

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต สร้างความสุขความผูกพันในการทำงาน ประจำปี 2568
ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

บทนำสมาธิก่อนการประชุม

สวัสดีค่ะ (ครับ) ท่านผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน

ก่อนเริ่มการประชุม เราจะทำสมาธิสัก 3 นาที
ขอให้ทุกท่านนั่งตัวตรง ศรีษะตรง ผ่อนคลายร่างกาย หลับตา
เริ่มต้นด้วยการรับรู้ลมหายใจเข้า - ออก ยาวสัก 5 ลมหายใจ
สังเกตสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูก ช่างที่ชัดกว่า
ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ

-----2 นาที ผ่านไป-----

หากมีความคิดเกิดขึ้น ขอให้รู้ตัวไม่คิดตามและกลับมารับรู้
ที่ลมหายใจอีกครั้ง

-----ครบ 3 นาที-----

ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ยังคงรับรู้ลมหายใจเข้า - ออก
รับรู้สิ่งที่เห็น และสัมผัส
เราจะประชุมด้วยสติสนทนาและอภิปรายอย่างสร้างสรรค์
ขอบคุณค่ะ (ครับ)


ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่



การสร้างสุขด้วยสติในองค์กร MIO (การทำสมาธิก่อนเริ่มการประชุม)



การแสดงคามยินดีเนื่องในวันเกิดของเจ้าหน้าที่ประจำเดือนต่างๆ



กิจกรรมกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ของบุคลากรในหน่วยงาน