

พานิชย์คุณธรรม

กิจกรรมส่งเสริมวินัย

กิจกรรม การส่งเสริมพานิชย์คุณธรรมด้านวินัย

กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

“เจริญภาวนา ครั้งที่ 9”

ในวันที่ 25 มิถุนายน 2563 เวลา 09.00 น. นายวิชานัน นิเวศจินดา ผู้อำนวยการกองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ได้นำข้าราชการและเจ้าหน้าที่กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ดำเนินกิจกรรม “เจริญภาวนานั่งสมาธิ ครั้งที่ 9”



การนั่งสมาธิ

นั่งหลังตรง มั่นคง ผ่อนคลาย เบาสบาย และไม่เกร็ง

หายใจเข้า จันรู้ว่า จันหายใจเข้า

หายใจออก จันรู้ว่า จันหายใจออก

หายใจเข้า จันเห็นตัวจันเอง เป็นดังดอกไม้

หายใจออก จันรู้สึกสดชื่น

เข้า ดอกไม้ – ออก สดชื่น

กลุ่มส่งเสริมวินัย กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า