

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ

วันที่นั่งสมาธิ

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

*ข้อใดต่อไปนี้เป็นข้อดี

- ก. ล้างมือทุกครั้งหลังจากทานข้าว
- ข. ไม่หยิบขนมที่ตกแล้วมาทานต่อ
- ค. ล้างจานทันทีหลังทานข้าวเสร็จ
- ง. ถูกทุกข้อ

MISSION

ให้นักเรียนล้างจานหลังทานข้าวเสร็จและ
ถ่ายภาพก่อนทำและหลังทำเสร็จ