



ในฐานะผู้ใหญ่เป็นเรื่องปกติที่ต้องเผชิญกับความท้าทายและปัญหา
จากการทำงาน ความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือสังคม ฯลฯ
เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเราที่ต้องมีจิตใจและร่างกายที่แข็งแรงเพื่อรับมือกับปัญหาเหล่านี้

การดูแลจิตใจของคุณให้ดีไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เพิ่ม
"การแบ่งปัน", "จิตใจ" และ "ความสุข"

เข้าไปในชีวิตของคุณเพื่อให้สุขภาพดี มีความสุขและมีความหมายมากขึ้น

JOYFUL

好心情@HK

สนุก • รู้สึก • แบ่งปัน

(Thai version for adults)



เคล็ดลับในการมีความสุข
สำหรับผู้ใหญ่

ลงมือเดี๋ยวนี้! มา "แบ่งปัน" "จิตใจ" และ
"ความสุข" ทำให้คุณมีความสุข ให้คำมั่น
สัญญาของคุณในเว็บไซต์ Joyful @ HK
ที่ <http://www.joyfulathk.hk> และ
แบ่งปันความสุขของคุณกับคนอื่น ๆ ทุกที่ทุก
เวลาที่คุณต้องการ



Produced in 2016



衛生署
Department of Health

HP
衛生防護中心
Centre for Health Protection

การแบ่งปัน

1. แบ่งปันความสุขของคุณ

แบ่งปันข่าวดีหรือกิจกรรมเชิงบวกที่เกิดขึ้นกับคุณ
กับคนอื่น
ยิ่งแบ่งปันเท่าไรยิ่งรู้สึกดีขึ้นเท่านั้น



2. มีความเห็นอกเห็นใจและเสนอความช่วยเหลือ

ช่วยหรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างกระตือรือร้นและใส่ใจ

3. ติดต่อกับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ

การใช้เวลาอยู่กับคนที่ชอบสามารถทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น
คุณสามารถจัดการนัดหมายพบปะกับ
เพื่อนๆ ได้นานๆ ครั้ง



4. ใช้เวลากับสมาชิกในครอบครัวของคุณ

การมีความสัมพันธ์ที่ดีและใกล้ชิดกับ
สมาชิกในครอบครัวของคุณทำให้คุณรู้สึกดี

5. แสดงความรู้สึกและการขอบคุณของคุณ

อย่าซ่อนความรู้สึกหรือการขอบคุณของคุณไว้



จิตใจ

1. ประเมินสถานการณ์ในลักษณะที่เป็นบวก

ใส่ความหมายหรือคุณค่าเชิงบวกเพื่อทำความเข้าใจสถานการณ์ คิดในเชิงบวก



2. ให้ความสำคัญกับตัวเองมากขึ้น

ติดตามอารมณ์ของคุณและตอบสนองในช่วงต้น

3. คุณค่าและการยอมรับตัวเอง

ทุกคนมีความเป็นเอกลักษณ์และคุณเองก็เช่นกัน
เรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าของตัวเองและยอมรับว่าคุณเป็นใคร



4. กำหนดเป้าหมายของคุณและทำให้ได้

กำหนดเป้าหมายต่างๆ
ซึ่งมีความหมายและสามารถทำได้วางแผนและ
ดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของคุณ

5. รู้สึกขอบคุณ

จดอนุโมทนาสิ่งที่คุณมีอยู่แทนการบ่นว่าสิ่ง
สิ่งที่คุณขาดไป



ความสุข



1. ออกกำลังกายเป็นประจำหรือออกกำลังกาย-ใจ

เลือกกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่คุณสนใจแล้วทำอย่างสม่ำเสมอ



2. อยู่กับปัจจุบัน

สังเกตและจดอนุโมทนาสภาพแวดล้อมที่น่าพึงใจรอบๆ คุณ

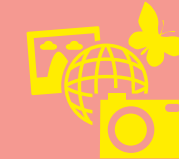
3. เพลิดเพลินกับพื้นที่ส่วนตัวและเวลาของคุณ

การอยู่คนเดียวในบางครั้งอาจทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น



4. ให้ริบหรี่

ที่สามารถทำให้คุณรู้สึกได้ถึงความสำเร็จ
และทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น



5. เติบงหัวเราะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น

เสียงหัวเราะก่อให้เกิดผลดีโรบิคที่คล้ายกับ
การออกกำลังกาย
การหัวเราะยังทำให้คุณรู้สึกดีและผ่อนคลาย
ดังนั้นหัวเราะมากขึ้น!

