



กิจกรรมการประชาสัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม

เดือน พฤศจิกายน 2565

What is mindfulness?

<https://www.youtube.com/watch?v=OaRDblWeSXE>

How to practice mindfulness

<https://www.youtube.com/watch?v=Ck7zKz3b7t0>

How mindfulness helps to manage emotions

<https://www.youtube.com/watch?v=q47AXFzmZrw>

