

คืออะไร

ความสามารถในการฟื้นฟูนอง
เพิ่มความจุของพื้นที่ และคุณสมบัติ
ที่ช่วยให้กลับสู่สภาพเดิม ได้เร็วและ
ยืดหยุ่น หลังจากเผชิญความลำบาก
ความเครียด สูญเสีย ผิดหวัง และ
อุปสรรคต่างๆ



เสริมสร้างได้อย่างไร

เราทุกคนสามารถเพิ่มและเสริม
คุณภาพของ Resilience
ในตัวเราได้ ด้วยการปฏิบัติ
ดังต่อไปนี้
เช่น.....



1. ออกกำลังกาย

หรืออย่างน้อย

ยืดเส้น ยืดสาย ทุกวัน
วันละสัก 10 นาที



2. ระหว่างวัน

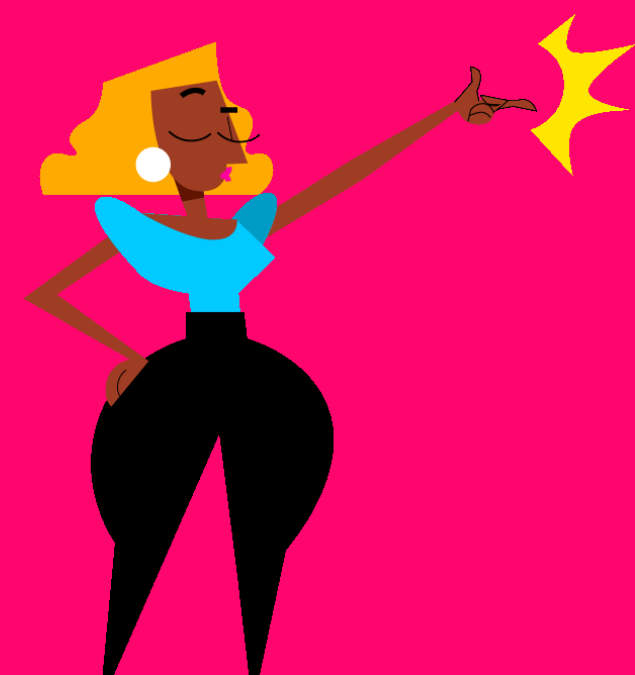
ทำสมาธิ อยู่เงียบๆ
กับตนเองสัก
5 นาที



3. อ่านหรือฟังเรื่องราว
เชิงบวก และเป็น
ประโยชน์ ในการพัฒนา
ความคิด และจิตใจ
ตนเอง วันละนิด



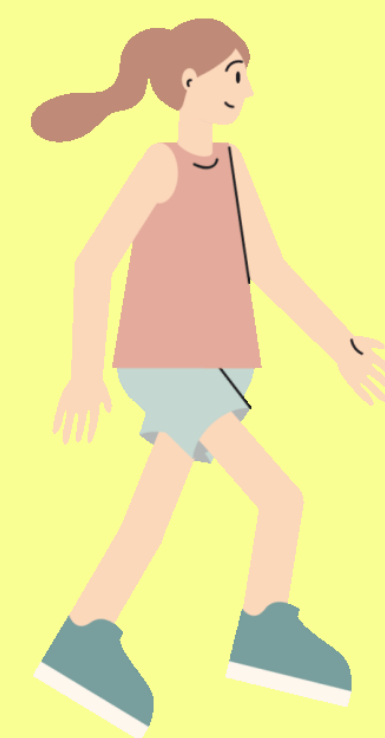
4. เพิ่มสีสัน ความสนุก
และความคิด
สร้างสรรค์
ในการแต่งกาย



5. ให้ความสำคัญกับ
อาหารเช้า
และอาหารกลางวัน
ที่มีประโยชน์



6. ออกไปเดินเล่น
รับอากาศบริสุทธิ์
สัก 10 นาที



7. รักษาความสะอาด
ของตนเอง
ของที่อยู่อาศัย



8. ช่วยเหลือผู้อื่น
หรือทำให้ผู้อื่น
มีความสุขอย่างน้อย
วันละครั้ง



9. ขอบคุณ
ตนเอง
ทุกวัน



พบกับข้อมูล
และเทคนิคการพัฒนา
ตนเองได้ที่นี้
แอดคอมฯ พร้อมแชนแนล

Tel. 02 197 4588-9

Email: info@aclc-asia.com

www.aclc-asia.com