

HappyLife

กรุงเทพประกันชีวิต

Equation of Happiness

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



“4 ต่อ 4”

สมดุลสร้างความสุขกาย สุขใจ



65 ยิ่งแจ้ว
เที่ยวไม่แคร์อายุ



ชิมเมนูสดกรอบ
@ฟาร์มผักปลอดสารหอมกรุง



ฉบับที่

16

เมษายน-มิถุนายน 2561



Happy
Talk

ร่างกายและจิตใจ ที่สมดุล คือ จุดเริ่มต้นของ การมีสุขภาพดี

หลายๆ ท่านอาจจะเคยการดูแลสุขภาพใจ แต่รู้มั๊ยครับ ทางกายแพทย์ได้ระบุไว้ว่า จิตใจ มีส่วนทำให้เกิดโรคทางกายได้เช่นเดียวกัน บางครั้งกายป่วย ก็ส่งผลกระทบต่อ จิตใจให้รู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ดังนั้นการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ ให้แข็งแรงไปพร้อมๆ กัน จึงสำคัญอย่างยิ่ง การดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ทำได้ด้วยการเลือกทานอาหาร ที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ส่วนจิตใจ ดูแลด้วยการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง พอใจในสิ่งที่มีอยู่ รู้จักรักให้มากและเกลียดให้น้อย รวมทั้งรู้จักแบ่งปันเพื่อผู้อื่น เมื่อทั้งสองส่วนแข็งแรงอย่างสมดุล จะส่งผลให้เรา ปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพ ออกเดินทำตามความฝันได้อย่างเต็มที่ และมีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง

สำหรับคนที่ดูแลทั้งกายและใจ ควบคู่กันอยู่แล้ว ก็ทำต่อไป แต่ใครที่ยังดูแลแค่ ส่วนใดส่วนหนึ่ง ต้องปรับเปลี่ยนและเริ่มต้นไปด้วยกันกับ **HappyLife** ฉบับนี้ ที่มี เรื่องราวและเคล็ดลับดีๆ ในการดูแลสุขภาพและใจ สามารถนำไปปฏิบัติตามได้อย่าง ง่ายๆ เพราะกรุงเทพประกันชีวิต อยากให้ทุกท่าน **แฮปปี้ ชีวิตดีรอบด้าน**

เรื่องศักดิ์ ปัญหาดีทุก

ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่อาวุโส สายการตลาด
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

Contents

03

Happy Scoop

4 ต่อ 4 สมดุลความสุข
แห่งชีวิต

09

Eat Am Are

ฉันไม่ได้อ้วน แค่มวน้ำ

11

Happy Plus

06

Life spiration

ป่าแป้ว แ็บแคแพ็คเกอร์
ฉายเดี่ยว

10

Happy Guru

12 วิธ ผักเป็นคน
คิดบวก

12

Live Offline

พาไปพบฟาร์มผัก
ปลอดสารพิษรอบกรุง
5 ที

15

The sixpack

แม็ส ร็อกวี่
จำวสิ่วเวียมวอยปล้ำ

16

Family In Love

อยากมีลูกก็มีความสุข
ต้องเป็นพ่อแม่ที่มีความสุขก่อน

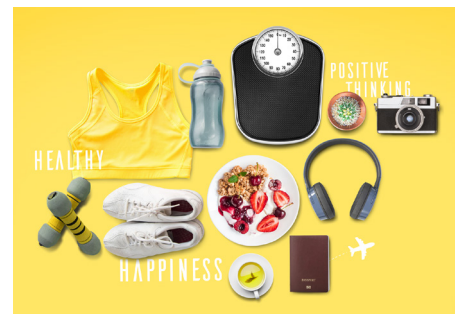
18

Happy Life Club

Happy Movies Festival 2018

22

ดีต่อใจ



HappyLife

HappyLife Equation of Happiness เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า วารสารออนไลน์ ราย 3 เดือน จัดทำขึ้น เพื่อมอบให้ผู้ที่สนใจวางแผนสมการชีวิตสู่เส้นชัยแห่งความสุขที่แท้จริง บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งวนลิษฐ์ตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไปเผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร จากบริษัทเท่านั้น

เจ้าของ

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)
23/115-121 รอยัลชิตตี้เวเนวี ถนนพระราม 9
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 02-777-8888
โทรสาร 02-777-8899
www.bangkoklife.com

กองบรรณาธิการ

ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์ ฝ่ายการตลาด
โทร. 02-777-8577-8
โทรสาร 02-777-8538
อีเมลล์ : crm.happylife@bangkoklife.com
ออกแบบ
บริษัท สลัด จำกัด



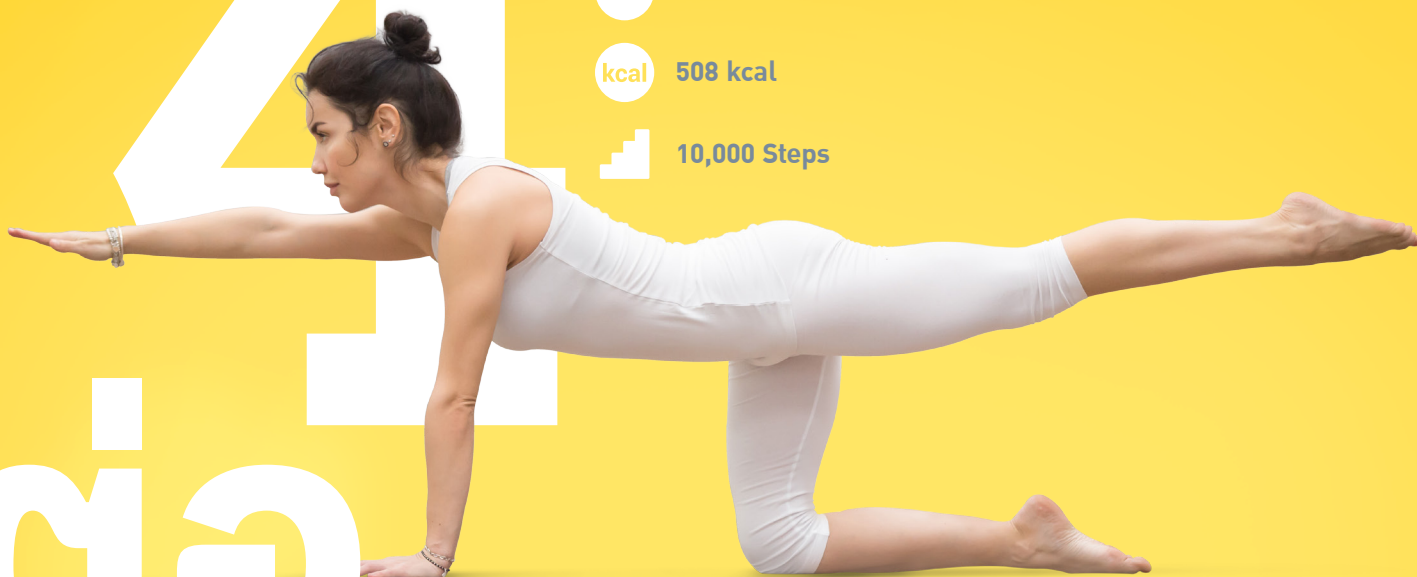
Happy
Scoop

 120 bpm

 55:08 min

 508 kcal

 10,000 Steps



ต่อ
4

สมดุลความสุขแห่งชีวิต

สร้างสุขภาพกายที่ดี
คู่สุขภาพจิตที่แจ่มใส

ชีวิตที่ดี มีความสุข เกิดจากการมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง ไม่ได้หมายถึงสุขภาพกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงสุขภาพใจอีกด้วย เพราะกายกับใจเป็นของคู่กัน สังเกตได้ง่ายๆ ถ้าวันไหนรู้สึกเครียด กัดดัน ซึมเศร้า วันนั้นจะเป็นวันที่ร่างกายเราเหนื่อยล้า ไร้เรี่ยวแรง หน้าซีดเซียวเศร้าหมอง ถ้าหนักมาก อาจถึงขั้นล้มป่วยได้เลยทีเดียว เพื่อให้ชีวิตสมบูรณ์มีความสุขอย่างแท้จริง ปราศจากโรคภัยต่างๆ เราต้องดูแลสุขภาพกาย ควบคู่กับการดูแลสุขภาพใจไปพร้อมๆ กัน ด้วยเคล็ดลับ 4 ต่อ 4 สมดุลความสุขแห่งชีวิต ที่ HappyLife นำมาฝากในวันนี้



สร้างสุขภาพกายที่ดี แข็งแรง

1. ทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

อยากมีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ก็ต้องเริ่มที่ทานอาหาร ลองเปลี่ยนพฤติกรรมลด ละ เลิก อาหารฟาสต์ฟู้ด ไขมันต่างๆ ของหมักดอง เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดการสะสมไขมัน และมีสารตกค้าง ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ แล้วหันมาทานอาหารสุขภาพให้มากขึ้น เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช ให้ครบตามหลักโภชนาการ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร

ร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วยน้ำถึง 70% ดังนั้น จึงต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ ตามที่ร่างกายต้องการ เพื่อช่วยให้การเผาผลาญของเสียในร่างกาย การไหลเวียนของเลือด ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น การทำงานของหัวใจ ระบบไต ระบบประสาทและสมองทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ นอกจากนี้ น้ำ ยังช่วยหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ลำเลียงออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ เราจึงรู้สึกสดชื่นตลอดทั้งวัน

3. นอนหลับพักผ่อน 7-9 ชั่วโมงต่อวัน

การนอนหลับถือเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะช่วยลดความเครียด ความเมื่อยล้าของร่างกาย และในช่วงเวลาที่นอนหลับ เซลล์ต่างๆ ของร่างกายจะเข้าไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อีกทั้งยังเป็นกระบวนการเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยเป็นการเพิ่มจำนวนของเม็ดเลือดขาว ที่มีหน้าที่ยับยั้งเชื้อโรคที่จะเข้ามาทำอันตรายต่อร่างกาย รวมทั้งยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นจะส่งผลให้แก่เร็วขึ้น

4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที นอกจากจะได้รับความกระปรี้กระเปร่า ทันททีที่ออกกำลังกายเสร็จแล้ว การออกกำลังกายในระยะยาว ยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อปอด หัวใจ เผาผลาญไขมัน กำจัดของเสียที่สะสมอยู่ทิ้งไป ร่างกายจึงแข็งแรงสามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้ดีขึ้น



สร้างสุขภาพจิต ที่แจ่มใส

POSITIVE
THINKING



kcal



4. ฟึกนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ ช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายและใจให้แข็งแรงขึ้น โดยที่ไม่ต้องพึ่งยาปฏิชีวนะใดๆ เพราะการนั่งสมาธิ คือการฟึก ทำจิตใจให้ว่างเปล่า ปราศจากอารมณ์ด้านลบ ความเครียด ซึมเศร้า กังวล ที่เป็นตัวการบั่นทอนสุขภาพให้ถดถอยลง และยังผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย วันหนึ่งควรนั่งสมาธิประมาณ 10-30 นาที

3. หาเวลาออกไปทำในสิ่งที่รัก

การได้ทำในสิ่งที่ชอบ ย่อมส่งผลดีต่อจิตใจ ทำให้มีความสุข และรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นด้วย เมื่อมีเวลาว่างจากการทำงานหรือหน้าที่ ที่ต้องรับผิดชอบ ควรออกไปทำในสิ่งที่รัก เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร เดินทางท่องเที่ยว การได้ทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ล้วนส่งผลดีต่อจิตใจ ช่วยสร้างความสุข ชาร์จพลังชีวิต ได้ค้นพบประสบการณ์ใหม่ๆ และสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิต

1. รักตัวเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเอง คนเราทุกคนต่างมีทั้งข้อดีและข้อเสีย รวมถึงตัวเราด้วย การมองเห็นข้อดีของตัวเอง จึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะมันทำให้เกิดความมั่นใจ พร้อมเดินหน้าทุกสถานการณ์ รวมถึงการบอกรักตัวเองในทุกๆ วัน จะทำให้ใจเราเข้มแข็งขึ้น ไม่จำเป็นต้องเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แต่แค่มุ่งมั่นหาจุดเด่นและจุดด้อยเพื่อพัฒนาตัวเอง

2. มองโลกในแง่ดีเสมอ

ในชีวิตคนเรา เป็นเรื่องหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพบเจอกับสิ่งร้ายๆ หรือมีความผิดหวังเข้ามาในชีวิตบ้าง ให้คิดว่า ช่างมันเถอะ เป็นธรรมชาติของโลก ฟึกอารมณ์ให้เป็นคนสุขุมรอบคอบ ไม่ใจร้อน ไม่โกรธง่าย รักให้มากๆ เกลียดให้หน่อยลง เลือกมองในสิ่งดีๆ ของคนอื่น ยิ้มและหัวเราะมากขึ้น จะทำให้จิตใจเป็นสุข ไม่ทุกข์ ไม่เครียด ชีวิตสดใส

1 Day For Mind And Body

- เช้า:** ตื่นนอน แล้วไปออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้งเบาๆ สัก 30 นาที ทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ ครบ 5 หมู่
- สาย:** ออกไปทำงาน อย่าลืมยิ้มและหัวเราะกับเพื่อนร่วมงานเยอะๆ
- บ่าย:** ระหว่างวันทำงานต้องพักสมองด้วยการเดินเล่น หรืออ่านหนังสือนิตยสาร
- เย็น:** ทำกิจกรรมที่ชอบ หรืออยู่กับคนที่รัก
- ก่อนนอน:** นั่งสมาธิ 10-30 นาที



"ป้าแป๋ว" กาญจนา พันธุเตชะ แเบิกแพ็คเกอร์ฉายเดี่ยว เทียวไม่แคร์อายุ (65 ปี)



ผู้อ่านนิตยสาร HappyLife เคยคิดมั้ยว่า...
ชีวิตหลังเกษียณของคุณจะเป็นอย่างไร?
หลายๆ คนคงตั้งเป้าว่า เมื่อถึงเวลานั้นจะอยู่บ้าน
สบายๆ เลี้ยงหลาน มีเวลาอ่านหนังสือที่ชอบ
พร้อมจิบกาแฟร้านโปรด ท่องเที่ยวกับครอบครัวบ้าง
บางโอกาส แต่สำหรับ ป้าแป๋ว เจ้าของเพา
ป้าแเบิกแพ็ค ขอเลือกใช้ชีวิตในวัยเกษียณ
ด้วยการออกเดินทางท่องเที่ยวตามที่ใจต้องการ



จุดเริ่มต้นของการเดินทางเกิดจาก กระเป๋าใบเก่า ในห้องเก็บของลูกชาย

“ช่วงเกษียณใหม่ๆ ป้าใช้ชีวิตโลว์ไลฟ์มาก ไปตลาดสด ไปดูนั่นดูนี่ ชั้บรถไปอ่านหนังสือ ที่ห้องสมุดของเขต ออกกำลังกายบ้าง หรือ พักผ่อนอยู่บ้าน เรียกได้ว่าเป็นช่วงปรับตัว จากการทำงานประจำ ที่เคยทำมาตลอด ชีวิต แล้ววันหนึ่ง ป้าไปเจอกระเป๋าแบ็คแพ็ค ในห้องเก็บของ ของลูกชาย เลยลองเอามาสะพาย และเกิดจุดประกายได้ว่า น่าจะออกเดินทาง เพราะช่วงที่ทำงาน ไม่มีเวลาได้ไป ได้อ่านได้เห็นภาพแต่ในหนังสือ เราก็เลยอยากจะไปเห็นของจริง และถ้าอยู่บ้านเฉยๆ ไม่ทำอะไรทำ ป้าคงเฉา”

แค่ “กล้า” ก็ออกเดินทางไปได้ทุกที่

“เคยไปเที่ยวกับทัวร์แต่ไม่จู้จี้ ป้าไปเที่ยวที่นี้ทั้งก็ครึ่งเดือน เคยชวนเพื่อนๆ บางทีว่างไม่ตรงกัน ชอบไม่เหมือนกัน บางคนเค้าก็บอกว่าไม่กล้า เวลาที่เขานอนตอนกลางคืนจะกลัวผี ระวังเรื่องความปลอดภัย กลัวลำบาก แต่บังเอิญเราเป็นคนกล้า ทุกๆ ครั้งที่เดินทางคิดอยู่เสมอว่า ทุกอย่างไม่น่าจะมีปัญหาอะไร กินง่ายนอนง่ายด้วย เลยแบ็คแพ็คเที่ยวคนเดียวซะเลย”

วัย 65 ปี ไม่ได้เป็นอุปสรรค ในการท่องเที่ยว

“ถึงแม้ว่าป้าจะเกษียณแล้ว แต่ร่างกายยังแข็งแรง เพราะป้าดูแลสุขภาพมาแต่ไหนแต่ไร ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และตั้งเป้าไว้ว่าจะไม่เป็นโรคเรื้อรัง ที่ต้องทานยาตลอดชีวิต เช่น ความดัน เบาหวาน ฉะนั้นเวลาจะกินอะไร ก็จะระวัง หวาน มัน เค็ม เลี่ยงได้ก็จะเลี่ยงหลักๆ เน้นกินผัก ตั้งแต่สมัยทำงาน แล้วเวลาออกเดินทางก็ทำให้ได้ออกกำลังกาย ส่วนถ้าอยู่บ้าน ป้าจะออกกำลังกายทุกเช้าด้วยกระบอง วันละชั่วโมง”





Life
spiration



เราเที่ยวเพื่อความสุข
สร้างสีสันให้ชีวิต
ได้ออกไปเห็นโลกกว้าง
"นี่แหละคือการเพิ่มความสุข"

ทุกการเดินทาง ทุกสถานที่ ล้วนสวยงาม

“ป่าประทับใจทุกทริป เพราะทุกที่คือ ที่ที่ยังไม่เคยไป และมีความแตกต่างกันด้านประวัติศาสตร์ แตกต่างจากหนังสือที่เราอ่านมา เช่น อินเดีย ฟังดูน่ากลัวมากเลย แต่พอไปจริงๆ กลับเดินทางสะดวก คนไม่ลั่นรถเหมือนในภาพ และไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด หรือทะเลสาบอินเลย์ของพม่า เขาปลูกผักในน้ำ มีหมู่บ้านในทะเลสาบ ล้อมรอบไปด้วยภูเขา เราก็ได้เรียนรู้วิถีชีวิต ได้เห็นความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน”

ยิ่งเดินทาง ยิ่งมีความสุข

“มีคนถามเหมือนกันว่า ไปเที่ยวแล้วได้อะไร ป่าก็บอกกลับไปว่า ถ้าวัยขนาดนี้ คงได้แต่ความรื่นรมย์อย่างเดียว ส่วนอย่างอื่นเอาไปทำอะไรไม่ได้หรอก แค่นี้ได้ทำในสิ่งที่ชอบเท่านั้นเอง เราเที่ยวเพื่อความสุข สร้างสีสันให้ชีวิต ได้ออกไปเห็นโลกกว้าง นี่แหละคือการเพิ่มความสุข เพิ่มพลังชีวิตของป่า”



The Plan

- ป่าแป๋มีต้นทุนในการเดินทาง 2 อย่าง อย่างแรกคือ ต้นทุนทางด้านค่าใช้จ่าย ในการเดินทาง มาจากเงินที่เก็บสะสมไว้ใช้ ในกรณีที่ครอบครัวมีเหตุฉุกเฉิน อย่างที่สองคือ ต้นทุนทางด้านสุขภาพ
- ถึงจะเที่ยว ก็ต้องรู้จักเก็บออมไว้บ้าง และทุกครั้งที่จะเดินทาง ต้องมีการจัดสรรงบประมาณ รู้จักประมาณค่าใช้จ่าย โดยถามจากคนที่เขาเคยไปมาแล้ว เราก็เตรียมเงินไปมากกว่านั้น เวลาเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้ไม่ลำบาก
- วางแผนการเดินทางให้ดี เช่น เดินทางจากสนามบินเข้าตัวเมืองยิมโบ ที่พักอยู่ตรงไหน ในแต่ละวันจะไปเที่ยวที่ไหนบ้าง ที่สำคัญ ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย เป็นอันดับแรก





Eat
Am Are

ฉันไม่ได้อ้วน แค่บวมน้ำ

ใครเคยเจอเหตุการณ์นี้บ้าง?...

ที่ตื่นเช้ามาก็ต้องเจอผื่นร้าย ในโลกแห่งความเป็นจริง!! พอส่องกระจกเห็นหน้าตัวเอง ก็ต้องตกใจว่าทำไมหน้าดูบวมๆ โหนจะพุงป่องที่สร้างความรำคาญใจอีก พอไปซั้้น้ำหนัก ตัวเลขก็ขึ้นมาเฉยๆ แบบไร้เยื่อใย ถ้าหากมีอาการแบบนี้ ให้ตั้งข้อสงสัยไว้ได้เลยว่า **“บวมน้ำ”**



“บวมน้ำ” คืออะไร?

บวมน้ำ เป็นอาการที่ร่างกายเก็บกักน้ำไว้เป็นจำนวนมาก โดยไปสะสมตามอวัยวะต่างๆ เช่น แขน ต้นขา ใบหน้า ไม่ยอมถูกขับออกจากร่างกาย

แล้วทำไมถึงมีอาการบวมน้ำ?

สาเหตุมีอยู่หลายข้อ ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับการกินน้ำเยอะแต่อย่างใด เช่น นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ กำลังเข้าสู่ช่วงมีประจำเดือน ดื่มน้ำน้อย กินอาหารที่มีรสเค็ม ขนมห่อกรุบกรอบ มีโซเดียมเยอะ ดื่มแอลกอฮอล์



บวมน้ำไหม? เช็คได้ ไม่ยาก!



1. รู้สึกอึดอัด น้ำหนักขึ้น หน้าอึด ตาบวม พุงป่อง ขาบวม เอานิ้วจิ้มในบริเวณที่บวม ก็บวมตามมือไม่แดงกลับคืน
2. รองเท้าคับ หลังเท้าบวม นิ้วแข็งๆ กำมือไม่ค่อยจะลง

บวมน้ำ แยก..ชะเมื่อไหร่

วิธีรู้ร่างจากอาการบวมน้ำ ทำได้ไม่ยากเลย เพียงแค่เอาตัวเองออกมาไกลๆ จากสาเหตุของการบวมน้ำ แต่ถ้างตที่จะกินของเค็ม อาหารรสจัดไม่ได้จริงๆ ก็ดื่มน้ำตามไปให้มากๆ รวมทั้งกินอาหารที่มีโพแทสเซียมและแมกนีเซียมสูง เพื่อช่วยขับปัสสาวะ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผักโขม แอปเปิ้ล ผักโขม ถั่วต่างๆ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกาย จะช่วยลดการคั่งของน้ำ ที่สะสมตามอวัยวะต่างๆ ได้เป็นอย่างดี





Happy
Guru

แค่คิดมุมใหม่ มองมุมกลับ ชีวิตก็มีความสุข "12 วิธี ฝึกเป็นคนคิดบวก"

จาก นพ.เจษฎา ทองเดว

ความเครียด ความวิตกกังวลใจ เกิดจากความคิดของเรา ที่ยั่วนอนอยู่ที่เดิม คิดซ้ำ
ไปเรื่อยๆ การคิดในมุมมองที่เราไม่เคยมอง จะช่วยให้เราสบายใจขึ้น โดยเฉพาะการ
"คิดบวก"

การคิดบวก ไม่ใช่เรื่องของคนโลกสวย หรือมองความจริงเพียงด้านเดียว โดยไม่ยอมสนใจ
มุมที่เป็นด้านลบหรือปัญหา แต่จริงๆ แล้ว การคิดบวก เป็นการปรับมุมมองหรือกรอบของ
ความคิด เพื่อให้เรา "มีแรงพอ" ที่จะสู้กับ "ปัญหา" มองปัญหานั้นในมุมใหม่ๆ เช่น ปัญหา
แม้จะยาก แต่ก็สามารถแก้ได้ หากมีความพยายามและวิธีการที่ดี หรือเลือกที่จะมองว่าเป็น
"โอกาส" ในการเรียนรู้ เป็นประสบการณ์ที่ดีของชีวิต

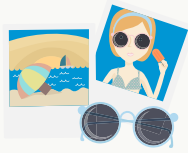


การคิดบวกทำให้เราไม่เครียด และมีความสุขในชีวิตมากขึ้น การคิดบวกสามารถฝึกฝนได้ง่ายๆ ดังนี้



ยิ้มไว้เสมอ

เพราะการยิ้ม ทำให้
อารมณ์ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
แถมความเครียดก็ลดลง



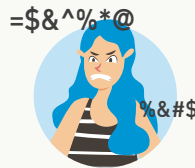
ทบทวนสิ่งดีๆ

เปิดดูภาพถ่าย คลิปวิดีโอ
ที่ประทับใจ หรือความ
ภูมิใจในวันเก่าๆ



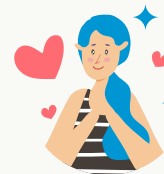
ให้รางวัลตนเองบ้าง

เช่น คำชม ของขวัญ
ดอกไม้ เพื่อแสดงความ
รู้สึกดีกับตัวเอง



เลิกเป็นคนขี้บ่น

เพราะยิ่งบ่น ยิ่งสร้าง
ความคิดด้านลบให้กับ
ตัวเอง



ชื่นชมสิ่รอบตัว

ชื่นชมผู้อื่น และรู้จัก
พูดขอบคุณ ตามโอกาส
สมควร



อยู่ใกล้คนคิดบวก

เพื่อซึมซับวิธีการคิด
ด้านบวก



อยู่ห่างคนคิดแง่ลบ

เพื่อป้องกันการซึมซับ
ความคิดที่ไม่ดี



อ่านธรรมะ คำคม ข้อคิด

ช่วยจุดประกายความคิด
ด้านบวก



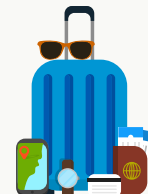
นึกถึงคนที่ลำบาก

ชีวิตของบุคคลเหล่านี้
ช่วยสร้างแรงบันดาลใจได้



ช่วยเหลือผู้อื่นให้ เป็นสุข

ได้ทั้งบุญและเติมเต็ม
ความสุขให้ตัวเราเอง



หยุดความคิดลบ

โดยหันไปหา
กิจกรรมอื่นๆ



ฝึกสมาธิ

ให้รู้เท่าทันความคิดและ
จิตใจของตัวเอง



Happy Plus

โยคะसानพลังใจ สร้างสุขวัยมีความสุข “ครูแซม” จิตอาสาแห่ง ForOldy



อุบัติเหตุจากการล้ม
เดินช้า ทำให้เดินไม่ได้ร่วม
2 ปี แต่เพราะใจที่ไม่ยอมแพ้
อดทนทำกายภาพบำบัด
จนค้นพบว่า โยคะช่วยให้กลับมา
เดินได้เป็นปกติอีกครั้ง คือ
จุดเปลี่ยนที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของ
ครูแซม-อังคณา ศรีเกษม
จิตอาสา ประจำศูนย์
เพลินวัย (ForOldy)
ผู้ถ่ายทอดพลังใจ
ผ่านโยคะ

“ตอนเรียนโยคะอยู่ที่อินเดีย ครูได้มีโอกาส
เป็นจิตอาสา สอนโยคะให้เด็กออทิสติกและ
เด็กพิการ ทางตอนใต้ของอินเดีย พอกลับ
เมืองไทยก็มีนักเรียนมาบอกว่า มีศูนย์เพลินวัย
เพื่อผู้สูงอายุ ต้องการความช่วยเหลือนะ ซึ่งก็
ตรงกับความตั้งใจของเราว่า กลับมาต้องทำดี
เพื่อสังคม แต่เราไม่ได้มีเงินทองมากมายที่
จะให้ตลอด ก็เลยเอาตัวของเราแหละ ไป
สอนโยคะให้กับเขา เดือนละ 1 ครั้ง ครั้งละ
ประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง”

จนเขารู้สึกมีคุณค่า จากนั้นค่อยสอนโยคะ”

“ครูสอน chair yoga เพราะผู้สูงอายุจะมี
ปัญหาเรื่องข้อเข่าเสื่อม บางคนมีโรคประจำตัว
ทำให้นั่งพื้นนานไม่ได้ ครูก็เพิ่มความสุข โดย
นำอุปกรณ์เข้ามาช่วย เช่น ลูกบอล กระบอง
ยางยืด เน้นท่าทำซ้ำๆ ง่ายๆ แค่นี้ก็ได้ออก
กำลังกาย ยืดกล้ามเนื้อ ข้อต่อ”



“สอนโยคะให้ผู้สูงอายุ ต้อง
มีเทคนิค เพราะเขาจะชอบ
ปลุกตัว ไม่อยากเข้าสังคม
ดังนั้นสิ่งแรกที่ต้องทำคือ
เราต้องได้ใจเค้าก่อน
ด้วยการเข้าไปพูดคุย
แสดงความห่วงใย
กอด หอมแก้ม

“ครูเชื่อว่าโยคะ คือการให้พลังใจ ทุกครั้งที่
ครูไปสอน ผู้สูงอายุทุกคนมีความสุข มีรอยยิ้ม
กลับไป ถึงแม้ไม่มีใครจำท่าที่ครูสอนได้
หมด แต่ทุกคนจำเสียงหัวเราะ จำความสุข
นั้นได้ อาจจะช่วยยืดอายุของท่านไปอีก
5 เดือน หรือ 1 ปี ก็ได้ ส่วนครูก็ได้รีเฟรช
ตัวเอง ได้เติมเต็มความสุขกลับคืนมา การที่
ได้เป็นผู้ให้ มันคือพลังวิเศษ ทำให้ครูมีแรง
ที่จะแบ่งปันให้กับผู้ฝึกต่อๆ ไปค่ะ”



Good To Give



ปันของรัก ส่วน้องเรียน

Anytime

Place : จุดตั้งวางกล่องรับปันในหลายๆ พื้นที่ สามารถติดตามข่าว
ประชาสัมพันธ์จุดตั้งวางกล่องรับปันได้ที่ www.pankansociety.com

About : บริจาคสิ่งของมีค่า เพื่อเป็นสินค้าในร้านปันกัน ให้คนมีน้ำใจ
มาซื้อสินค้า นำเงินที่ได้ทั้งหมดมอบเป็นทุนการศึกษาแก่มูลนิธิยุวพัฒน์
สอบถามได้ที่เบอร์ 02-301-1029, 02-301-1021



โครงการอาสาบำเพ็ญ

Anytime

Place : มูลนิธิกระจกเงา สำนักงานกรุงเทพฯ

About : ลงพื้นที่เยี่ยมผู้สูงอายุและครอบครัวถึงบ้าน ในพื้นที่
นำร่อง จ. ปทุมธานี เพื่อเยี่ยมยา ให้กำลังใจ สร้างความสุข
ความผ่อนคลาย และส่งมอบอุปกรณ์ทางการแพทย์มือสองสภาพดี
ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ตลอดจนของกินของใช้ในครัวเรือน
สอบถามได้ที่เบอร์ 02-973-2236 ถึง 7 ต่อ 3020



Live
Offline



ร้อนนั้ก แวะชิม (เมนู) ผักสักหน้อย



เข้าสู่ฤดูฝนแล้ว แต่ในบางวัน อากาศก็ยั้ร้อนอบอ้าว ยั้อยู่ในเมือง ต้องเจอกับมลภาวะ และการจราจรที่ติดขัดอยู่เสมอ อาจทำให้หุดหวิด จิตใจไม่สดชื่นเอาได้ง่ายๆ แบบนี้ต้องรีเฟรชตัวเองจากอากาศร้อนๆ ด้วยเมนูผัก..สดกรอบจากต้น ที่หลายๆ ท่านคงไม่รู้ว้าในกรุงเทพ ที่รายล้อมไปด้วยตึกสูง จะมีฟาร์มผักปลอดสารพิษ และอาหารสุดอร่อย ช่วยเพิ่มพลังให้สุขภาพกาย สุขภาพใจซ้่อยวัน นี้ **HappyLife จะพาทุกท่านไปพบแลนด์มาร์คแห่งใหม่ ที่ต้องตามรอย ไปเช้คอิน และชิมเมนูแนะนำ จากฟาร์มผักปลอดสารพิษรอบกรุง 5 ที่ นี้เลย!**

โฮม เฟรช ไฮโดรฟาร์ม

ฟาร์มเดียวเอาอยู่! อี้มอร่อยได้ทั้งอาหารคาว และเครื่องดื่มสุขภาพคูลๆ แค่เดินเข้ามาในร้าน ก็รู้สึกอยากหยิบกล่องถ้ายรูปซ้ขึ้นมาทันที เพราะการตกแต่งสไตล์อิงลิชคันทรี่ มีการนำผักสดๆ มาประดับไว้จนถึงสแตนเลสเล็กๆ อยู่ทั่วทุกมุมของร้าน เวลาที่นั่งทานอาหารก็สามารถมองเห็นฟาร์มผักที่อยู่ด้านนอกได้อย่างชัดเจน ผักที่ทางร้านปลูก จะถูกนำมาเสิร์ฟเป็นอาหารให้กับลูกค้า เพราะฉะนั้น รับรองได้ถึงความสดกรอบ ที่สำคัญ น้ำสลัดของโฮม เฟรช ไฮโดรฟาร์ม อร่อยสุดๆ จนใครๆ ต้องหิวกลับบ้าน



เมนูแนะนำ

สลัดซีซาร์-บัลซ่า, ชูปรครีมผักโขม, ปลาหิมะราด
ซอสมะขามกับผักหรือคเก็ต, สลัดเนื้อก้ามปู,
พาสต้าเชลมอนอบิโกะ

Travel Guide

พิกัด:

- สาขาซอยรามคำแหง167 แยกมิลสทิน
โทร: 081-844-8801, 02-917-2445
- สาขาไท้สดบางนา หลังเบอร์เกอร์คิง
โทร: 063-078-8001, 02-740-2399
- เวลาที่ให้บริการ: ทุกวัน 10.00 - 21.00 น.
- Facebook: www.facebook.com/homefreshrestaurant



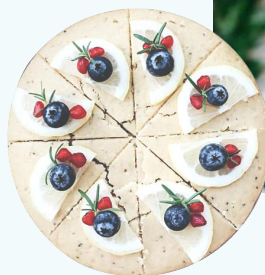
JOY TABLE

คาเฟ่ผักไฮโดรโปนิคส์ โซลส์มินิ ที่ซ่อนตัวอยู่ใจกลางเมือง พร้อมเสิร์ฟเมนูอาหารเบเกอรี่โฮมเมด และเครื่องดื่มหหลายชนิด ใ้คนรักสุขภาพได้มาลิ้มลอง ถึงแม้ร้านจะไม่ใหญ่มาก แต่ก็ครบพร้อมด้วยความอร่อยจากเมนูอาหาร ที่เน้นใช้ผักจากฟาร์มเป็นหลัก แลมร้านยังตกแต่งได้อบอุ่น ด้วยการใช้เฟอร์นิเจอร์ไม้ จาน ชาม ถ้วย เซรามิค ให้ได้กลิ่นไอของคาเฟ่สไตล์ญี่ปุ่น ที่ได้รับแรงมาจากภาพยนตร์เรื่อง ' Little Forest ' แลมเวลาทานอาหารยังได้เพลิดเพลินกับแปลงผักปลอดสารพิษ ที่วางเรียงเป็นทางยาวดูสดชื่นสบายตา



เมนูแนะนำ

สลัดเต้าหู้ย่าง, Smoked Salmon & Poached, สลัดดอกไก่อ้, Lychee Lemonade, เด็กเลมมอน



Travel Guide

- พิกัด:** ซอยลาดพร้าว 64 แยก 6 วังทองหลาง
- โทร:** 086-347-7798
- เวลาที่ให้บริการ:** พุธ-ส - อาทิตย์ เวลา 9:00 - 20:00 น.
- Facebook:** www.facebook.com/joytablecafe



หวานกรอบฟาร์มคาเฟ่

คาเฟ่บรรยากาศดี เงียบ สงบ ไม่มีเสียงรถยนต์ เข้ามารบกวน ทำให้คุณได้สูดความสดชื่นเต็มปอด ท่ามกลางฟาร์มผักไฮโดรโปนิคส์แบบเปิด สามารถเดินเข้าไปชมวิธีการปลูกผักอย่างใกล้ชิด หรือจะเลือกเก็บผักชื้อกลับบ้านด้วยตัวเองก็ได้ ที่นี่ยังมีอาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพร ประงูโดยเชฟ ที่มีประสบการณ์การทำอาหารมากกว่า 20 ปี ทุกๆ จาน เป็นสูตรที่คิดค้นขึ้นมาเอง จึงมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ที่สำคัญยังใส่ใจการใช้สารปรุงแต่งรสชาติอีกด้วย วันเสาร์อาทิตย์ ควรจองโต๊ะ เพราะลูกค้าจะเยอะนิดนึง

เมนูแนะนำ

ข้าวหน้าหมูโซออนเซน, wangrob dipping, muesli toast, avoberry



Travel Guide

- พิกัด:** พุทธมณฑล สาย2 ซอย27 ทวีวัฒนา
- โทร:** 063-654-2654
- Line:** @wg-hydro
- เวลาที่ให้บริการ:** ทุกวัน เวลา 09.00 - 20.00 น. ยกเว้นวันจันทร์และอังคาร เวลา 09.00 - 18.00 น. ปิดทุกวันพุธ
- Facebook:** www.facebook.com/wangrob.farmncafe/



Live
Offline

Veggie Mill

ทานอาหารยังงี้ให้เหมือนอยู่บ้านเพื่อน ก็ต้องมาที่นี่เลย เพียงแค่ขับรถเข้ามา ก็เห็นกังหันลมสีฟ้าขนาดใหญ่ มีที่นั่งทานให้เลือก ทั้งแบบ Outdoor และ Indoor ซึ่งทั้งสองโซน สามารถมองเห็นฟาร์มผักที่ปลูกอยู่ข้างๆ ได้ แถมยังมีสนามเด็กเล่นให้เด็กๆ ได้สนุกกันอีกด้วย บรรยากาศโดยรวม จึงเหมือนกับการมาทานข้าวที่ฟาร์มของเพื่อน สามารถเดินชมแปลงผักที่อยู่รอบๆ ร้าน ถ่ายรูปเพลินๆ พอท้องเริ่มหิว ก็มาทานอาหารที่ปรุงโดยผักสดๆ สดแสนอร่อย

เมนูแนะนำ: สเต็กพอร์คชอป, ข้าวสมุนไพรรอบปลาแซลมอน, สลัดญี่ปุ่น, ซุปผักโขม, เซอร์วีร์บอลซัมมิ์



Travel Guide

- 📍 **พิกัด:** ซอยสวนผัก 32 ถ.บางกรวย - จงถนอม นนทบุรี
- ☎ **โทร:** 085-327-9688
- 🕒 **เวลาที่ให้บริการ:** 11:00 - 20:00 น. หยุดวันศุกร์
- 📘 **Facebook:** www.facebook.com/veggiemill.hydroponicfarm



สวนผักน้ำ

ร้านอาหารเล็กๆ ที่เต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่ จนรู้สึกสงสัยว่า ที่นี่ใช่กรุงเทพฯ จริงๆ หรือเปล่า? บรรยากาศร้าน ตกแต่งอย่างเรียบง่าย เป็นกันเอง เหมือนทานอาหารอยู่บ้าน แม้จะเปิดให้บริการแค่ช่วงกลางวัน แต่รับรองได้ว่าเมนูของอร่อยที่ร้านนั้นจัดเต็ม มีทั้งสลัดผักสดๆ

สปาเก็ตตี้ สเต็ก ของหวาน และเครื่องดื่มสุดสดชื่น นอกจากจะได้สูดออกซิเจนให้ชื่นใจแล้ว ด้านหลังร้าน ยังมีฟาร์มผักปลอดสารพิษ ที่ทางร้านตั้งใจปลูก พร้อมส่งตรงถึงจานคุณ หรือจะซื้อผักสด กลับไปทานที่บ้านก็ได้เช่นกัน

เมนูแนะนำ: ซีซาร์สลัด, สปาเก็ตตี้เส้นดำแฮมฮอตชอส, ขนมปังกระเทียมหอยลาย, เส้นดำแซลมอน, มิกซ์เบอร์รี่สมูทตี้, พานาคอตต้า



Travel Guide

- 📍 **พิกัด:** ระหว่างสุคนธ์สวัสดิ์ 25 กับ 27
- ☎ **โทร:** 02-907-9989
- 🕒 **เวลาที่ให้บริการ:** ทุกวัน 10.00 - 14.00 น.
- 📘 **Facebook:** www.facebook.com/suanpaknam



The Sixpack

เมธัส รังทวิ

กายแข็งแรง แต่ใจต้องแกร่งกว่า เพื่อคว้าแชมป์จ้าวสังเวียนมวยปล้ำ



เริ่มเล่นมวยปล้ำมาตั้งแต่อายุ 15-16 ปี ที่เล่นเพราะว่าคุณแม่ครับ คุณแม่ผมเป็นอาจารย์สถาบันการพลศึกษา และเป็นผู้จัดการทีมมวยปล้ำของโรงเรียน ที่บ้านก็เปิดยิมมวยปล้ำด้วย ท่านเลยสนับสนุน และทำให้ผมผูกพันกับกีฬาชนิดนี้

เคยไปเล่นกีฬาอื่นๆ เหมือนกัน อย่างฟุตบอล ตะกร้อ เบสบอล แต่สุดท้ายก็กลับมาที่กีฬามวยปล้ำ เพราะเราชอบน้ำหนัก ชอบกีฬาที่ใช้แรงเยอะๆ ครับ

“กีฬาทุกชนิดทำให้มีระเบียบวินัย เพราะคนเล่นกีฬาต้องฝึกซ้อมสม่ำเสมอ” แต่สำหรับผมเสน่ห์ของมวยปล้ำคือ มันเป็นกีฬาที่สนุกมาก

ต้องใช้พลังจากทุกส่วนของร่างกาย ต้องฝึกฝนเรื่องเทคนิคต่างๆ แล้วเวลาที่แข่งขัน เราจะได้ใช้ทุกเทคนิค ที่เราฝึกไป แต่ต้องมีไหวพริบในการตัดสินใจว่า ถ้าคู่ต่อสู้ทำอย่างนี้ จะใช้เทคนิคอะไรดี เพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้าม ในเวลาเพียงแค่เสี้ยววินาที จะอ้อม ทุ่ม ปล้ำลงพื้น แล้วเกมส์มีการพลิกผันตลอดเวลา คาดการณ์ไม่ได้ เรากับคู่แข่งขัน จะผลัดกันอ้อม ผลัดกันดัน เรียกว่ามีพลังเท่าไร ก็ใส่ไปเต็มๆ หัวใจต้องแข็งแกร่ง ไม่ยอมแพ้ บอกตัวเองว่า ต้องสู้ ต้องสู้ เพราะกีฬาชนิดอื่น ถ้าเหนื่อยหรือหมดแรง อาจจะเดินไปพัก ถอยออกมาตั้งหลักได้

แต่มวยปล้ำ **“ถ้าท้อเพียงแค่อะเสี้ยววินาที เท่ากับความพ่ายแพ้”**

มวยปล้ำไม่ได้เป็นกีฬาที่หนักแล้ว ใช้ความรุนแรงแต่จริงๆ แล้ว มันเป็นกีฬาต่อสู้ชนิดหนึ่ง คล้ายๆ กับเทควันโด คาราเต้ ที่ต้องอยู่ในการดูแลของผู้เชี่ยวชาญ มีกฎ กติกาการเล่น เพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น

การเล่นมวยปล้ำ เราจะได้ใช้ร่างกายทุกส่วน ทำให้สุขภาพแข็งแรง ผมป่วยน้อยมากครับ เพราะว่าออกกำลังกายตั้งแต่เด็กๆ เลย



แบบบุบ เมธัส รังทวิ: รักและผูกพันกับกีฬามวยปล้ำมานับ 10 ปี การันตีด้วย แชมป์มวยปล้ำ กีฬายาวชนแห่งชาติ ตัดทิมชาติ ชิงแชมป์เอเชีย และแชมป์ MMA THAILAND 2009 รุ่นสมัครเล่น ปัจจุบัน ถึงแม้จะไม่ได้ขึ้นสังเวียนแล้ว แต่เขาก็ยังฝึกซ้อมมวยปล้ำเพื่อสุขภาพอยู่เสมอๆ ที่สำคัญ ยังได้เป็นโค้ชให้กับนักกีฬามวยปล้ำหญิงชื่อตัวอีกด้วย



Family
in Love

A photograph of a family of four (mother, father, young boy, and young girl) sitting around a wooden table in a kitchen, smiling and eating cereal. The father is wearing a green hoodie, the mother is in a light pink top, the boy is in a green shirt, and the girl is in a white shirt with colorful polka dots. There are bowls of cereal, a glass, and a measuring cup on the table.

อยากมีลูกที่มีความสุข
ต้องเป็นพ่อแม่ที่มีความสุขก่อน



ในสังคมยุคปัจจุบัน คนเรามีความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตมากขึ้น มีเครื่องอำนวยความสะดวกที่ทำให้เราใช้ชีวิตได้แสนง่าย มีการเดินทางที่ทำให้เราไปได้ทุกที่ไต่ทุกได้ในโลก มีเทคโนโลยีที่ทำให้เราไปได้ทุกที่ที่อยากเข้าถึง แต่สถิติคนไม่มีความสุข ซึมเศร้า มีปัญหาทางสุขภาพจิต กลับมีตัวเลขที่ไต่สูงขึ้นเรื่อยๆ แบบยังไม่เห็นจุดเปลี่ยน

เราทุกคนอยากมีความสุขในฐานะพ่อแม่ และเราก็อยากมีลูกที่มีความสุข แต่... มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร?

"The Theory of well being ทฤษฎีชีวิตมีสุข" ของ Dr. Martin Seligman เจ้าพ่อด้านจิตวิทยาเชิงบวก จากมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า สิ่งที่จะทำให้คนเรามีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีความสุข ขึ้นกับปัจจัย 5 อย่างคือ **"PERMA"**

P- Positive emotion

แม้คนเราจะมีหลากหลายอารมณ์ แต่คนที่มีพื้นอารมณ์บวกเป็นส่วนใหญ่ จะสุขได้ง่ายกว่าอารมณ์บวกคือ รัก พอใจ มีความหวัง มีศรัทธา มีอารมณ์ขัน และอารมณ์บวกที่สำคัญ "ความรู้สึกสงบ"

E- Engagement

การที่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด มีความสนใจกับสิ่งนั้นอย่างมุ่งมั่นจริงจัง จะทำให้เรามีพลังบวกในการใช้ชีวิต

R- Positive Relationship

มนุษย์คือสัตว์สังคม คนที่มีสัมพันธภาพที่ดีในชีวิตคือคนที่มีความสุขพื้นฐานที่สำคัญของชีวิต

M- Meaning

การมีชีวิตที่มีความหมาย ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงแค่รู้สึกว่าตัวเรามีความหมาย แต่หมายรวมถึงการได้เห็น "ตัวเรามีความหมายในการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่าง" ที่มีความหมายในชีวิตผู้อื่น

A- Accomplishment

การทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จ แม้เป็นเพียงสิ่งเล็กๆ ก็เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ในการดำรงชีวิต

พอเราตั้งต้นได้ คำถามต่อไปก็คือ แล้วจะเลี้ยงลูกอย่างไรที่จะสร้างสิ่งเหล่านี้ให้กับลูก?

คำตอบจริงๆ ก็ง่ายมาก "สร้างสิ่งเหล่านี้ให้ได้ในตัวเองก่อน" ลูกไม่ได้ซึมซับจากสิ่งที่เราสอน แต่ซึมซับจาก "สิ่งที่เราเป็น"

จะเป็นพ่อแม่ที่มีความสุขได้ ให้เริ่มจาก "รักตัวเองในแบบที่เป็น" และ "ดูแลคู่ของเรา แบบที่เราอยากได้รับ"

การรักตัวเอง ไม่ได้แปลว่าชื่นชมแต่สิ่งดีๆ ที่เราเป็น แต่หมายรวมถึงการเข้าใจ ยอมรับกับข้อบกพร่องที่เรามี ทั้งในฐานะสามีภรรยาและในฐานะพ่อแม่ การนับถือตัวเองที่ดี จะนำมาซึ่งอารมณ์ด้านบวกอยากทำอะไรที่มีความหมายกับชีวิต การพัฒนาอารมณ์ด้านบวก ไม่ว่าจะจากการคิดบวก การเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์เชิงลบ และการฝึกเจริญสติ มีความสำคัญที่จะนำไปสู่การเป็นพ่อแม่ที่มีความสุข

สร้าง 5 สิ่งเหล่านี้ (PERMA) ให้ลูกรักได้ไม่ยาก

• **ใช้เวลาคุณภาพ**

เวลาคุณภาพ จะทำให้ลูกรู้ว่าตัวเองมีคุณค่า มีความหมาย และเป็นที่รัก เป็นเวลาที่ลูกจะพัฒนาอารมณ์ด้านบวก

• **เป็นความสัมพันธ์ที่ดี**

ทำให้ลูกรู้ว่าลูกมีความหมาย และเป็นที่รัก โดยปราศจากเงื่อนไข

• **การฝึกวินัยเชิงบวก**

หลีกเลี่ยงการลงโทษที่ทำร้ายจิตใจ และทำลายความสัมพันธ์ แต่ฝึกการควบคุมตัวเองจากภายใน ไม่ใช่ความกลัวจากภายนอก ด้วยการใช้อธิบายพัฒนาสมองส่วนคิด

• **พาลูกหาประสบการณ์ใหม่ๆ**

ที่ท้าทายความพยายามและความสำเร็จ

• **ไม่คอยแต่จะกำกับ**

แต่ฝึกมอบหมายงานให้รับผิดชอบ

• **ไม่คอยตามใจ**

แต่ฝึกให้อยู่กับการไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น

• **สอนลูกให้เข้าใจความสุขสงบของจิตใจ**

และเป็นต้นแบบของการมองโลกในแง่บวก

• **ฝึกลูกให้มีจิตอาสา**

เพื่อให้ลูกได้สัมผัสถึงคุณค่าจากการ "ให้" การใช้ชีวิตเพื่อที่จะมีความหมายกับคนอื่น

เลี้ยงลูก ทำให้มันเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่ต้องยากค่ะ เพราะแค่เลี้ยงเด็กหนึ่งคนให้ดูแลตัวเองได้ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร ทำอะไรเพื่อโลกบ้าง แค่นี้คุณก็เป็นพ่อแม่ที่ดีพอแล้ว

หมอไอแพชเลี้ยงลูกนอกบ้าน



Happy
Life Club

Happy Movies Festival 2018



BLA Happy Life Club ยังคงเดินทาง มอบความสุขและความสนุก ให้กับลูกค้าสมาชิกคลับอย่างต่อเนื่อง โดยกรุงเทพประกันชีวิต ได้เหมายโรงภาพยนตร์ เอาใจลูกค้าสมาชิกคลับจากหลายจังหวัดในภาคเหนือตอนล่าง ไม่ว่าจะเป็น พิษณุโลก พิจิตร กำแพงเพชร สุโขทัย เชียงขวัญมาชมภาพยนตร์ดัง ระดับพรีเมียมสุดมันส์ PACIFIC RIM ภาค 2 ปฏิวัติพลิกโลก ณ โรงภาพยนตร์ 4 และ 5 เมเจอร์ซีนีเพล็กซ์ เซ็นทรัลพิษณุโลก ซึ่งกิจกรรมในครั้งนี้ ประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี สมาชิกพกรอยยิ้มที่มีความสุขกลับบ้านไปทุกคน



Excellent !!!







Happy Life Club

สิทธิประโยชน์ สมาชิกคลับ

ให้คุณได้รับสิทธิพิเศษเหนือใคร
เพียงแค่แสดงบัตร



ลด**53%** ห้อง Grand Deluxe Sea View



สำหรับทุกคน ลด**10%**



เฉพาะค่าอาหาร ลด**10%**



ลด**50%**



สำหรับคอร์สเรียน ทักษะ
ภาษา

เมื่อสมัครโปรแกรม ตั้งแต่ 30,000 บาทขึ้นไป

ลด**30%**



สนุกกับกิจกรรม พิเศษมากมาย

รวม: Delivery
Happy Cooking
Happy Movie Festival



ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ เว็บไซต์กรุงเทพประกันชีวิต
www.bangkoklife.com/HappyLifeClub/th

บริการผู้ช่วยส่วนบุคคล สำหรับลูกค้า กรุงเทพประกันชีวิต



การใช้บริการ : ติดต่อ กรุงเทพประกันชีวิต ผู้ช่วยส่วนบุคคล
BLA Assistance Line 02-777-8989
ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง โดยแจ้งชื่อ-สกุลผู้เอาประกัน

1 ทุกการเดินทาง มีแต่ความอุ่นใจ

ด้วยบริการช่วยเหลือฉุกเฉินด้านการแพทย์ ในขณะที่
ที่ผู้เอาประกันภัยเดินทางอยู่ภายในประเทศไทย
Domestic Travel Medical Care

สิทธิในการใช้บริการ

สำหรับลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์รายบุคคลช่องทาง
ตัวแทน ที่มีสัญญาเพิ่มเติมสุขภาพ 2011 ,
สุขภาพ 2011 (มีความรับผิดชอบส่วนแรก) , บีแอลเอ
รักษาสภาพ , บีแอลเอ เฮลท์พลัส ตั้งแต่วันที่
1 มกราคม 2561 - 31 ธันวาคม 2561 สถานะ
มีผลบังคับ

ระยะเวลาการให้บริการ

1 ปี นับจากวันที่สัญญาเพิ่มเติมสุขภาพมีผล
บังคับ

หมายเหตุ

การบริการข้างต้นนี้ เป็นการบริการที่มีผลใช้ได้
ในระยะเวลาที่กำหนดเท่านั้น ตามที่ได้แจ้งใน
หนังสือที่ วบ.ป.1/2561

2 เทียบสนุก ทุกจุดหมาย ไปกับโกลด์ส่วนตัว

ด้วยบริการข้อมูล และสำรองที่นั่ง กิน พัก เที่ยว
หลากหลายทั่วโลก **Worldwide Basic
Concierge & Lifestyle**

สิทธิในการใช้บริการ

สำหรับลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์รายบุคคลทุกช่องทาง
ที่ชำระเบี้ยประกันตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด

* มีกำหนดการชำระเบี้ยประกัน 1 มกราคม
2560 - 31 ธันวาคม 2560

* กรมธรรม์สถานะมีผลบังคับ ณ 1 เมษายน
2561

ระยะเวลาการให้บริการ

ตั้งแต่นั้นจนถึง 31 ธันวาคม 2561

3 เติมเต็มความสุข ที่เหนือกว่า

ด้วยบริการห้วงรับรองที่สนามบินทั่วโลก
Worldwide Airport Lounge

สิทธิในการใช้บริการ

สำหรับลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์รายบุคคลช่อง
ทางตัวแทน ที่ชำระเบี้ยประกันตามเงื่อนไขที่
บริษัทกำหนด

* มีกำหนดการชำระเบี้ยประกัน 1 มกราคม
2560 - 31 ธันวาคม 2560

* กรมธรรม์สถานะมีผลบังคับ ณ 1 เมษายน
2561

ระยะเวลาการให้บริการ

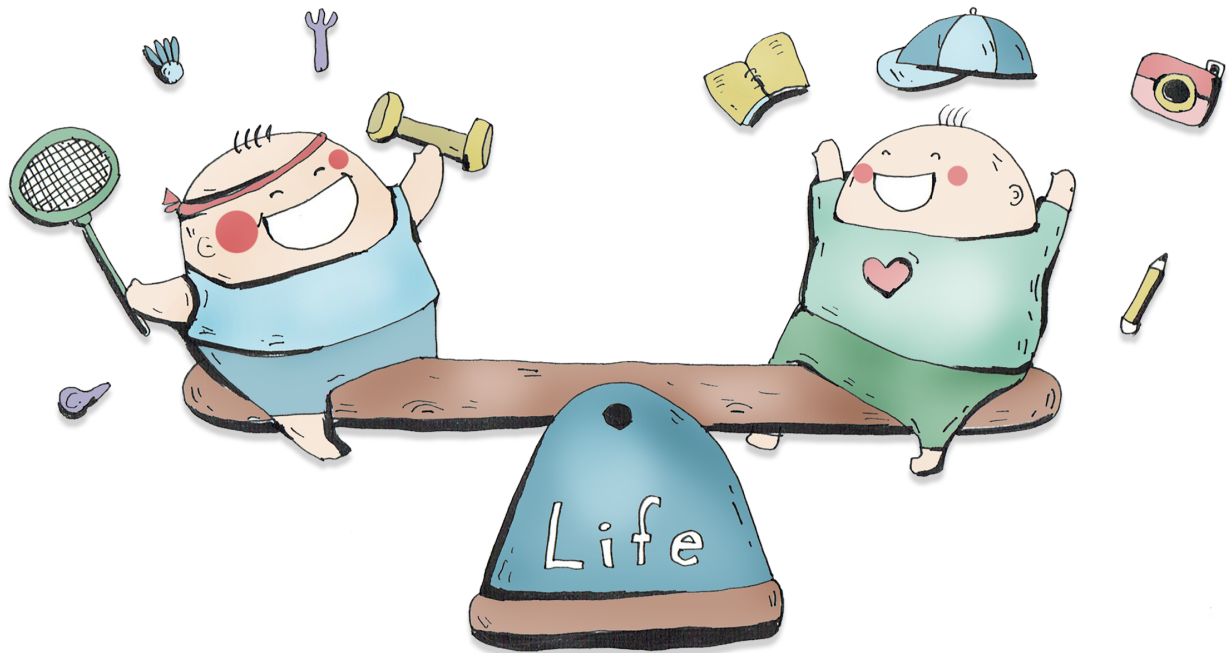
ตั้งแต่นั้นจนถึง 31 ธันวาคม 2561

- ลูกค้าที่ได้รับการบริการข้างต้น จะต้องมีเงื่อนไขตามที่บริษัทกำหนด และจะได้รับหนังสือที่ วบ.ป.1/2561 แจ้งสิทธิการให้บริการจากบริษัท
- การบริการข้างต้นนี้ เป็นการบริการเฉพาะปี 2561 เท่านั้น บริษัทขอสงวนสิทธิในการเปลี่ยนแปลง หรือ ยกเลิกโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
- รายละเอียดการบริการ ดูเพิ่มเติมที่ www.bangkoklife.com/HappyLifeClub/th



กายดี❤️ดี

ชีวิตมีความสุขแบบสมดุล



“อยู่ให้กายและใจ

สุขอย่างสมดุล”

ร่างกายก็ดูแลให้แข็งแรง พร้อมใช้งานได้ดี
ส่วนหัวใจ ก็ดูแลให้ดี อย่าให้มีความไม่สบายใจ
เมื่อกายและใจสบายดี ความสุขแบบพอดีจึงจะมีอย่างยั่งยืน

ภาพและเรื่องโดย คิ้วต่ำ