

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE



วันที่นั่งสมาธิ

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

วันนี้คุณยิ้มแล้วหรือยัง

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

MISSION

วันนี้ทำความดีอะไรบ้าง ขอตอบอย่างน้อย 2 ข้อ