

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

16 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ให้นักเขียนผลเสียโทษของการฆ่า การผิดศีลข้อ 1 อย่างน้อย 2 ข้อ

MISSION

ให้ نشر ฝึกงดการเบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น โดยการให้ชีวิตสัตว์เป็นทาน เช่น การทำบุญปล่อย ปลา นก โค สัตว์อื่นๆ และถ่ายรูปส่งเข้ามาในเว็บไซต์

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ

วันที่นั่งสมาธิ

17 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ให้นักเขียนเขียนผลเสียโทษ การผิดศีลข้อ 2 อย่างน้อย 2 ข้อ

MISSION

ให้นร ฝึกการให้ด้วยการแบ่งปันสิ่งของให้กับบุคคลรอบข้าง เช่น คุณพ่อคุณแม่ เพื่อน หรือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าเรา และ ส่งความรู้สึกหลังจากให้แบ่งปันมายังเว็บไซต์

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ

วันที่นั่งสมาธิ

18 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

สมมุติว่าถ้าหากคนในครอบครัวของน้องๆ ผิดศีลข้อ 3 เช่น การนอกใจ น้องๆจะรู้สึกอย่างไร

MISSION

สมมุติว่าถ้าหากคนในครอบครัวของน้องๆ ผิดศีลข้อ 3 เช่นการไปนอกใจ น้องๆจะรู้สึกอย่างไร
ให้นักเขียนผลเสียโทษ การผิดศีลข้อ3 อย่างน้อย 2 ข้อ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

19 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ให้นักเรียนเขียนความรู้สึกว่า ถ้าหากเราโดนเพื่อนบูลลี่ เราจะรู้สึกอย่างไร และเราควรจะทำอย่างไรกับเพื่อนคนอื่นหรือไม่?

MISSION

ให้ นร. ฝึกการจับดีผู้อื่น โดยการเขียนข้อดีของเพื่อนที่เราไม่ค่อยชอบ หรือไม่ค่อยสนิทกับ นร. ของตนเองมา 2 ข้อ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE



วันที่นั่งสมาธิ

20 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ให้นักเรียนเขียนผลดีของการรักษา ศิลข้อ 5 และ ผลเสียของการผิดศีลข้อ 5 มาอย่างละ 2 ข้อ

MISSION

ให้นักเรียน ลองเชิญชวนคนรู้จักให้รักษาศีล 5

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

21 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION