

1.เปลี่ยนอิริยาบถ อย่าอยู่นิ่งๆ

2. ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ที่
ได้ใช้มือใช้ร่างกายและเห็น
ประโยชน์เป็นธรรมชาติ

3. จิตใจจะเริ่มคลี่คลาย
ลองมองสิ่งรอบตัวในด้านดี

