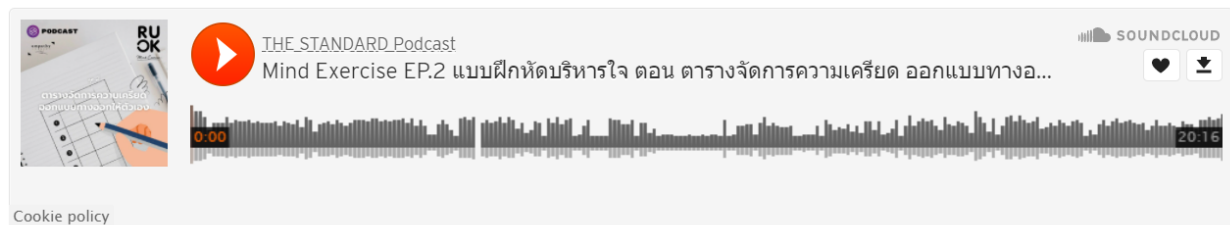




แบบฝึกหัดบริหารใจ ดูไปทำไป ตอน ตารางจัดการความเครียด ออกแบบทางออกให้ตัวเอง



ความเครียดที่เราเผชิญมีทั้งเรื่องเล็ก เรื่องใหญ่ มีทั้งที่จัดการได้ และไม่สามารถจัดการได้ด้วยตัวเอง ดังนั้นก่อนที่ความเครียดจะรวมเป็นก้อนใหญ่ Mind Exercise แบบฝึกหัดบริหารใจ ดูไปทำไป เอพิโสดนี้เลยขอชวนย่อยความคิดเป็นก้อนเล็กๆ แล้วค่อยๆ ดูว่าแต่ละเรื่องสามารถหาทางออกให้มันอย่างไรได้บ้าง เพื่อตั้งอำนาจคืนกลับมา และทำให้เห็นว่าทุกปัญหาที่เหมือนจะหนัก ถ้าเราค่อยๆ จัดการจะมีทางออกรออยู่เสมอ

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/ruokmindexercise-ep2/>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

