



H A P

P N

E S S

U N L O C K

- USS ยากาฬ -

- สิ่งแวดล้อมรอบบ้าน -

คุณชอบสิ่งแวดล้อม รอบบ้านหรือไม่?

รอบ ๆ บ้านปลอดภัยดีมั๊ย
คุณมีพื้นที่ที่ต้องการ
มีความสุขกับการอยู่บ้าน
ได้ดูแลบ้านให้น่าอยู่ริเปล่า
?



- สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน -

คุณมีสมาธิ ในที่ทำงานหรือที่เรียน รีเปล่า ?

ที่นั่นมีอุปสรรค
และบรรยากาศที่ส่งเสริม
ศักยภาพของคุณไหม ?



- เมืองที่อยู่อาศัย -

รู้สึกอย่างไร
กับเมืองที่ใช้ชีวิตอยู่ ?

สิ่งแวดล้อมที่นี่
ได้เกื้อหนุนคุณหรือไม่ ?



- สนุกและพักผ่อน -

คุณสามารถที่จะ
หยุดคิดเรื่องงาน
เพื่อสนุกได้บ้างไหม
?



- เพื่อน -

คุณได้ใช้เวลากับ
เพื่อนสนิท
บ่อยขนาดไหน ?

เพื่อน ๆ ชื่นชมอะไร
ในตัวคุณบ้าง ?



- กิจกรรมในอาคาร -

คุณสามารถทำกิจกรรม
ในอาคารบ่อยแค่ไหน

เช่น การทำอาหาร,
บาสเก็ตบอล, ยิม, อื่น ๆ



- สิ่งแวดล้อมที่สะอาด -

คุณได้ใช้เวลาชื่นชม
สิ่งแวดล้อมรอบตัว
แค่ไหน ?

บ้านและที่ทำงาน
ได้รับการดูแลหรือเปล่า ?

รู้สึกอย่างไรที่ได้อยู่ใน
สภาพแวดล้อมเหล่านี้ ?



- กิจกรรมกลางแจ้ง -

คุณได้สูดอากาศ
ดื่มน้ำสะอาด
ได้สัมผัสแสงแดดบ้างไหม

คุณได้ดื่มด่ำ
กับการเดินเล่น
นั่งบนม้านั่ง หรือทำ
กิจกรรมกลางแจ้งอื่น ๆ
บ่อยขนาดไหน ?

