

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

7 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

8 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

1. ถ้าเราแก่งหรือทำไม่ดีกับคนอื่น เพื่อนๆคิดว่า ในวันหนึ่งเราจะได้รับผลอย่างไร เพราะอะไร

MISSION

ให้ฝึกร้องเพลงทำดีได้ดี และร้องให้คุณพ่อคุณแม่ เพื่อนๆ คุณตา คุณยาย หรือคนรู้จัก เพื่อทุกคนจะได้รู้ว่าทำดีได้ดี (และสนุกที่ได้ร้องเพลงอีกด้วย)

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

9 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

เวลาที่เราจะให้สิ่งของแก่ผู้อื่น เพื่อนๆคิดว่า เราควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้าง

MISSION

เชิญชวนเพื่อนๆ ตักบาตรแด่พระสงฆ์, ทำบุญที่วัด แบ่งปันหรือบริจาคสิ่งของให้ผู้อื่น เช่น แบ่งขนมให้เพื่อน

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

10 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

สำหรับเพื่อนๆ แล้ว สวรรค์ เป็นสถานที่ที่น่าไปหรือไม่ เพราะอะไร

MISSION

ให้เพื่อนวาดภาพสวรรค์ในจินตนาการ และระบายสีให้
สวยงาม

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

11 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

การอนุโมทนาบุญและอนุโมทนาบาปมีผลต่างกันอย่างไร

MISSION

ให้เพื่อนชื่นชมในการทำความดีของผู้อื่น เพื่อเป็นการ
อนุโมทนาบุญ เช่น ชื่นชมที่คุณแม่ทำอาหารเข้าให้ทาน
ชื่นชมที่คุณยายชอบสวดมนต์ไว้พระ โดยจะเขียนลงในสมุด
หรือโพสต์ลงเฟสบุ๊กก็ได้ (สามารถถ่ายภาพประกอบได้)

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

12 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

เราอยากเป็นเด็กแบบไหน เด็กดีหรือเด็กดีต่อ เพราะอะไร?

MISSION

บอกวิธีการทำความดี(วาดภาพการทำความดี)

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

13 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

14 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

15 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ทำไมฉันถึงกลับไปขอโทษคุณแม่?

MISSION

ให้น้องๆ เขียนพระคุณของพ่อแม่อย่างน้อย 2 ข้อ