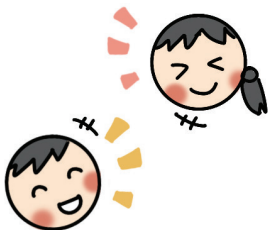


ขอ 3 คำเชิงบวก
ที่อยากบอกให้โลกรู้ว่า
ครอบครัวเราก็มีอะไรดีนะคะ



แชร์เรื่องสนุก!
สุดเหวี่ยง!
ที่เคยเกิดขึ้น
ในครอบครัวของเรา



ถ้าสามารถ
เลือกกินอาหาร ได้เมนูเดียว
ตลอดชีวิต
เมนูที่เราจะเลือกกินคือ...



มีเรื่องอะไรบ้างไหม
ที่เราสงสัยอยากเรียนรู้มากๆ
แล้วเพราะอะไร
ถึงอยากเรียนรู้เรื่องนี้?



ความหวังของเรา
ที่อยากให้เป็นจริง
ในอีก 1 ปีข้างหน้า
คืออะไร?



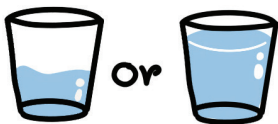
ถ้าเราสามารถ
มอบของขวัญ 1 ชิ้น
ให้กับโลกใบนี้ได้
เราอยากจะทำของขวัญอะไร
กับโลกใบนี้?



ขอ 1 เรื่องที่เรารู้สึกชื่นชม
ในตัวเพื่อนคนทางขวา
(หรือคนที่กำลังเล่นการต่อสู้กับเรา)
ที่เรายังไม่เคยบอก
ให้เขารู้มาก่อนเลย



เราเคยเจอใครที่เขาสามารถ
รับมือกับเรื่องราวแย่ๆในชีวิต
ด้วยพลังบวกบ้างไหม
เขาทำอะไรบ้าง?
ลองเล่าให้ฟังหน่อยนะ



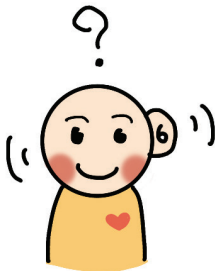
คิดว่าตัวเอง
เป็นน้ำเต็มแก้ว
หรือน้ำครึ่งแก้ว
เพราะอะไร?



ถ้าเราสามารถสร้าง
ธรรมเนียมใหม่ขึ้นมา
ในครอบครัวได้
เราอยากจะทำสร้าง
ธรรมเนียมอะไรขึ้นมา
เพราะอะไร ?



เราภูมิใจกับการตัดสินใจ
เรื่องอะไรของตัวเองที่สุด
ในช่วงปีที่ผ่านมา



ในช่วงปีที่ผ่านมา
เรารู้สึกว่าใครได้แสดงออก
ให้เราเห็นว่า
เขาเป็นห่วงและใส่ใจเรา
เขาแสดงให้เราเห็นอย่างไรบ้าง?



การให้อภัย

ในมุมมองของเราหมายถึงอะไร?

และมีค่า หรือมีความหมาย

อย่างไรกับเราบ้าง?

(หากมีเรื่องราว

ที่เราเคยเป็นคนให้อภัยเอง
หรือถูกให้อภัยแล้วได้เช่นกันนะ)



สิ่งที่รู้สึกละอายใจ
มากที่สุด
ในปีนั้นคือ...



เรามีวิธีการ
ดูแลตัวเองอย่างไร?
ให้มีสุขภาพร่างกาย
ที่แข็งแรง
ในอีก 1 ปีข้างหน้า



มีอะไรที่อยากรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต
หรือมุมมองการใช้ชีวิต
ของเพื่อนที่กำลังเล่นการ์ด
กับเราในวันนี้บ้าง?
แล้วอะไรที่ทำให้
เราอยากรู้เรื่องนี้?



เรารู้สึกชื่นชม
การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ
ในการทำอะไรสักอย่าง
ของเพื่อนที่กำลังเล่นการด์
กับเราคนไหนบ้าง?
แล้วอะไรที่ทำให้
เราชื่นชมเขาในเรื่องนั้น?

บอกอุปนิสัยเชิงบวก
ของเพื่อน 3 คนที่เรารู้จัก
หรือคนที่กำลังเล่นการ์ด
อยู่กับเราก็ได้นะ
หากอยากรู้ว่าอุปนิสัยเชิงบวก
มีอะไรบ้าง
scan qr code นี้ได้เลย!





แชร์เรื่องราวที่รู้สึกว่า
เป็นช่วงเวลา
ที่คนในครอบครัว
ได้ทำงานร่วมกัน
เป็นทีมมากๆ



เราคิดว่ามีสิ่งดี ๆ อะไรบ้าง
ที่น่าจะเกิดขึ้น
ภายใน 1 ปีข้างหน้า



เราคิดว่าเรามีจุดแข็ง
หรือสิ่งที่ทำได้ดี
เรื่องอะไรบ้าง
และสิ่งนั้นมีประโยชน์ต่อตัวเอง
และผู้อื่นอย่างไรบ้าง?



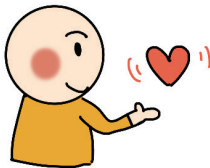
อธิบายถึงช่วงเวลาที่เราได้ทำ
สิ่งที่สนใจ มีสมาธิกับสิ่งนั้นมาก ๆ
เล่าให้ฟังหน่อยว่าตอนนั้น
เราทำอะไรอยู่
และคิดว่าเพราะอะไร
เราถึงเพลิดเพลิน
กับการทำได้ขนาดนั้น?



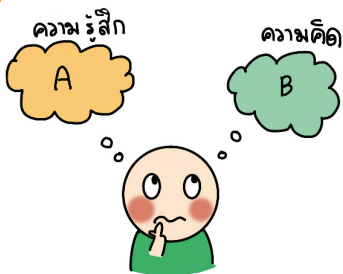
ในบรรดาคนที่เรารู้จัก
คิดว่าใครที่มีความอดทน
ในการพยายามทำเป้าหมาย
ระยะยาวให้สำเร็จ
และเพราะอะไรเราถึงคิดเช่นนั้น?



ถามเพื่อนคนไหนก็ได้ว่า
เขามีคติประจำใจ
หรือคุณค่าหลักที่ยึดถือ
ในชีวิตว่าอย่างไรบ้าง?
และอะไรที่ทำให้เขายึดถือ
เป็นคุณค่าหลักในชีวิต
(เราลองแชร์คุณค่าของตัวเองด้วยก็ได้นะ)



เล่าเรื่องราวความใจดี
หรือความเมตตา
ของเพื่อนหรือคนรู้จัก
ที่เราารู้สึกประทับใจ เขาคือใคร?
และเรื่องราวนั้นเป็นอย่างไร?



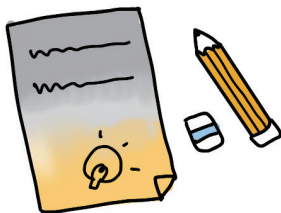
โดยปกติแล้วเรามีแนวโน้ม
ที่จะใช้ความรู้สึก
หรือความคิดในการตัดสินใจ
เรื่องต่างๆ ในชีวิตมากกว่ากัน
อย่างไรบ้าง?



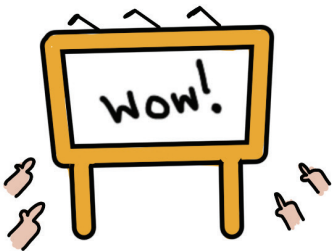
เราเคยเห็นหรือเคยมีประสบการณ์
ในการฟื้นตัวเองขึ้นมา
หลังจากเผชิญหน้า
กับปัญหาบ้างไหม
เรื่องราวนั้นเป็นอย่างไร?



เราสัมผัสได้ถึง
แรงจูงใจในการใช้ชีวิต
ได้จากใครมากที่สุด
อะไรที่ทำให้เรารู้สึกแบบนั้น?



บทเรียนสำคัญที่สุด
ที่เราเคยได้เรียนรู้
จากความผิดพลาด
คืออะไร?



ถ้าเป็นไปได้!
อยากเขียนข้อความอะไร
หรือวาดภาพอะไร
บนป้ายโฆษณาขนาดใหญ่
ที่มีคนเห็นเป็นพันคนบ้าง!?