุคปัจจุบันที่คนเรามักต้อง "ออนไลน์อยู่ตลอดเวลา" ทำให้หลายคนแทบไม่มีโอกาสได้ชะลอจังหวะชีวิตให้ช้าลง ยิ่งถ้าเป็นการมีพื้นที่ทางใจสำหรับหยุดคิดทบทวนและฝึกความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ยิ่งไม่ต้องพูดถึง

หลายคนเข้าใจผิดว่า การที่เราจะแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ เราจะต้องมีความตั้งใจและความพยายามมากในระดับหนึ่ง แต่ในความเป็นจริงนั้นไม่ใช่เลย การแสดงความรู้สึกขอบคุณนั้นสามารถทำได้ง่าย ๆ อย่างเรียบง่าย เพียงแค่พูดคำว่า “ขอบคุณ” กับคนรอบตัวให้บ่อยขึ้น หรือแม้แต่รู้สึกขอบคุณที่ตัวเราเองยังคงมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้



มีงานวิจัย ที่ชี้ให้เห็นว่า ความรู้สึกขอบคุณมีความเกี่ยวข้องกับความสุข และความสงบภายในใจที่เพิ่มขึ้น ผู้ที่ฝึกให้ตนเองมีความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มักจะมีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้พวกเขามีความยืดหยุ่น ในการรับมือกับอุปสรรคได้มากขึ้น และยังช่วยให้สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างแน่นแฟ้นมากขึ้นด้วย

การฝึกความรู้สึกขอบคุณ ก็เป็นเช่นเดียวกับการสร้างนิสัยใหม่ ๆ ที่คุณสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการลงมือทำ ไปทีละเล็กละน้อยในทุก ๆ วัน



แต่ถึงแม้ว่าคุณจะเป็นมือใหม่ในเรื่องนี้ ก็ไม่ต้องกังวลไป เพราะคู่มือเล่มนี้มีข้อมูลที่เป็นทั้งหมด ที่คุณต้องใช้ในการส่งท้ายปีเก่าอย่างมีเป้าหมาย และช่วยให้คุณตั้งเป้าหมายสำหรับปีต่อไปได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

ทำความเข้าใจการฝึกแสดงความรู้สึกขอบคุณ

ความรู้สึกขอบคุณคือเครื่องมืออันทรงพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้ มันไม่ใช่แค่การฝึกฝน แต่คือการเปลี่ยนมุมมองชีวิต เมื่อคุณเปลี่ยนกรอบความคิด โลกที่คุณมองเห็นก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย

โลกออนไลน์มักมองว่าความรู้สึกขอบคุณคือการกระทำเพื่อตอบแทนผู้อื่น แต่แท้จริงแล้วความรู้สึกขอบคุณคือวิถีชีวิต ซึ่งเป็นความรู้สึกซาบซึ้งจากหัวใจอย่างแท้จริง

คนเรามักคิดว่าสิ่งที่คนอื่นมีหรือเป็นนั้นมักดีกว่าสิ่งที่เรามีหรือเป็นเสมอ ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองนั้นไม่เคียดพอเลย ทำให้เรายังคงติดอยู่กับความรู้สึกว่ามิอะไรขาดหายไปและเอาแต่วิจารณ์ตัวเองไม่รู้จัก

แทนที่จะทำอย่างนั้น
ทำไมเราไม่ลองถนอมน้ำใจตัวเองด้วยการเลือกมองแง่บวกถึงดวงใจในชีวิตของเรา และเลือกนำสิ่งที่ดีของตนเองมาพัฒนาต่อไป
ความรู้สึกขอบคุณคือการเปิดใจให้ตนเองมองเห็นสิ่งดี ๆ ซึ่งมีอยู่แล้วรอบตัวให้มากขึ้น และคุณอาจประหลาดใจที่ได้พบว่าตัวคุณมีเรื่องให้ต้องขอบคุณคุณมากกว่าที่คิด



“จงขอบคุณสำหรับสิ่งที่คุณมี แล้วคุณจะมีมากขึ้น
แต่ถ้าคุณบ่นว่าไฟกลืนสิ่งที่ไม่ใช่ คุณจะไม่วันรู้สักว่าตัวเองมีพอเลย.”
– Oprah Winfrey

การพิจารณาตนเองคืออะไร

ก่อนที่จะไปต่อ

เราจะมาลองทำความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกแสดงความรู้สึกขอบคุณกันก่อน โดยการพิจารณาตนเอง (Introspection) หรือการสะท้อนตนเอง (Self-reflection) การสะท้อนตนเองจะช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กับคุณ เป็นพื้นที่ที่คุณสามารถสังเกตเห็นรูปแบบของตนเอง เรียนรู้จากความยากลำบาก และฉลองให้กับความสำเร็จที่ผ่านมา



คำถามคือ:

การใคร่ครวญตนเองและความกตัญญูเชื่อมโยงกันอย่างไร และที่สำคัญที่สุด ทำไมสิ่งนี้จึงมีความหมาย?
การสะท้อนตนเองช่วยให้คุณเกิดการตระหนักรู้ตนเอง และมีบทบาทสำคัญในการทำบุญและอารมณ์ของตนเอง

เมื่อได้ฝึกทั้งการสะท้อนคิดและฝึกขอบคุณควบคู่กัน
ก็จะช่วยให้คุณมีความชัดเจนทางความคิด
ความสมดุลทางอารมณ์ และความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
ตัวอย่างเช่น หากคุณต้องเจอกับสถานการณ์ที่มีความเครียดเรื่องงาน
การพิจารณาตนเองจะช่วยให้คุณประเมินสภาพจิตใจตนเอง
และจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

ข้อมูลทางประสาทวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกขอบคุณและการสะท้อนคิด



การฝึกความรู้สึกขอบคุณสามารถปรับการทำงานของสมองได้จริง

Andrew Huberman

นักประสาทวิทยาจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด

และเจ้าของพอดแคสต์ Huberman Lab

อธิบายว่า การฝึกความรู้สึกขอบคุณ

สามารถกระตุ้นพื้นที่สมองบางส่วน

เช่น สมองส่วน Prefrontal Cortex

และส่วน Cingulate Cortex

(ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจ

ความสุข และการตัดสินใจ)

ข้อมูลเป็นไปในทิศทางเดียวกัน
กับบริษัทสตาร์ทอัปด้านเทคโนโลยี

สุขภาพอย่าง Neuroba

ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยพบว่า

การพิจารณาตนเองนั้น

ไม่ใช่แค่การสะท้อนคิดถึงอดีตเท่านั้น

โดยสมองส่วน Prefrontal Cortex

จะประมวลผล

ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจความทรงจำของเราได้

โดยเชื่อมโยงกับสภาวะทางจิตใจในปัจจุบัน

กระบวนการนี้ช่วยให้เราตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น

และช่วยให้เรา สามารถตัดสินใจได้อย่างมีข้อมูล

และรอบคอบมากขึ้นในอนาคต

สะท้อนคิดเพื่อทบทวนประเด็นสำคัญในปี 2025

ก่อนที่ปี 2025 จะสิ้นสุดลง นี่คือช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการหยุดพัก และสะท้อนคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงปีที่ผ่านมา โดยการสะท้อนคิดเป็นโอกาสที่ดี ที่เราจะได้ย้อนมองเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา เรียนรู้จากสิ่งเหล่านั้น และวางแผนอย่างรอบคอบสำหรับอนาคต มาร่วมออกเดินทางสู่การพิจารณาตนเองไปด้วยกัน โดยสำรวจแง่มุมต่าง ๆ ของปีที่ผ่านมาอย่างลึกซึ้ง

นี่คือประเด็นสำคัญ ๆ ที่จะช่วยให้คุณเริ่มต้นสะท้อนคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมา

การเติบโตส่วนบุคคล และการเติบโตในหน้าที่การงาน



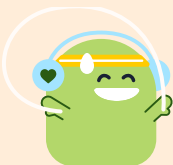
1. ทักษะและความรู้:

คุณได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ทักษะใดบ้างในปีนี้?
คุณมีการเติบโตในด้านอาชีพอย่างไรบ้าง?

2. เส้นทางอาชีพ:

สะท้อนคิดเกี่ยวกับเส้นทางอาชีพของคุณในปี 2025
คุณมีการเปลี่ยนแปลงด้านการงานครั้งสำคัญ
หรือมีความก้าวหน้าด้านการงานบ้างไหม?

สุขภาพและไลฟ์สไตล์

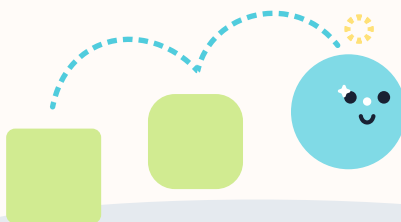


1. กิจกรรมทางกาย:

คุณมีกิจกรรมทางกายมากน้อยเพียงใดในปีนี้?
คุณได้เริ่มเล่นกีฬาชนิดใหม่ ๆ
หรือมีกิจกรรมทางกายแบบใหม่บ้างไหม?

2. อาหารและโภชนาการ:

พิจารณานิสัยการกินของคุณ
คุณได้ปรับเปลี่ยนอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพของคุณหรือไม่?



ความสัมพันธ์กับผู้อื่น



1. ความสัมพันธ์ในครอบครัว:

สะท้อนคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคุณกับสมาชิกในครอบครัว
ความสัมพันธ์มีการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง?

2. มิตรภาพ:

ลองนึกถึงความสัมพันธ์ของคุณกับเพื่อน ๆ
คุณมีเพื่อนใหม่หรือได้กลับมาสานสัมพันธ์กับเพื่อนเก่าบ้างไหม?

ช่วงเวลาแห่งความสุข



1. ความสุขและความพึงพอใจ:

ช่วงเวลาใดของในปีนี้ที่คุณมีความสุขที่สุด
ทำไมช่วงเวลานั้นจึงมีความพิเศษ

2. ความรู้สึกขอบคุณ:

ลองนึกถึงช่วงเวลาหรือสิ่ง
ที่คุณรู้สึกขอบคุณมากที่สุดในปี 2025

สิ่งที่อยากทำในอนาคต

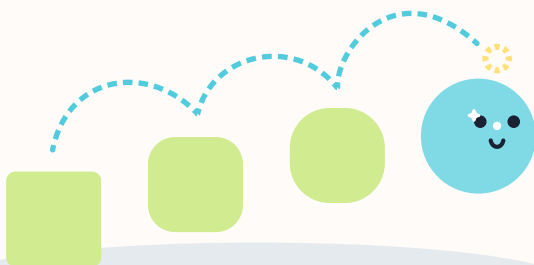


1. เป้าหมายในอนาคต:

จากการสะท้อนคิดที่ผ่านมา
เป้าหมายของคุณในปีหน้าคืออะไร?

2. ความปรารถนาและความฝัน:

ปล่อยตัวเองให้มีความฝัน
และคิดถึงสิ่งที่ต้องการประสบความสำเร็จในอนาคต



เรียนรู้ที่จะมีความเมตตาต่อตนเอง ด้วยวิธี R.A.I.N.

ในบางครั้งการพิจารณาตนเองอาจทำให้คุณรู้สึกว่าเป็นเรื่องนามธรรมเกินไป หากเป็นเช่นนั้น เราควรหยุดพักและเชื่อมโยงกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจได้ด้วยวิธีใดดี ซึ่งสิ่งที่สามารถช่วยได้คือเฟรมเวิร์กเพื่อการทำงานแบบมีสติ (Mindfulness-based Frameworks)

หนึ่งในเครื่องมือที่เรียบง่ายที่สุดคือวิธี R.A.I.N. ซึ่งพัฒนาโดยเหล่าคุณครูผู้สอนเกี่ยวกับสมาธิ เช่น Michele McDonald และ Tara Brach

มาทำความเข้าใจเฟรมเวิร์กนี้ไปด้วยกัน

R – Recognise (สังเกต)	ตั้งชื่อความรู้สึก	“ตอนนี้ฉันกำลัง มีความรู้สึกแบบไหนอยู่?”
A – Allow (ยอมรับ)	อยู่กับอารมณ์ที่ไม่สบายใจ โดยไม่ตัดสิน	“สิ่งที่ฉันต้องทำมีเพียง ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง ฉันไม่จำเป็นต้องแก้ไขอะไรเลย”
I – Investigate (สำรวจ)	มีความอยากรู้อยากเห็น และเผชิญกับความรู้สึก ของตัวเอง ด้วยความเมตตา	“ความรู้สึกนี้กำลัง พยายามบอกอะไรฉันอยู่?”
N – Nurture (บำรุงดูแล)	มอบความเมตตาให้ตัวเอง และให้ความสำคัญ กับการดูแลตัวเอง	“ตอนนี้ฉัน ต้องการอะไรจากตัวเองบ้าง?”



คำถามสะท้อนคิด

ก่อนที่จะสิ้นสุดวัน ให้หยุดพักและถามตัวเองว่า
**“ตอนนี้ฉัน
ต้องการอะไรจากตัวเองบ้าง?”**

วิธีสะท้อนคิดโดยไม่จมอยู่กับอดีต

เมื่อเราย้อนมองไปในอดีต
อาจเป็นเรื่องยากที่จะมองข้ามอดีต
ที่เป็นเรื่องราวดี ๆ
แล้วโฟกัสไปที่บทเรียน
ซึ่งประสบการณ์เหล่านั้นได้สอนเรา

แม้ว่าจะเป็นเรื่องปกติ
และเป็นธรรมชาติของมนุษย์
แต่ก็อาจเป็นอันตรายได้
หากมันกลายเป็นการครุ่นคิดซ้ำ ๆ
การวิจารณ์ตัวเอง
หรือการเปรียบเทียบกับคนอื่น

“เมื่อมีการวิจารณ์หรือตำหนิ
นั่นคือสัญญาณที่บอกให้เราหยุดพัก
เราต้องยอมรับความจริงว่า เราสามารถเป็นทั้งเพื่อนที่ดีที่สุด
และศัตรูที่เลวร้ายที่สุดของตัวเองได้
เมื่อเราเริ่มเห็นว่าเรากำลังเป็นศัตรูของตัวเอง
อาจต้องขอความช่วยเหลือจากใครสักคน
ที่สามารถให้มุมมองที่เป็นกลางมาช่วยสะท้อนความคิด
สำหรับคืน
เราใช้โค้ชหรือที่ปรึกษาที่พร้อมเป็นพันธมิตรและช่วยดูแลคุณ”

Amanda Helga Fernandez
โค้ชด้านสุขภาพจิตของ Naluri



การสะท้อนคิดที่ดีคือการเรียนรู้จากอดีต ไม่ใช่การย้อนกลับไปมีชีวิตอยู่กับมัน
ต่อไปนี้เป็นเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงการติดกับดักนี้

วิธีสังเกตเมื่อการพิจารณาตนเองเริ่มส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ความแตกต่างระหว่างการสะท้อนคิดที่เป็นประโยชน์กับไม่เป็นประโยชน์
อยู่ที่โทนของบทสนทนาภายในใจของคุณ เมื่อคุณถามตัวเองว่า “ทำไมฉันถึงทำพลาดอีกแล้ว?”
นั่นเท่ากับว่าคุณกำลังเปิดประตู
ให้ความอับอายและการปกป้องตัวเองจากความรู้สึกไม่ดีเข้ามาในใจคุณ

เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ ลองปรับคำถามเป็น “ตอนนั้นฉันกำลังรู้สึกอะไร
และความรู้สึกนั้นสื่อว่าฉันต้องการอะไร?”
การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณฝึกมองความเมตตาให้กับตนเอง
พร้อมทั้งสร้างพื้นที่สำหรับการเติบโตและความเข้าใจ

ถามคำถามปลายเปิดที่เกิดจากความอยากรู้อยากเห็น มากกว่าการวิจารณ์ตัวเอง

ตัวอย่างคำถามสะท้อนคิด:

- ในตอนนั้นฉันคาดหวังอะไร?
- ประสบการณ์นี้เผยให้เห็นค่านิยมหรือสิ่งกระตุ้นแบบใดของฉัน?
- ฉันได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองจากความท้าทายนั้น?



“ของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เรามอบให้ตัวเอง
คือการอนุญาตให้ตัวเราเป็นมนุษย์”

- Dr. Tal Ben-Shahar

สร้างนิสัยการสะท้อนคิดและความรู้สึกขอบคุณด้วยเทคนิค G.L.A.D.

เมื่อเราได้เรียนรู้วิธีสะท้อนคิดด้วยความตระหนักรู้ และความมีเมตตาต่อตัวเองแล้ว
ขั้นตอนต่อไปคือการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป
การสะท้อนคิดช่วยให้เราเข้าใจตนเอง
ในขณะเดียวกันความรู้สึกขอบคุณก็คือสิ่งที่ย้ำเตือนว่าเราได้ทำมาไกลแค่ไหนแล้ว

การฝึกให้ตนเองมีความรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องมองข้ามปัญหา หรือต้องแกล้งทำเป็นว่าทุกอย่างในชีวิตราบรื่นดี
แต่มันคือการปรับมุมมองของเราเองให้มองเห็นแง่มุมที่งดงามของชีวิต
มองเห็นว่าเราได้เรียนรู้อะไรมาบ้าง
และมองเห็นการเติบโตที่เกิดขึ้นกับเราทีละเล็กละน้อยอย่างต่อเนื่อง

มาทำความรู้จักกับเทคนิค G.L.A.D ซึ่งเป็นหนึ่งในเฟรมเวิร์กที่เรียบง่ายแต่ทรงพลัง
วิธีง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถนำไปใช้เพื่อฝึกตัวเองให้สะท้อนคิดและรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ
ในชีวิตประจำวัน

G - Gratitude (ความรู้สึกขอบคุณ)	บอกเรื่องที่คุณ รู้สึกขอบคุณในวันนี้	“ตอนนี้ฉันรู้สึกขอบคุณเรื่องอะไร และเพราะอะไรเรื่องนี้จึงสำคัญต่อฉัน?”
L - Learning (การเรียนรู้)	สะท้อนคิดทบทวนถึงสิ่งใหม่ ที่คุณได้เรียนรู้ ทั้งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ผู้อื่น หรือชีวิต	“วันนี้ (หรือสัปดาห์นี้) ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้าง ที่ทำให้มุมมองของฉันเปลี่ยนไป?”
A - Accomplishment (ความสำเร็จ)	รับรู้ และให้คุณค่า กับความสำเร็จเล็ก ๆ ที่ทำให้คุณมีความสุข	“วันนี้มีเรื่องอะไรบ้าง ที่ฉันภูมิใจที่ทำได้สำเร็จ แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม?”
D - Delight (ความสุขใจ)	สะท้อนคิดทบทวนดูว่า วันนี้มีอะไรบ้าง ที่ทำให้คุณรู้สึกสุขใจ	“อะไรที่ทำให้อารมณ์ของฉัน ดีขึ้นเล็กน้อยในวันนี้?”



เทคนิค G.L.A.D สร้างสมดุลที่ลงตัว ระหว่างการสะท้อนคิดและความรู้สึกขอบคุณ โดยเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้คุณมีสติอยู่กับปัจจุบัน และสังเกตเห็นการเติบโต ชัยชนะเล็ก ๆ และค้นพบความสุขใจได้ แม้ในช่วงเวลาที่แสนธรรมดาที่สุดของชีวิต

คุณสามารถเริ่มต้นจากทำเพียงสัปดาห์ละครั้ง แล้วค่อย ๆ พัฒนาไปเรื่อย ๆ จนกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน ในไม่ช้า คุณจะสังเกตเห็นรูปแบบของความรู้สึกขอบคุณและการเติบโตที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ซึ่งจะช่วยปูทางไปสู่ความอุดมสมบูรณ์และความสงบภายในใจ

สรุป

การฝึกตัวเองให้สะท้อนคิดและรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ใช่การที่เราต้องพยายามมองโลกในแง่ดีอยู่ตลอดเวลา หรือต้องรู้เท่าทันตัวเองทุกอย่าง แต่คือการเรียนรู้ที่จะมองตัวเองอย่างซื่อตรงและมีเมตตาต่อตัวเอง การสะท้อนคิดทุก ๆ ครั้งจะช่วยให้เรามองเห็นเรื่องราวของตัวเองอย่างชัดเจนขึ้น และในทุก ๆ ครั้งที่เรารู้สึกซาบซึ้งหรือขอบคุณเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ก็จะช่วยให้มั่นใจว่าไม่ว่าชีวิตจะยากลำบากสักเพียงไหน แต่ก็จะมีแสงสว่างส่องนำทางเสมอ

การสะท้อนคิดจะตั้งคำถามว่า “เรื่องนี้กำลังสอนอะไรฉันอยู่?” ส่วนความรู้สึกขอบคุณจะให้คำตอบว่า “แล้วฉันจะรู้สึกขอบคุณต่อเรื่องนี้อย่างไร?” เมื่อมารวมกัน จะกลายเป็นกรอบความคิดที่นำไปสู่การเติบโต การยอมรับ และความหวัง

เมื่อคุณเริ่มต้นพิจารณาตนเอง ขอให้คุณมีเมตตาต่อตนเองและเปิดใจให้กว้าง ขออวยพรให้ปีที่กำลังจะมาถึงเป็นปีแห่งการเรียนรู้ การเติบโต และการเริ่มต้นใหม่ที่เปี่ยมไปด้วยความหวัง!

แหล่งข้อมูลและการสนับสนุน

ใช้เวลาคิดและจินตนาการถึงภาพตัวเองที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

โดยนี่ถึงผลดีและความรู้สึกที่คุณจะได้รับจากการบรรลุเป้าหมายนั้น

ซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกมีแรงบันดาลใจและกระตือรือร้นในการทำงานเพื่อไปถึงเป้าหมาย

โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เราได้จัดเตรียมแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ เครื่องมือช่วยในการเรียนรู้ รวมถึงบริการต่างๆ ที่พร้อมช่วยสนับสนุนคุณในการเริ่มต้นและเดินตามเป้าหมายที่ตั้งไว้!

สัมมนาออนไลน์

ทบทวน เต็มพลัง และเริ่มต้นปีใหม่อย่างมีจุดมุ่งหมาย

Reflect to Reset: Ending the Year with Purpose

*การสัมมนาผ่านเว็บเป็นภาษาอังกฤษ

ไฟล์เสียง

คำพูดยืนยันยามเช้าเพื่อสร้างความรู้สึกขอบคุณ

กายบริหาร

ท่าคลายความตึงบริเวณคอ

บริการข้อความทาง WhatsApp



เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คุณสามารถติดต่อผ่านบริการ WhatsApp ที่ให้บริการตลอดเวลา เรามีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตคอยให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง

 +60 1753 10975

การปรึกษาส่วนตัว



จองการปรึกษาส่วนตัวแบบ 1 ต่อ 1 กับโค้ชสุขภาพที่คุณต้องการ เพื่อการสนับสนุนที่เหมาะสมกับตัวคุณมากขึ้น

naluri.link/consultations

สุขภาพของคุณเป็นเรื่องส่วนตัว และตอนนี้ การดูแลของคุณก็เช่นกัน

รับคำแนะนำจากโค้ชสุขภาพผู้เชี่ยวชาญจาก Naluri

ที่จะคอยให้คำปรึกษาและช่วยคุณดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น

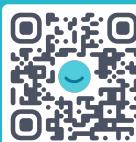
โดยใช้บันทึกสุขภาพที่นำเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI)

เพื่อช่วยในการติดตามและปรับปรุงสุขภาพของคุณอย่างมีประสิทธิภาพ

และเรียนรู้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผ่านบทเรียนที่สั้น

และเข้าใจง่าย ที่สามารถเข้าถึงได้ผ่านแอปและเว็บไซต์ของ Naluri

*หากบริษัทของคุณร่วมมือด้านการดูแลสุขภาพกับ Naluri และมีโปรแกรมการดูแลสุขภาพของ Naluri อยู่ คุณสามารถติดต่อฝ่ายทรัพยากรบุคคล (HR) ของบริษัท เพื่อขอข้อมูลและวิธีการลงทะเบียนเข้าร่วมโปรแกรมได้



สแกนสื่อบริการ
Naluri บนเว็บ



ดาวน์โหลดแอป Naluri



ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ naluri.life/th/community



Naluri - Employee Health & Wellness



[naluri.life](https://www.instagram.com/naluri.life)



Naluri Thailand



[naluri.life](https://www.facebook.com/naluri.life)

