

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ

วันที่นั่งสมาธิ

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ให้นักเรียนจัดห้องนอนของนักเรียนให้เป็นระเบียบพร้อมถ่ายภาพ ก่อนทำและหลังทำส่ง

MISSION

ให้นักเรียนได้วาดภาพคุณพ่อคุณแม่ของนักเรียน
และเขียนขอบคุณท่าน 1 อย่าง