







พฤศจิกายน ๒๐๒๓

# ความมีน้ำใจประจำวัน

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีที่จะมีน้ำใจต่อตนเอง และผู้อื่นตลอดทั้งเดือน

| วันอาทิตย์                                                                                                          | วันจันทร์                                                                                                            | วันอังคาร                                                                                                                 | วันพุธ                                              | วันพฤหัสบดี                                                                                                    | วันศุกร์                                                                                                               | วันเสาร์                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                           | 1<br>เล่าเรื่องตลกให้คนที่ต้องการเสียงหัวเราะได้ฟัง | 2<br>บอกว่าคุณเสียใจกับสิ่งที่ได้ทำไป และหมายความว่าจะทำอย่างนั้นจริงๆ                                         | 3<br>หีบหยาบ ที่คุณโยนออกไปข้างนอก                                                                                     | 4<br>ข้ามไปยังที่ที่คุณจะไป                                                                                   |
| 5<br>ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ                                                               | 6<br>พูด 3 สิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ                                                                                    | 7<br>ทำสิ่งที่คุณชอบเพื่อตัวเองโดยเฉพาะ  | 8<br>ช่วยเพื่อนในสิ่งที่พวกเขาต้องการ               | 9<br>เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เกี่ยวกับสิ่งใหม่ๆ สำหรับคุณ                                                            | 10<br>เชิญคนใหม่ๆ มาเข้าร่วมกับคุณ  | 11<br>ใช้เวลากับคนที่คุณคิดถึง                                                                                |
| 12<br>บอกใครสักคนว่าทำไมถึงภูมิใจในตัวเขา                                                                           | 13<br>กักตักเพื่อนบ้านของคุณ                                                                                         | 14<br>เต้นเพียงเพราะอยากเต้น                                                                                              | 15<br>ส่งวิดีโอตลกๆ ให้คนพิเศษ                      | 16<br>สละที่นั่งให้คนแปลกหน้า                                                                                  | 17<br>รับผิดชอบต่อการกระทำของคุณเอง                                                                                    | 18<br><br>ส่งข้อความขอบคุณ |
| 19<br>จำกัดเวลาบนหน้าจอ                                                                                             | 20<br>ยืดเส้นยืดสายให้กับร่างกาย  | 21<br>กล่าวขอบคุณ                                                                                                         | 22<br>เขียน 3 สิ่งที่คุณชอบเกี่ยวกับตัวคุณเอง       | 23<br>ดื่มน้ำจากขวดที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้                                                                       | 24<br>ให้ใครบางคนแข่งไปข้างหน้าคุณเมื่ออยู่ในแถว                                                                       | 25<br>วิดีโอแชทกับคนที่คุณรัก                                                                                 |
| 26<br><br>พูดน้อยลงและฟังมากขึ้น | 27<br>ชื่นชมคนซักคนสำหรับงานที่ทำได้ดี                                                                               | 28<br>บอกใครซักคนว่าเขาพูดถูกแล้ว                                                                                         | 29<br>ทำงานบ้านโดยไม่บ่น                            | 30<br>ทำกิจกรรมอาสาสมัคร  |                                                                                                                        |                                                                                                               |

Optum