



โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

(ฝึกหยุดความวุ่นใจและมีสติ)



1 ฝึกสมาธิ

วิดีโอ เสียง

<https://youtu.be/Pvuh7UD03G4>
<https://youtu.be/AN-efwVn4x8>

2 ฝึกสติพื้นฐาน

วิดีโอ เสียง

https://youtu.be/t4BSRU6la_U
<https://youtu.be/5BkZyPh9k4>

3 สติในการกิน

วิดีโอ เสียง

<https://youtu.be/tGOvneNwfmU>
<https://youtu.be/Kp3c2ASfNas>

4 สติควบคุมอารมณ์

วิดีโอ เสียง

<https://youtu.be/gY8bYGymOU>
<https://youtu.be/3bFaVwUe8Zc>

5 สติใคร่ครวญ

วิดีโอ เสียง

<https://youtu.be/ZBjS98vOOCk>
<https://youtu.be/8uq5STT3vpU>

6 สติสื่อสาร

วิดีโอ เสียง

<https://youtu.be/wnOmcq7xY6s>
<https://youtu.be/U04K7E1Cgg>

7 สติเมตตา

วิดีโอ เสียง

<https://youtu.be/5R1ePIDQaEY>
<https://youtu.be/ON0ioXfdyb0>

8 สติเป็นวัด

วิดีโอ เสียง

<https://youtu.be/GecjFNs2qjs>
<https://youtu.be/PLUo6Lpq-HU>

กรุณาประเมินผล โดยการ scan QR Code



ความพึงพอใจในการใช้สื่อ
เทคนิคการคลายเครียดด้วยตัวเอง
และโปรแกรมเรียนรู้ด้วยตัวเอง

<https://forms.gle/PPmHLFmLtW8UPAYd8>



www.dmh.go.th

www.thaidmh-elibrary.org