

บทที่ 1: วิธีวางใจเบาๆ

สำหรับ Silent Carrier



- แยกแยะ 'หน้าที่' vs 'แบกเกินตัว' 
- พูดกับตัวเองว่า 'ทำดีที่สุดแล้ว' 
- การพักไม่ใช่ความอ่อนแอ 

บทที่ 2: กลับมาอยู่กับปัจจุบัน

สำหรับ Future Worrier



5-4-3-2-1 Technique

👁️👁️ 5 มองเห็น 5 อย่าง

✋️ 4 สัมผัส 4 อย่าง

👂 3 ได้ยิน 3 อย่าง

👃 2 ได้กลิ่น 2 อย่าง

❤️ 1 ใจดีกับตัวเอง 1 อย่าง

บทที่ 3: ศาสตร์แห่งการนอนเฉยๆ

สำหรับ Burnout Soul



Permission to Rest

การพักผ่อนไม่ใช่รางวัลของคนเก่ง
แต่เป็นหน้าที่ของความเป็นมนุษย์
อนุญาตให้ตัวเองหยุด... โดยไม่รู้สึกละอาย