Link:

วันนี้เพจ Selfin จะขอแนะนำกิจกรรมที่น่าสนใจให้คุณพ่อคุณแม่ โดยกิจกรรมจาก [Mindful Sparks](https://www.facebook.com/mindfulsparksinfo/?__tn__=K-R&eid=ARAgadoE9jPO_gHThgJUMvMRKiDWq9jPoFy-MdBU93-CAGK2ssjnEo8vtsA3VSDg9l5RxO-4oljs0e0E&fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARD0O4Sm3aLXGCaAtAqc9usgjj0K2BsTZYlfwzKVoxKHFB_XykzxsWe-ju_wfQS9TAAf49iTHfnGzS3PISmk7oC1BwkawlQwL0R1Xf2SufEbDPPgR78qtWEdvlt03NKG8B-X-eYGpwujTxNJXGOqKJ244gQSVeBgHPzrDJvb33Hd3lJCsVhvh9BNqnYR2vjJ2eiiqowA_RfiAEMHKk1NRdsQl7qa7rXRIbCulIaCuTfFDZke2OVVdF5SqdctPlX_62LbfRSja_vT2PjQF1ReU0cka5d9QuMoOLXGUpDDIQWXlDKaSch_KKPn_-_whUHf-Q2SLZHh8yNAct1tAWvdRQI)เป็นกิจกรรมแนะแนวทางการเรียนรู้องค์ประกอบพื้นฐานทั้ง 5 เพื่อนำมาซึ่ง 'สติ' ที่เหมาะกับลูกๆ และคุณพ่อคุณแม่ โดยคุณ Jen และคุณ Lilly จาก [Mindful Sparks](https://www.facebook.com/mindfulsparksinfo/?__tn__=K-R&eid=ARA_XWXDhnWg8Qtzts5f0oTwm_RsWpU0GV2rHGqZFWawk28r0ywksRKWgHe__SeBPqbVFKmWGqP7fygs&fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARD0O4Sm3aLXGCaAtAqc9usgjj0K2BsTZYlfwzKVoxKHFB_XykzxsWe-ju_wfQS9TAAf49iTHfnGzS3PISmk7oC1BwkawlQwL0R1Xf2SufEbDPPgR78qtWEdvlt03NKG8B-X-eYGpwujTxNJXGOqKJ244gQSVeBgHPzrDJvb33Hd3lJCsVhvh9BNqnYR2vjJ2eiiqowA_RfiAEMHKk1NRdsQl7qa7rXRIbCulIaCuTfFDZke2OVVdF5SqdctPlX_62LbfRSja_vT2PjQF1ReU0cka5d9QuMoOLXGUpDDIQWXlDKaSch_KKPn_-_whUHf-Q2SLZHh8yNAct1tAWvdRQI)

.

องค์ประกอบพื้นฐานทั้ง 5 เพื่อนำมาซึ่ง 'สติ' ประกอบไปด้วย

1. Cognitive wellness (ความสมบูรณ์ทางความคิด)

2. Environmental wellness (ความสมบูรณ์ทางสภาพแวดล้อม)

3. Nutritional wellness (ความสมบูรณ์ทางโภชนาการ)

4. Emotional wellness (ความสมบูรณ์ทางอารมณ์)

5. Physical wellness (ความสมบูรณ์ทางร่างกาย)

.

หากเรามีสติโดยองค์ประกอบพื้นฐานทั้ง 5 แล้ว เราก็จะรู้สึกตัวในขณะปัจจุบัน รู้ว่ากำลังคิดอะไร หรือ รู้สึกอย่างไร ซึ่งเมื่อเรามีสติรู้ตัว เราก็จะสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้มากขึ้นนั่นเอง

.

Mindful Sparks ไม่ได้มุ่งเน้นที่การสอนเฉพาะเด็กๆ แต่รวมไปถึง คุณพ่อคุณแม่และคุณครูผู้สอนอีกด้วย เพื่อให้เกิด Holistic Mindfulness Practice หรือก็คือ การปฏิบัติอย่างมีสติแบบองค์รวมนั่นเอง

.

สำหรับท่านใดที่สนใจสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ FB Page: [Mindful Sparks](https://www.facebook.com/mindfulsparksinfo/?__tn__=K-R&eid=ARD0iW4jIuGHyVVmYcIdtw6LqDoCgOpB2JVKPUl4pbd2YHUhV4_3dqmzowXzVxuzxOQdTUEs3hk8PXht&fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARD0O4Sm3aLXGCaAtAqc9usgjj0K2BsTZYlfwzKVoxKHFB_XykzxsWe-ju_wfQS9TAAf49iTHfnGzS3PISmk7oC1BwkawlQwL0R1Xf2SufEbDPPgR78qtWEdvlt03NKG8B-X-eYGpwujTxNJXGOqKJ244gQSVeBgHPzrDJvb33Hd3lJCsVhvh9BNqnYR2vjJ2eiiqowA_RfiAEMHKk1NRdsQl7qa7rXRIbCulIaCuTfFDZke2OVVdF5SqdctPlX_62LbfRSja_vT2PjQF1ReU0cka5d9QuMoOLXGUpDDIQWXlDKaSch_KKPn_-_whUHf-Q2SLZHh8yNAct1tAWvdRQI) ([https://bit.ly/38o9WM9](https://bit.ly/38o9WM9?fbclid=IwAR3Zf2VHGTP-KODI6Ma3UqR3XKmeOOvL3NafsD8ed2NqzxFhtDtgNjXrPfQ))

[#Selfin](https://www.facebook.com/hashtag/selfin?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARD0O4Sm3aLXGCaAtAqc9usgjj0K2BsTZYlfwzKVoxKHFB_XykzxsWe-ju_wfQS9TAAf49iTHfnGzS3PISmk7oC1BwkawlQwL0R1Xf2SufEbDPPgR78qtWEdvlt03NKG8B-X-eYGpwujTxNJXGOqKJ244gQSVeBgHPzrDJvb33Hd3lJCsVhvh9BNqnYR2vjJ2eiiqowA_RfiAEMHKk1NRdsQl7qa7rXRIbCulIaCuTfFDZke2OVVdF5SqdctPlX_62LbfRSja_vT2PjQF1ReU0cka5d9QuMoOLXGUpDDIQWXlDKaSch_KKPn_-_whUHf-Q2SLZHh8yNAct1tAWvdRQI&__tn__=%2ANK-R) [#Mindfulsparks](https://www.facebook.com/hashtag/mindfulsparks?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARD0O4Sm3aLXGCaAtAqc9usgjj0K2BsTZYlfwzKVoxKHFB_XykzxsWe-ju_wfQS9TAAf49iTHfnGzS3PISmk7oC1BwkawlQwL0R1Xf2SufEbDPPgR78qtWEdvlt03NKG8B-X-eYGpwujTxNJXGOqKJ244gQSVeBgHPzrDJvb33Hd3lJCsVhvh9BNqnYR2vjJ2eiiqowA_RfiAEMHKk1NRdsQl7qa7rXRIbCulIaCuTfFDZke2OVVdF5SqdctPlX_62LbfRSja_vT2PjQF1ReU0cka5d9QuMoOLXGUpDDIQWXlDKaSch_KKPn_-_whUHf-Q2SLZHh8yNAct1tAWvdRQI&__tn__=%2ANK-R) [#mindfulness](https://www.facebook.com/hashtag/mindfulness?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARD0O4Sm3aLXGCaAtAqc9usgjj0K2BsTZYlfwzKVoxKHFB_XykzxsWe-ju_wfQS9TAAf49iTHfnGzS3PISmk7oC1BwkawlQwL0R1Xf2SufEbDPPgR78qtWEdvlt03NKG8B-X-eYGpwujTxNJXGOqKJ244gQSVeBgHPzrDJvb33Hd3lJCsVhvh9BNqnYR2vjJ2eiiqowA_RfiAEMHKk1NRdsQl7qa7rXRIbCulIaCuTfFDZke2OVVdF5SqdctPlX_62LbfRSja_vT2PjQF1ReU0cka5d9QuMoOLXGUpDDIQWXlDKaSch_KKPn_-_whUHf-Q2SLZHh8yNAct1tAWvdRQI&__tn__=%2ANK-R)