



[ปลดล๊อคชีวิต พิชิตความสุข]



ข้อมูลจาก : งาน SOOK Festival ตอน ความสุขของคนทุกช่วงวัย
ในหัวข้อเสวนา เรื่อง "ปลดล๊อคชีวิต พิชิตความสุข" โดย นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและอดีตผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมสุขภาพจิต,
คุณจุฑาภา วัฒนปกรณ นักจิตวิทยาบำบัดด้วยศิลปะการเคลื่อนไหว และคุณรัศมี มณีนิล FM 105 กลุ่มคนตัวดี

สาเหตุที่ติดล็อค [ความคิด]



ทำไมเราทำงาน
สู้คนอื่นไม่ได้

เอือ เชิง...



ต้องขยันมากขึ้น,
ฝึกฝนฝีมือตัวเอง

ฝึกฝนๆ



สาเหตุที่ติดล๊อค

[ความกลัว]



เราจะลาออก
แต่กลัวว่าจะไม่มีเงินใช้
และยังมีหนี้สินอีก

เฮ้อ ไม่มีเงินเก็บเลย..



เงินเก็บ ใบลาออก



ต้องเก็บสะสมเงินให้มาก
ก่อนลาออก

เก็บๆ อดออม



เงินเก็บ ใบลาออก



สาเหตุที่ติดล็อค

[การไม่รู้ความต้องการของตัวเอง]



เบื่องานที่ทำอยู่
แต่คิดไม่ออกว่าลาออกไป
จะทำอะไรดี

เอ้อ เชิง...



ได้งานใหม่ก่อนค่อยลาออก,
อยากเปิดร้านขายของ

คิดๆ วางแผน



สาเหตุที่ติดล็อค

[ความเครียด]



เครียด เครียด

ปล่อยวาง
แล้วจะเจอทางออก

