

พานิชย์คุณธรรม กิจกรรมส่งเสริมวินัย

กิจกรรม การส่งเสริมพานิชย์คุณธรรมด้านวินัย
กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

“เจริญภาวนา นั่งสมาธิ ครั้งที่ ๕”



ในวันที่ 21 พฤษภาคม 2563 เวลา 15.00 รองผู้อำนวยการสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า ผู้อำนวยการ ชำราชการและเจ้าหน้าที่ กองดัชนีเศรษฐกิจการค้า ดำเนินกิจกรรม “เจริญภาวนานั่งสมาธิ ครั้งที่ ๕”

วิธีการทำสมาธิแต่ละประเภทอาจต้องใช้คุณสมบัติที่แตกต่างกันไป โดยองค์ประกอบที่สำคัญในการทำสมาธิ ได้แก่ การมุ่งเน้นความสนใจ หรือการจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การหายใจด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย การเลือกสถานที่ที่มีความเงียบสงบ อยู่ในท่าทางที่สบายและเหมาะสม ทำใจให้เปิดกว้างและปล่อยวาง