

จดเดิมหมายเลขลงในช่องว่าง

1. เปลี่ยนอิริยาบถ อย่าอยู่นิ่งๆ

2. ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ที่

ได้ใช้มือใช้ร่างกายและเห็น

ประโยชน์เป็นธรรมชาติ

3. จิตใจจะเริ่มคลี่คลาย

ลองมองสิ่งรอบตัวในด้านดี

