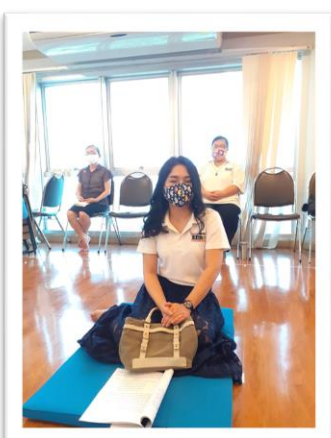


# พานิชย์คุณธรรม กิจกรรมส่งเสริมวินัย

กิจกรรม การส่งเสริมพานิชย์คุณธรรมด้านวินัย

กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563



## “เจริญภาวนา นั่งสมาธิ ครั้งที่ 3”

วันที่ 7 พฤษภาคม 2563 เวลา 09.00 ผู้อำนวยการกองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ ดำเนินกิจกรรม “เจริญภาวนา นั่งสมาธิ ครั้งที่ 3”

โดยองค์ประกอบสำคัญในการทำสมาธิ ได้แก่ การมุ่งเน้นความสนใจหรือการจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

- การหายใจด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย
- การเลือกสถานที่ที่มีความเงียบสงบ
- อยู่ในท่าทางที่สบายและเหมาะสม
- ทำใจให้เปิดกว้างและปล่อยวาง