



H A P

P N

E S S

U N L O C K

- ความสัมพันธ์ -

- ใช้เวลาร่วมกัน -

คุณได้จัดสรรเวลา  
เพื่ออยู่กับเพื่อน  
และครอบครัว  
บ่อยแค่ไหน  
?



- สมดุลทางเวลา -

• คุณแบ่งเวลา  
ให้ความสุขทางสังคม  
และเวลาส่วนตัว  
ได้หรือไม่

?



- สมาชิกชุมชน -

## คุณรู้จักกับสมาชิก ชุมชนคนอื่น ๆ

และได้หาทางสนับสนุน  
หรือปฏิสัมพันธ์กับชุมชน  
ที่คุณอยู่บ่อยขนาดไหน  
?



- ความสนุกในสังคม -

คุณรู้สึกอย่างไร  
ที่ได้ใช้เวลา  
ร่วมกับคนอื่น  
?



- เป็นตัวของตัวเอง -

**คุณได้แสดงตัวตน  
ที่แท้จริงต่อคนรอบข้าง  
มากน้อยขนาดไหน?**

คุณรู้ไหมว่าแท้จริงแล้ว  
คุณเป็นอย่างไร  
คุณรู้สึกอย่างไร ?

สามารถเป็นตัวของตัวเอง  
โดยไม่กลัวว่าจะถูกตัดสิน  
ได้ดีขนาดไหน ?



- ความสัมพันธ์ใกล้ชิด -

# คุณรู้สึกดี ปลอดภัย ไว้วางใจ

และได้รับการสนับสนุน  
จากคนสนิท หรือเปล่า ?



ความสามารถในการสื่อสาร

คุณเป็นผู้ฟังที่ดี  
คุณสามารถบอกสิ่งที่คิด

รวมทั้งใช้ท่าทาง  
และภาษากายเพื่อสื่อสาร  
สิ่งที่ต้องการ  
ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่  
?





- ระบบสนับสนุน -

เมื่อรู้สึกไม่ดี  
คุณมีคนที่  
คุยด้วยได้  
บ้างรีเปล่า

คุณพอจะมีสถานที่  
ที่สามารถไปพักใจ  
ได้ทุกเมื่อในเวลาที่ต้องการ  
บ้างไหม?

