



- จิตใจ -

- แสดงอารมณ์ -

เมื่อต้องผิดหวัง
คุณสามารถแสดง
อารมณ์ที่แท้จริง
และหาทางออกให้ชีวิต

แทนที่จะเก็บความเสียใจ
นั้นไว้กับตัวเองหรือไม่
?



- รักตนเอง -

คุณเชื่อว่า
ตัวเองดีพอ และควรรค่า
จะเป็นที่รักของคนอื่น
มากขนาดไหน ?

คุณได้รักตัวเอง
อย่างเพียงพอหรือไม่ ?



- ฟ่อนคลาย -

ถ้าลองหยุด ตัวเองสักครู่ จากภาระงาน

คุณสามารถ
เลิกคิดเรื่องงานได้ไหม?



- ยินดีและสุขใจ -

ในแต่ละวัน
คุณมีความสุข
และเพลิดเพลิน
กับสิ่งใด ?



- ยึดหยุ่น -

- คุณพร้อมรับมือกับ
ความเปลี่ยนแปลง
ในชีวิตอย่างมั่นใจไหม
?

คุณเชื่อไหมว่าเมื่อล้มแล้ว
จะสามารถลุกขึ้นใหม่ได้
?



- ชีวิตสมดุล -

คุณกำลังต้องการ เวลาให้ตัวเอง ได้พักผ่อน

เพื่อที่จะอยู่กับครอบครัว
หรือได้สนุกกับงานอดิเรก
อยู่หรือเปล่า ?



- มุมมองต่อโลก -

คุณได้เพื่อใจ กับสิ่งต่าง ๆ

และมักมองหาแสงสว่าง
ในความมืดมิดหรือเปล่า
?



- ความเครียด -

เมื่อเครียด หรือมีความกังวล

คุณสามารถสงบ
และผ่อนคลาย
ได้ดีแค่ไหน ?

