

Self-Recovery & Life Balance



C O N T E N T

♥ รู้จัก Well being ?

😊 เรียนรู้และฝึกฝนบริหารจัดการอารมณ์และความเครียด

🌱 ฝึกฝนเพื่อให้เกิดพลังบวกเพื่อเปิดรับมุมมองใหม่ ๆ

✍ Work-life Balance อย่างแท้จริงคืออะไร

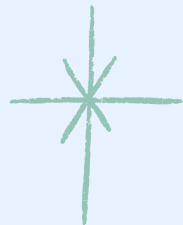


Well-being

Well-being ไม่ใช่แค่ "สุขภาพกายดี" แต่คือ ความสุขและสมดุลในทุกด้านของชีวิต

ภาวะความเป็นอยู่ที่ดีแบบองค์รวม ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการดำเนินชีวิต
สามารถจัดการกับความเครียดหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

รวมถึงมีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและเป้าหมายที่ชัดเจน
Well-being เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสุขและความสำเร็จในระยะยาว
ทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน



องค์ประกอบหลัก

Well-being



Physical Well-being

(สุขภาพกาย)

Mental/Emotional Well-being

(สุขภาพจิต/อารมณ์)

Social Well-being

(สุขภาพสังคม)

Financial Well-being

(สุขภาพการเงิน)

Occupational Well-being

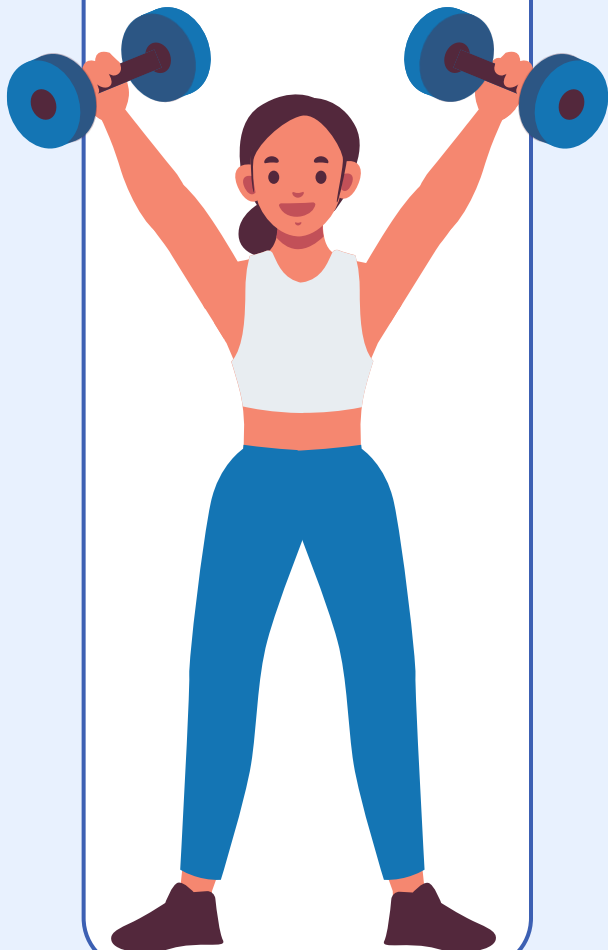
(สุขภาพด้านอาชีพการงาน)

Spiritual Well-being

(สุขภาพทางจิตวิญญาณ)

Physical Well-being

สุขภาพกาย



เนื่องจากในปัจจุบันผู้คนมักจะทำงานหนักจนหลงลืมการดูแลสุขภาพร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่บ่อยครั้ง เมื่อร่างกายไม่แข็งแรงก็ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงไปด้วย

“การมีร่างกายที่แข็งแรงถือเป็นลาบอันประเสริฐ”

การมีร่างกายแข็งแรง

- **การกินอาหารที่ดี** ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้ว/วัน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานอย่างเต็มที่ การกินดีอยู่ดีจะทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และช่วยหลีกเลี่ยงโรคภัยบางชนิดได้อีกด้วย
- **การนอนที่เพียงพอ** ต่อร่างกาย ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ และระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นพร้อมรับมือกับชีวิตประจำวัน
- **การออกกำลังกาย** เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของร่างกาย ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง และช่วยให้อารมณ์ดี นอนหลับสบายขึ้น ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์

Mental Emotional Well-being

สุขภาพจิตอารมณ์



สุขภาพจิตและอารมณ์ที่ดีช่วยเสริมสร้างพลังชีวิต เพิ่มสมาธิในการทำงาน
ลดความเครียดและความเสี่ยงโรค ช่วยให้มีความสุขและความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

“สุขภาพจิตอารมณ์ที่ดีจะนำพาให้ชีวิตราบรื่น”

การจัดการความเครียด ความวิตกกังวล

- **หายใจลึก ๆ ช้า ๆ** ช่วยปรับสมดุลระบบประสาท ลดอัตราการเต้นของหัวใจ
- **ฝึกสมาธิ/สติ** ช่วยให้โฟกัสกับปัจจุบัน ลดความคิดฟุ้งซ่าน
- **ปรับมุมมองความคิด** ลองมองปัญหาในมุมบวก หรือยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้
- **ทำกิจกรรมที่ชอบ / ผ่อนคลาย** ฟังเพลง วาดรูป อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกที่ช่วยให้ใจสงบ
- **พูดคุยหรือขอคำปรึกษา** ปรึกษาเพื่อน คนใกล้ชิด หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตนักจิตวิทยา

Social Well-being

สุขภาพสังคม



การมีความสัมพันธ์ที่ดีและสนับสนุนซึ่งกันและกัน สร้างสายสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
เข้าร่วมกิจกรรมสังคม และสื่อสารอย่างจริงใจและเปิดใจ

“เพราะความสัมพันธ์ที่ดี...คือพลังใจที่สำคัญของชีวิต”

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

- **บริหารเวลาสำหรับความสัมพันธ์** จัดเวลาให้ครอบครัว เพื่อน และคนสำคัญ ไม่ปล่อยให้ชีวิตโดดเดี่ยว
- **ให้ความช่วยเหลือและรับความช่วยเหลือ** รู้จักให้การสนับสนุนผู้อื่น และไม่อายที่จะขอความช่วยเหลือเวลาที่ต้องการ
- **เข้าร่วมกิจกรรมสังคม** เช่น งานอาสาสมัคร กิจกรรมชุมชน หรือชมรมที่สนใจ เพื่อเพิ่มการเชื่อมโยงกับสังคม
- **การสร้างบรรยากาศการทำงานที่เป็นมิตร** ส่งเสริมการทำงานร่วมกัน จัดกิจกรรมสัมพันธ์เพื่อสื่อสารและทำงานได้อย่างราบรื่น

Financial Well-being

สุขภาพการเงิน



การมีรายได้เพียงพอ บริหารจัดการการเงินได้ดี มีเงินสำรองฉุกเฉิน และสามารถวางแผนอนาคตได้โดยไม่เกิดความเครียดเรื่องเงิน

“เงินไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต...แต่การบริหารเงินดี คือกุญแจสู่ชีวิตที่มีอิสระ”

การบริหารเงินดี

- **วางแผนการเงินอย่างเป็นระบบ** ตั้งงบประมาณรายรับ-รายจ่าย วางเป้าหมายทางการเงินระยะสั้น และระยะยาว
- **เก็บออมเงินอย่างสม่ำเสมอ** กันเงินออมก่อนใช้ เช่น ออมขั้นต่ำ 10-20% ของรายได้ประจำเดือน
- **สร้างกองทุนฉุกเฉิน** เก็บเงินสำรองอย่างน้อย 3-6 เท่าของรายจ่ายต่อเดือน สำหรับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน
- **ลดหนี้และบริหารหนี้อย่างเหมาะสม** ไม่สร้างหนี้เกินตัว จ่ายหนี้ตรงเวลา ลดหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงก่อน
- **เสริมความรู้ด้านการเงิน** หมั่นหาความรู้เกี่ยวกับการเงิน เช่น การออม การลงทุน การวางแผนเกษียณ

Occupational Well-being สุขภาพด้านอาชีพ การงาน



การทำงานอย่างมีความสุข มีเป้าหมายชัดเจน มีความสมดุลระหว่างชีวิต
และงานสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน และพัฒนากทักษะอย่างต่อเนื่อง

“มองงานที่ทำ...เป็นโอกาสในการพัฒนาตัวเอง”

ความพึงพอใจและความสมดุลในชีวิตการทำงาน

- **บริหารความเครียดในการทำงาน** จัดการความกดดัน ไม่แบกความเครียดกลับบ้าน
- **สร้างแรงจูงใจ** หาแรงบันดาลใจใหม่ๆ เพื่อให้ทำงานได้อย่างเต็มที่และมีความสุข
- **รักษาสมดุลชีวิตและงาน** รู้จักจัดสรรเวลาให้ทั้งงานและชีวิตส่วนตัวอย่างเหมาะสม
- **เรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ** เพิ่มทักษะ Reskill/Upskill
- **ตั้งเป้าหมายการทำงานที่ชัดเจน** รู้ว่าทำงานไปเพื่ออะไร วางแผนพัฒนาตนเองระยะสั้น-ยาว

Spiritual Well-being

สุขภาวะทาง
จิตวิญญาณ



การมีจุดหมายในชีวิต ความสงบภายใน และการเชื่อมโยงกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง
ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับศาสนาเสมอไป แต่คือการรู้ว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย

“จงมองงานที่ทำ...เป็นโอกาสในการพัฒนาตัวเอง”

ความพึงพอใจและความสมดุลในชีวิตการทำงาน

- **ตั้งเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน** รู้ว่าทำไมเราถึงทำในสิ่งที่ทำทุกวัน และสิ่งไหนคือคุณค่าหลักในชีวิต
- **ฝึกความยืดหยุ่นทางจิตใจ** มองความผิดหวังและอุปสรรคเป็นบทเรียน ฝึกความเข้มแข็งทางใจ เรียนรู้การปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
- **ฝึกการยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ** ให้อภัยตัวเองเมื่อล้มเหลวหยุดเปรียบเทียบกับคนอื่น และรู้ว่าทุกคนมีเส้นทางชีวิตของตัวเอง
- **ทำความดีและช่วยเหลือผู้อื่น** ช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น ช่วยเพื่อนร่วมงาน

Physical Well-being

สุขภาพกาย



การมีร่างกายแข็งแรง
ไม่เจ็บป่วย พฤติกรรม
การกิน ออกกำลังกาย
การนอนหลับ

Mental Emotional Well-being

สุขภาพจิตอารมณ์



การจัดการความเครียด
ความวิตกกังวล
ความสามารถ
ในการควบคุมอารมณ์

Social Well-being

สุขภาพสังคม



การมีความสัมพันธ์ที่ดี
การได้รับการสนับสนุน
จากครอบครัว เพื่อน
หรือชุมชน

Financial Well-being

สุขภาพการเงิน



ความมั่นคงทางการเงิน
การบริหารรายรับ
รายจ่าย ความสามารถ
ในการวางแผนอนาคต

Occupational Well-being

สุขภาพด้านอาชีพ
การทำงาน



ความพึงพอใจในงาน
การมีความหมาย
ในสิ่งที่ทำ สมดุลระหว่าง
ชีวิตกับงาน

Spiritual Well-being

สุขภาพทาง
จิตวิญญาณ



การรู้สึกว่าชีวิตมี
ความหมาย มีเป้าหมาย
หรือความเชื่อ
ทางจิตวิญญาณ

ปัจจัยก่อให้เกิดความเครียด

ความเครียดเกิดได้จากหลากหลายปัจจัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

หน้าที่การงาน

จราจรติดขัด / อากาศเปลี่ยนแปลง

สุขภาพไม่ดี

การสูญเสีย

ปัญหาครอบครัว/เพื่อน/คนรัก

รู้สึกผิดพลาดในชีวิต

ความกดดัน/วิตก

เงิน



บริหารอารมณ์และความเครียด

เพราะอารมณ์และความเครียดส่งผลต่อทั้งสุขภาพกายใจ การตัดสินใจ และความสัมพันธกับคนรอบข้าง

1. เรียนรู้การรู้เท่าทันอารมณ์

สังเกตและระบุอารมณ์ของตัวเอง เช่น โกรธ เศร้า กังวล

2. การจัดการอารมณ์เชิงบวก

ฝึกมองหาด้านบวกในสถานการณ์

3. เทคนิคผ่อนคลายความเครียด

หายใจลึกๆ ช้าๆ เพื่อปรับสมดุลระบบประสาท

4. การจัดการความคิดเชิงลบ

เปลี่ยนมุมมองความคิด เช่น จาก "มันแย่มาก" → "นี่คือโอกาสเรียนรู้"

5. วางแผนการจัดการเวลา

ลดความเร่งรีบ จัดลำดับความสำคัญของงาน

6. การสื่อสารและระบายความรู้สึก

พูดคุยกับเพื่อน คนในครอบครัว หรือที่ปรึกษา

7. ดูแลสุขภาพกาย

นอนหลับพักผ่อนให้พอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่ดี

การสะท้อนอารมณ์



มองผ่านมุมมองตัวเอง



มองผ่านมุมมองของคนอื่น

รู้ให้ทัน...วันนี้อารมณ์ไหน?

Joy (ลีลา)



Sadness (เศร้าซึม)



Fear (กลัวกลัว)



Anxiety (ว้าวุ่น)



Anger (ฉุนเฉียว)



Ennui (เบื่อๆ)



Envious (อิจฉา)



Embarrassment (อายอาย)





**[MBTI]
Myers-Briggs
Type Indicator**

ผู้พิทักษ์



นักคำนวณ
ISTJ-A / ISTJ-T

เป็นคนที่ยึดติดความจริงและปฏิบัติ
นิยม เป็นที่ไว้วางใจได้อย่างไม่ต้องสงสัย



ผู้พิทักษ์
ISFJ-A / ISFJ-T

อุทิศตัวและอบอุ่น เป็นผู้พิทักษ์
ที่พร้อมปกป้องคนที่รักอยู่เสมอ



ผู้บริหาร
ESTJ-A / ESTJ-T

เป็นนักบริหารที่ดี มีความโดดเด่นเรื่อง
การบริหารเรื่องต่าง ๆ หรือบุคลากร



ผู้ให้คำปรึกษา
ESFJ-A / ESFJ-T

มีความเป็นห่วงเป็นใยมากเป็นพิเศษ มี
มนุษยสัมพันธ์และเป็นที่รักของผู้คน มัก
กระตือรือร้นเสนอความช่วยเหลือผู้อื่น

นักวิเคราะห์



ผู้มีเหตุผล

INTJ-A / INTJ-T

จินตนาการสูงและเป็นนักคิด
กลยุทธ์ที่มีแผนการสำหรับทุกอย่าง



นักตรรกะ

INTP-A / INTP-T

นักคิดค้นนวัตกรรมที่มีความ
กระหายความรู้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด



ผู้บัญชาการ

ENTJ-A / ENTJ-T

กล้าหาญ มีจินตนาการ และเป็น
ผู้นำเดี่ยว มักหาทางออก
หรือสร้างทางออกขึ้นมาได้เสมอ



นักโต้ बात

ENTP-A / ENTP-T

ฉลาดและเป็นนักคิดที่ช่างสงสัย ชอบ
สิ่งที่มาท้าทายสติปัญญาของตัวเอง

นักการทูต



ผู้สนับสนุน

INFJ-A / INFJ-T

เป็นคนเจียม ๆ และดูลึกซึ้ง แต่
มักสร้างแรงบันดาลใจและยึด
มั่นในอุดมการณ์อย่างไม่ย่อท้อ



ผู้ไกล่เกลี่ย

INFP-A / INFP-T

มักหัว ใจดี และเห็นใจผู้อื่น มี
ความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือ
เพื่อสร้างสิ่งดี ๆ ให้กับสังคม



ผู้เป็นตัวเอก

ENFJ-A / ENFJ-T

มีเสน่ห์และเป็นผู้นำที่มักสร้างแรงบันดาลใจ
สามารถจับใจผู้ฟังได้เสมอ



นักรณรงค์

ENFP-A / ENFP-T

มีความกระตือรือร้น มีความคิด
สร้างสรรค์ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็น
คนที่สามารถหาเหตุผลให้ยืมได้เสมอ

นักสำรวจ



ผู้มีความสามารถโดดเด่น

ISTP-A / ISTP-T

กล้าหาญและเป็นนักทดลองที่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง เก่งกาจในการใช้เครื่องมือทุกชนิด



นักพจญภัย

ISFP-A / ISFP-T

มีความยืดหยุ่นสูง และเป็นศิลปินทรงเสน่ห์ นักพร้อมสำรวจและทดลองสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ



ผู้ประกอบการ

ESTP-A / ESTP-T

ฉลาด กระฉับกระเฉง และช่างสังเกต มีความสุขกับการใช้ชีวิตแบบสุดโต่ง



ผู้มอบความบันเทิง

ESFP-A / ESFP-T

เป็นคนที่ทำอะไรร่าเริง กระฉับกระเฉง และกระตือรือร้น ชีวิตรอบข้างพวกเขาจะไม่มีวันน่าเบื่อ

เทคนิคฝึกฝนพลังบวก (Positive Mindset Practices)

ฝึกมองโลกในแง่ดี (Positive Thinking)

- มองหาข้อดีในสถานการณ์แม้ในวันที่ยากลำบาก
- เปลี่ยนคำถามจาก "ทำไมต้องเจอแบบนี้?" → "ฉันจะเรียนรู้อะไรจากสิ่งนี้ได้บ้าง?"

เขียน Gratitude Journal (สมุดขอบคุณชีวิต)

- เขียน 3 สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
- ฝึกมองเห็นความสุขจากเรื่องเล็กๆ

ฝึกยิ้มและหัวเราะให้บ่อยขึ้น (Smile & Laugh More)

- เพราะการยิ้มและหัวเราะช่วยกระตุ้นสารแห่งความสุข (Endorphin)
- ดูหนังตลก ฟังเพลงโปรด หรือใช้เวลาอยู่กับคนที่ทำให้เราหัวเราะ

อยู่กับปัจจุบัน (Be Present / Mindfulness)

- ฝึกสังเกตสิ่งดีๆ รอบตัว เช่น อากาศดีๆ กลิ่นกาแฟยามเช้า
- ลดความกังวลเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต

เทคนิคฝึกฝนพลังบวก (Positive Mindset Practices)

เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง (Open-minded Listening)

- ฟังโดยไม่ด่วนตัดสิน
- เปิดโอกาสให้ตัวเองได้เรียนรู้จากมุมมองใหม่ๆ

สร้างเป้าหมายเล็กๆ ที่สำเร็จได้ง่าย (Small Wins)

- ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ในแต่ละวัน เพื่อเพิ่มความรู้สึกสำเร็จและความภูมิใจ
- เริ่มจากอะไรง่าย ๆ รอบตัว เช่น อ่านหนังสือให้จบเล่ม

เลือกคบคนพลังบวก (Surround Yourself with Positive People)

- อยู่ใกล้คนที่มองโลกในแง่ดี มีพลังบวก
- ลดเวลาอยู่กับคนที่บั่นทอนจิตใจ

ฝึกการให้อภัยและปล่อยวาง (Forgive & Let Go)

- ปล่อยความโกรธและความไม่พอใจออกไป
- เปิดพื้นที่ให้ความสุขเข้ามาแทนที่

ประโยชน์จากการคิดบวก (Positive Mindset Practices)



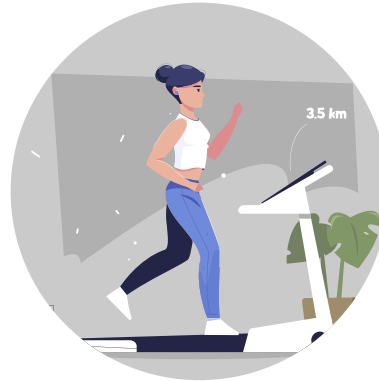
ลดภาวะซึมเศร้า

การคิดบวกบ่อยทำให้ร่างกาย
และจิตใจเรียนรู้ที่จะมองหาแง่ดี
ในทุกสถานการณ์ที่ย่ำแย่
โดยเฉพาะการเผชิญ
กับความเศร้า



ลดความเครียด

การคิดบวกช่วยรักษาระบบฮอร์โมน
ความเครียด ส่งผลให้ระบบประสาท
ทำงานได้ดี ไม่สูญเสียการควบคุม
ตัวเอง และช่วยให้ทำงานภายใต้ความ
กดดันได้ดี



ร่างกายตื่นตัวมี พลัง

หากเราคิดดี คิดบวก ร่างกาย
จะรู้สึกตื่นตัว คึกคัก
กระปรี้กระเปร่า พร้อมทำ
กิจกรรม เผชิญหน้าอุปสรรค
และแก้ไขปัญห



เพิ่มเสน่ห์ดึงดูด มิตรภาพ

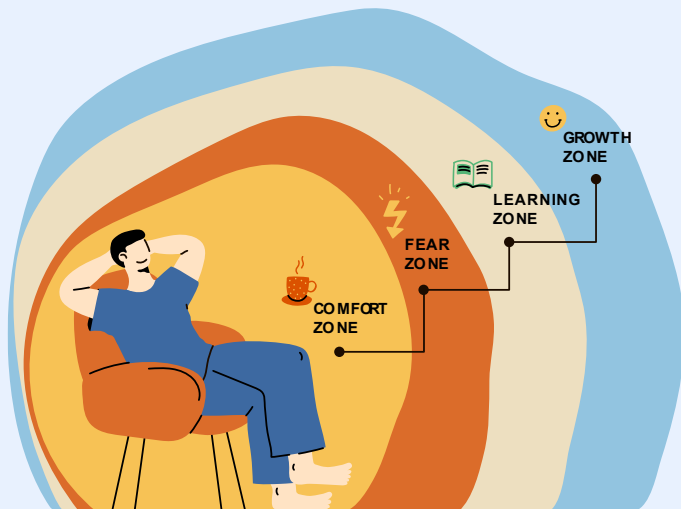
การคิดบวก เสริมบุคลิกภาพ
ให้คุณเป็นคนที่น่าสนใจสมาคม
ใคร ๆ ก็อยากเข้ามาสร้าง
มิตรภาพ เพราะอยู่ด้วยแล้ว
ไม่เครียด



ส่งเสริมความ เข้มแข็งให้ สภาพจิตใจ

มีความมั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย
เมื่อเจอกับความเสียใจ จึงก้าว
ข้าม move on ได้เร็ว และ
เรียนรู้ที่จะแสวงหาจากสิ่ง
รอบตัวได้ง่ายกว่าผู้ที่คิดลบ

มุมมองใหม่ ๆ ในการทำงาน



เดินออกจาก Comfort Zone

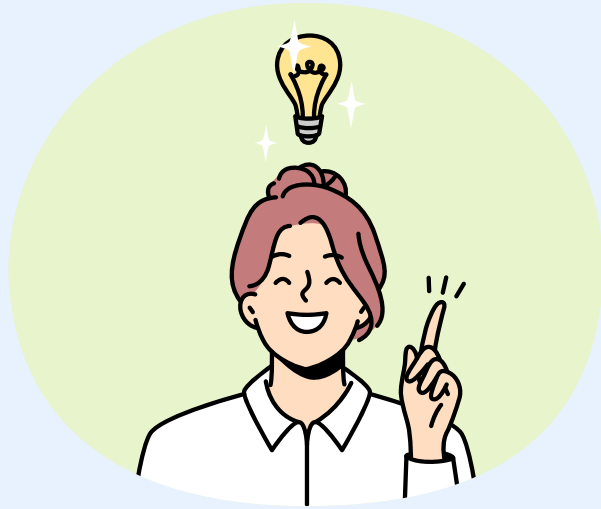
เพื่อเปิดประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ ที่ช่วยให้เรามองโลกในมุมที่ไม่เคยเห็นมาก่อน



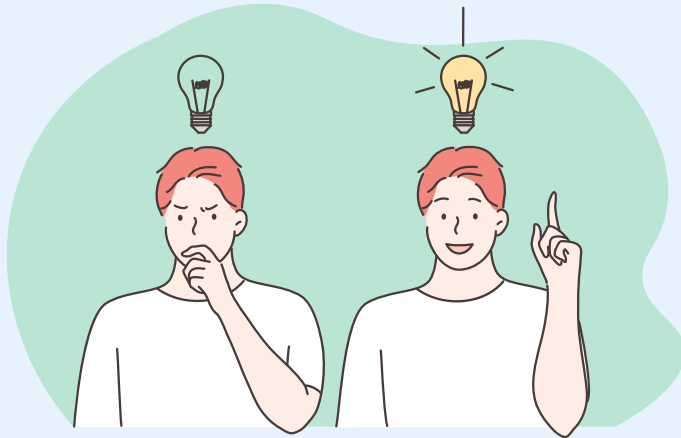
“งานคือหน้าที่” → “งานคือโอกาสในการเติบโต”

มองว่างานไม่ใช่แค่สิ่งที่ต้องทำ แต่เป็นพื้นที่ในการเรียนรู้ พัฒนา และสร้างคุณค่า

มุมมองใหม่ ๆ ในการทำงาน



“ทำงานตามคำสั่ง” → “มีส่วนร่วมในการเสนอไอเดีย”
กล้าคิด กล้าพูด และกล้าเสนอความคิดเห็นเพื่อพัฒนาองค์กร



ยอมรับว่าความคิดของเราอาจไม่ใช่คำตอบเดียว
ทุกคนมีเหตุผลในมุมมองของตนเอง และเราเองก็สามารถเรียนรู้จากสิ่งเหล่านั้นได้

WORKSHOP

BLUE ZONE

 **คำเตือน:** ถ้าอยู่ในโซนนานเกินไป อาจเกิดการ “ย่ำอยู่กับที่” (Stagnation)

YELLOW ZONE

 นี่คือโซนแห่งการเติบโตอย่างแท้จริง พร้อมเรียนรู้

RED ZONE

 **ทางรอด:** ต้องรับรู้ว่ “ความกลัว” เป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต ไม่ใช่ศัตรู

GREEN ZONE

 จุดสูงสุดของการพัฒนา คือ โซนนี้!

















**GROWTH
ZONE**



**LEARNING
ZONE**



**FEAR
ZONE**



**COMFORT
ZONE**



Work-Life Balance อย่างแท้จริงคืออะไร?

ความสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว การจัดการชีวิตให้ได้รับ “ความสำคัญ” และ “คุณภาพ” อย่างเหมาะสม



Work-Life Balance

ไม่ใช่แค่หยุดงาน แต่ได้พักใจจริง ๆ
ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และพักผ่อนโดยไม่รู้สึกรำคาญ

รู้จัก “ขีดจำกัด” และ “ลำดับความสำคัญ”
จัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิต ไม่ทำให้การทำงานเบียดเบียน
สุขภาพหรือครอบครัว

มีพลังและความสุขทั้งในวันทำงานและวันหยุด
ไม่ต้องรอให้ถึงวันศุกร์เพื่อ “หายใจ”

ชีวิตการทำงานไม่แยกขาดจากชีวิตส่วนตัว
แต่เป็น “ส่วนหนึ่งของชีวิต” ที่มีคุณค่า และสามารถอยู่
ร่วมกันได้โดยไม่ขัดแย้ง

Work-Life Balance ไม่ใช่ “Perfect Balance”

แต่คือ “Flexible Balance” ที่เราปรับได้ตามช่วงชีวิตเพราะบางวัน “งาน” อาจมากกว่าชีวิตส่วนตัวแต่วันถัดไปเราสามารถเลือกให้ “ชีวิต” มาก่อนงานได้เหมือนกัน

รู้จักตัวเองและขีดจำกัดของพลัง

รู้ว่าเราเหนื่อยเมื่อไหร่ ต้องพักตอนไหน ไม่ฝืนทำงานหมดไฟ

ลำดับความสำคัญชีวิตให้ชัด

แยกแยะให้ได้ว่า อะไร “สำคัญ” และอะไรแค่ “เร่งด่วน”

ฟังเสียงร่างกายจิตใจ

พักให้พอ กินให้ดี นอนให้หลับ และใช้เวลาทำสิ่งที่รัก

กล้า Say No เพื่อ Say Yes

กับสิ่งที่สำคัญกว่าปฏิเสธกับบางสิ่งที่เกินกำลัง เพื่อรักษาคุณภาพงานและสุขภาพของตัวเอง



การบริหารเวลา Work-Life Balance

การมีวินัยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีเป็นอันดับแรก เพื่อจะได้รู้เท่าทันสถานการณ์และความคิดตัวเองอยู่เสมอ



WORK



หัวหน้า



หน้าที่ความรับผิดชอบ



ปัญหาภายในงาน



เงินเดือน

Balance

LIFE



พักผ่อน



ครอบครัว เพื่อน คนรัก



ปัญหาชีวิต



เวลา

