

Happiness Calendar

幸せのカレンダー

วันไหนของคุณเป็นสีอะไร?

Happiness Calendar คือ ปฏิทินที่ช่วยให้คุณรับรู้และบันทึกความรู้สึกของคุณในทุกๆ วัน ด้วยวิธีง่ายๆ เพียงระบายสีความรู้สึกในแต่ละวัน ให้คุณจะได้ใช้เวลาทบทวนตัวเอง เพื่อให้มองเห็นความสุขที่คุณอาจไม่เคยเห็น และได้ทบทวนตัวเองว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในชีวิต เป็นทุกข์เพราะอะไร และจะมีความสุขได้อย่างไร

วิธีการใช้

1. สังเกตและทบทวนความรู้สึกที่ชัดเจนของตัวเองที่เกิดขึ้นในวันนั้นๆ แล้วเลือกสีที่ตรงกับความหมายของความรู้สึก

สีส้ม - วันที่สนุก สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน

สีชมพู - วันที่รัก อุ่นใจ อิ่มเอม

สีเขียว - วันที่สบายใจ ผ่อนคลาย

สีเหลือง - วันที่เฉยๆ ปกติ ธรรมดา

สีน้ำเงิน - วันที่เบื่อ เซ็ง

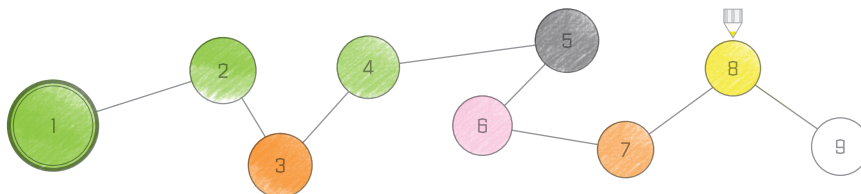
สีม่วง - วันที่สับสน กังวล ประปรวน

สีแดง - วันที่หงุดหงิด โกรธ โมโห

สีดำ - วันที่ท้อ เศร้า โศก เสียใจ

*ความหมายของสีอ้างอิงจาก www.colour-affects.co.uk

2. ระบายสีความรู้สึกของคุณในวันนั้นๆ ที่ตรงใจจริงๆ



3. รวบรวมสถิติความรู้สึกตลอดทั้งปี ด้วยการระบายสีลงไปในช่วงสีนั้นๆ ด้านล่างปฏิทิน เพื่อให้คุณได้รับรู้และมองเห็นว่าตลอดทั้งปีคุณเป็นอย่างไร สุขหรือทุกข์แค่ไหน?

● สีเหลือง - วันที่เฉยๆ ปกติ ธรรมดา / 黄色 - 普通の日



รู้จัก 8 เส้นทางที่จะช่วยให้คุณค้นพบความสุขในทุกๆ วัน
คลิก Happinessthailand.com



ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ

คู่มือปฏิทิน Happiness Calendar ขนาด A5 - 148 x 210 mm