

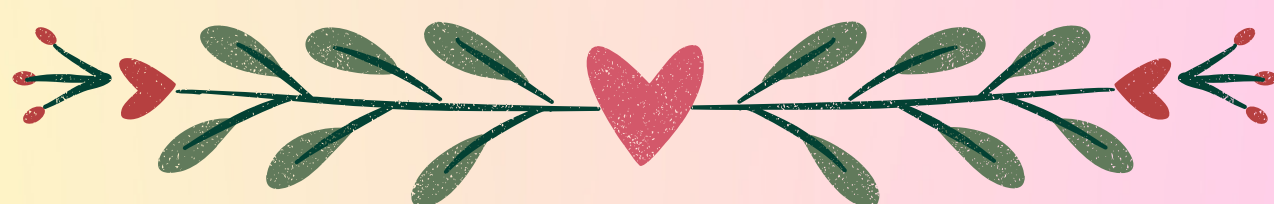
30 วิธี เติมเต็มความรัก ให้ตนเอง



ศิลปะในการรักตัวเอง
และ
ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ทุกวัน



Dr. Tulinn Fredregill



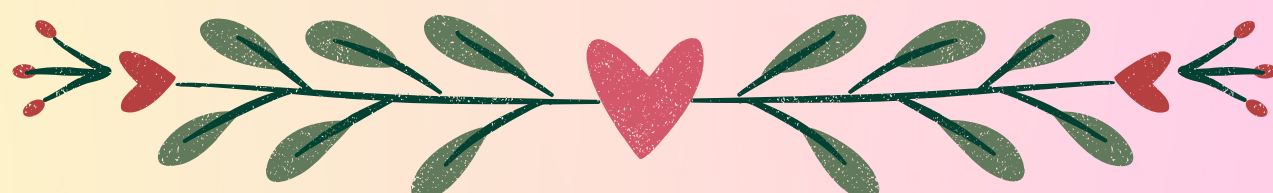
30 Ways to Nurture Your

“SELF
LOVE”

*The Art of Loving Yourself
and
Living Fully Every Day*



Dr. Tullinn Fredregill



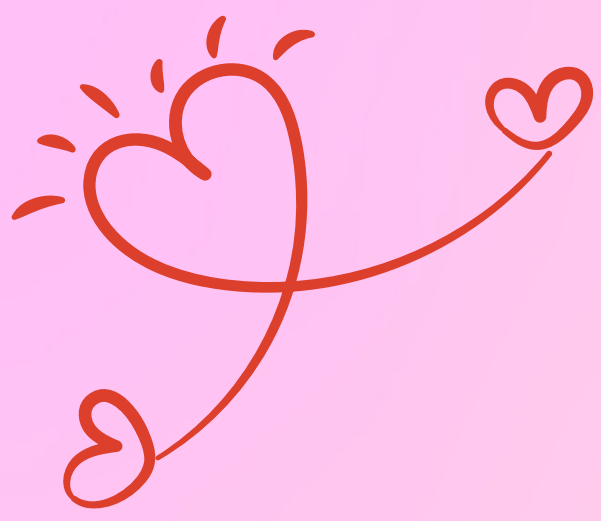
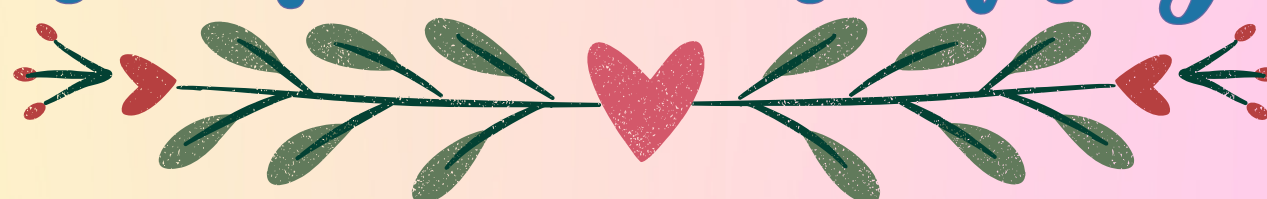


Table Of Contents

- 01** | Create a Morning Routine
สร้างกิจวัตรยามเช้า
- 02** | Cultivate a Positive Mindset
ปลูกฝังความคิดเชิงบวก
- 03** | Set Personal Goal
กำหนดเป้าหมายของคุณ
- 04** | Visualize Your Dreams and Aspirations to Motivate Yourself
จินตนาการถึงความฝันและความปรารถนาของคุณเพื่อกระตุ้นตัวเอง



Dr. Tulinn Fredregill



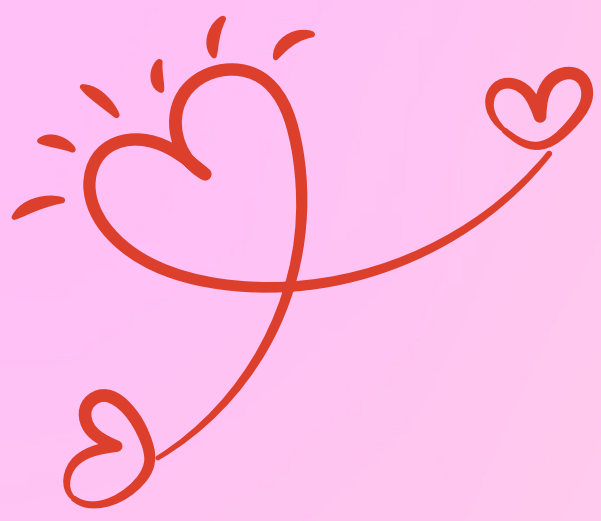
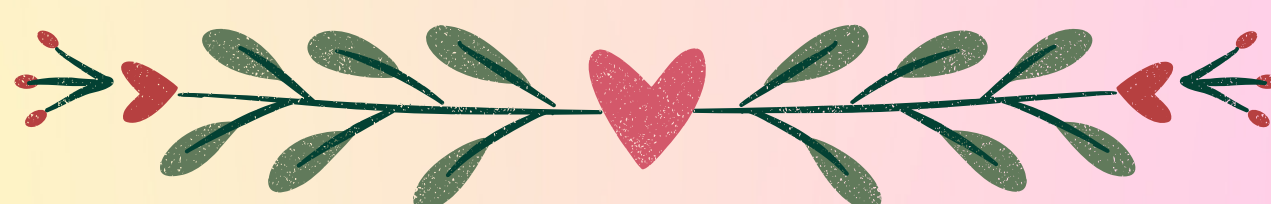


Table Of Contents

- | | |
|----|--|
| 25 | Have a Healthy Breakfast
รับประทานอาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ |
| 26 | Find a Fun Sport or Exercise
ค้นหากีฬาหรือการออกกำลังกายที่สนุก |
| 27 | Do Some Stretches
ยืดเหยียดร่างกาย |
| 28 | Build Good Relationships
สร้างความสัมพันธ์ที่ดี |
| 29 | Volunteer or Help Others
อาสาสมัครหรือช่วยเหลือผู้อื่น |
| 30 | Go to Bed Before Midnight
เข้านอนก่อนเที่ยงคืน |



Dr. Tulinn Fredregill



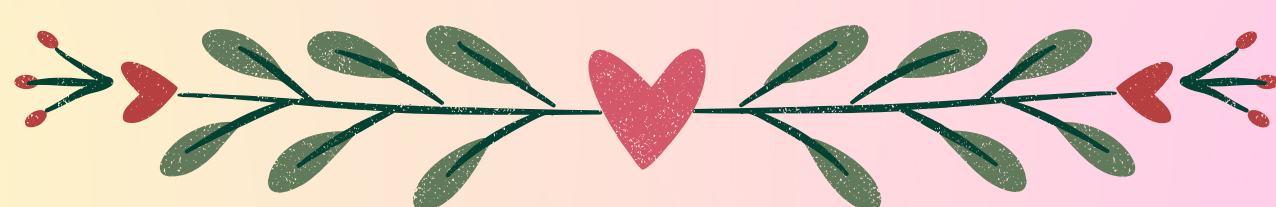
*"Self-love is not selfish;
you cannot truly love
another until you know
how to love yourself."*

UNKNOWN



**การรักตัวเองไม่ใช่เรื่องเห็นแก่ตัว;
คุณไม่สามารถรักผู้อื่นได้อย่างแท้จริง
จนกว่าคุณจะรู้วิธีรักตัวเอง**

Dr. Tulinn Fredregill



1

CREATE A MORNING ROUTINE

Start your day with positive habits that energize you:

- Wake up 30 minutes earlier,
- Enjoy a glass of water,
- Practice a short meditation session,
- Do a quick 10-minute workout or yoga,
- Take a few moments to write down three things you're grateful for.

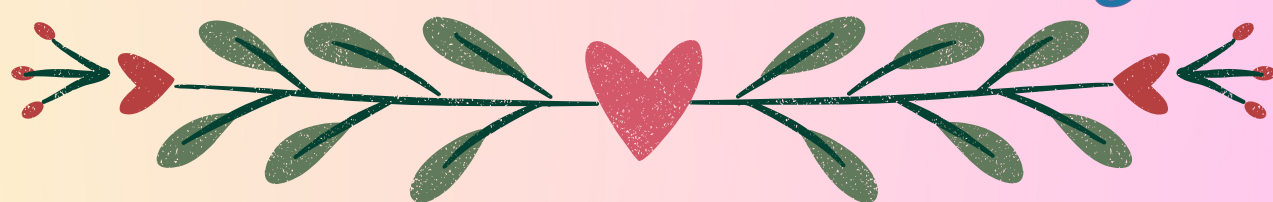
สร้างกิจวัตรยามเช้า

เริ่มต้นวันของคุณด้วยนิสัยเชิงบวกที่ทำให้คุณมีพลัง:

- ตื่นนอนก่อนเวลา 30 นาที
- ดื่มน้ำสักแก้ว
- ทำสมาธิสั้นๆ สักพัก
- ออกกำลังกายหรือทำโยคะเป็นเวลา 10 นาที
- ใช้เวลาสักครู่ในการเขียนสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณ 3 สิ่ง

THINK
POSITIVE

Dr. Tulin Fredregill

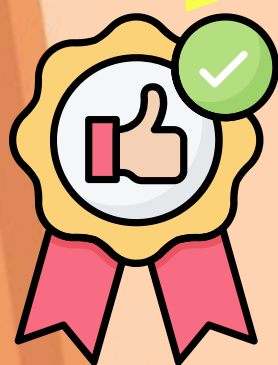


CULTIVATE A POSITIVE MINDSET

Speak positively to yourself:

STOP

I CAN'T DO THIS!



"I WILL DO MY BEST AND LEARN FROM THIS EXPERIENCE".

I am CAPABLE

I love my uniqueness!

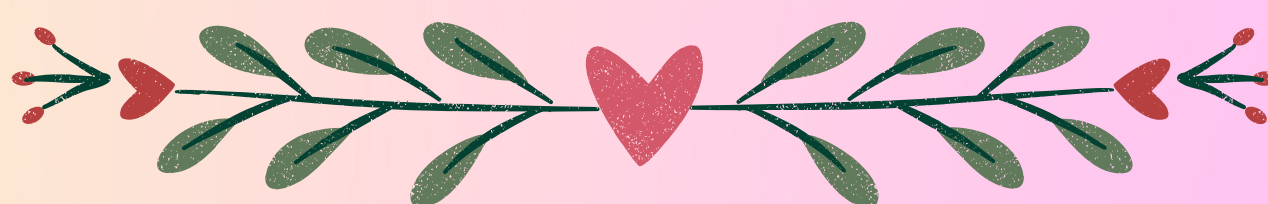
**I'M WORTHY
OF LOVE
AND HAPPINESS**

ปลูกฝังความคิดเชิงบวก:

- แทนที่จะพูดว่า 'ฉันทำไม่ได้' ให้เปลี่ยนเป็น 'ฉันจะทำให้ดีที่สุดและเรียนรู้จากประสบการณ์นี้'
- 'ฉันมีความสามารถ'
- 'ฉันมีคุณค่าแห่งความรัก ความสุข และความสำเร็จ'
- 'ฉันยอมรับความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง'



Dr. Tulinn Fredregill





SET PERSONAL GOAL



Define goals you want to achieve and celebrate when you accomplish them:



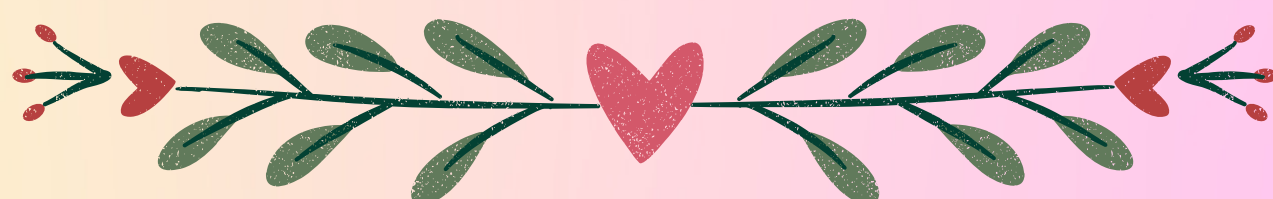
- Studying,
- career advancement,
- saving money,
- good health.

กำหนดเป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุ และเฉลิมฉลองเมื่อคุณทำสำเร็จ:

- การเรียน
- ความก้าวหน้าในอาชีพ
- การออมเงิน
- สุขภาพที่ดี

BELIEVE
ACHIEVE
SUCCEED

Dr. Tulinn Fredregill





WRITE A LOVE LETTER TO YOURSELF



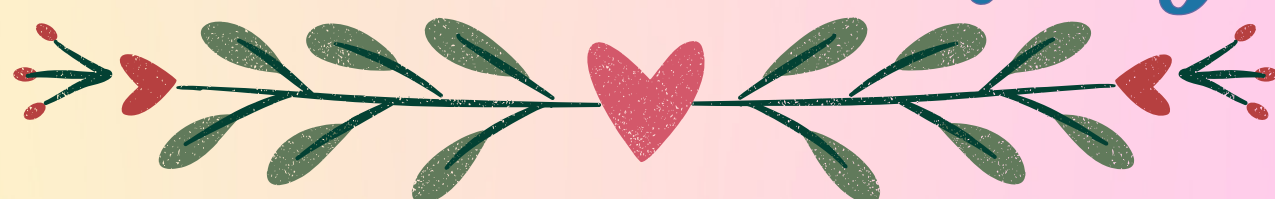
- "I love myself."
- "I deserve happiness."
- "I am worthy."
- "I embrace my uniqueness."
- "I am enough."

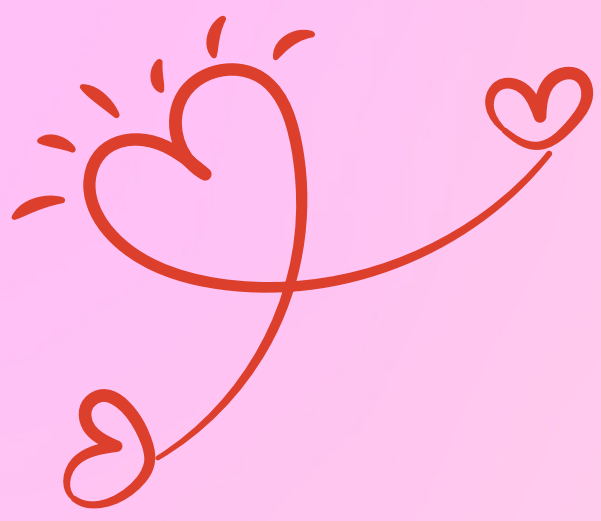
เขียนจดหมายรักถึงตัวเอง

- "ฉันรักตัวเอง"
- "ฉันสมควรได้รับความสุข"
- "ฉันมีค่า"
- "ฉันยอมรับความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง"
- "ฉันเพียงพอแล้ว"



Dr. Tulinn Fredregill





The letter of “Self-Love”



ถึง [ชื่อของคุณ],

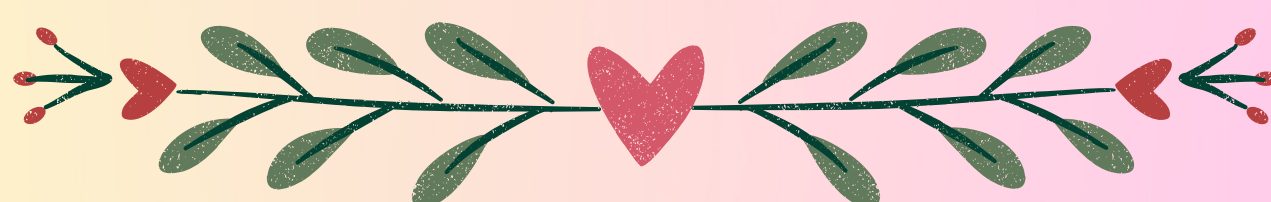
ฉันแค่ต้องการใช้เวลาสักครู่ เพื่อเตือนคุณว่า
คุณพิเศษเพียงใด คุณแข็งแกร่ง มีความสามารถ
และคู่ควรกับความรักและความสุข ทุกความท้าทาย
ที่คุณเผชิญทำให้คุณเป็นตัวคุณในวันนี้ และ
ฉันรู้สึกภูมิใจในตัวคุณมาก

จำไว้ว่า ต้องใจดีต่อตัวเอง และเฉลิมฉลอง
ความสำเร็จของคุณ ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใด
คุณสมควรได้รับความสุขทุกอย่างที่ชีวิตมีให้

ด้วยความรัก,
[ชื่อของคุณ]

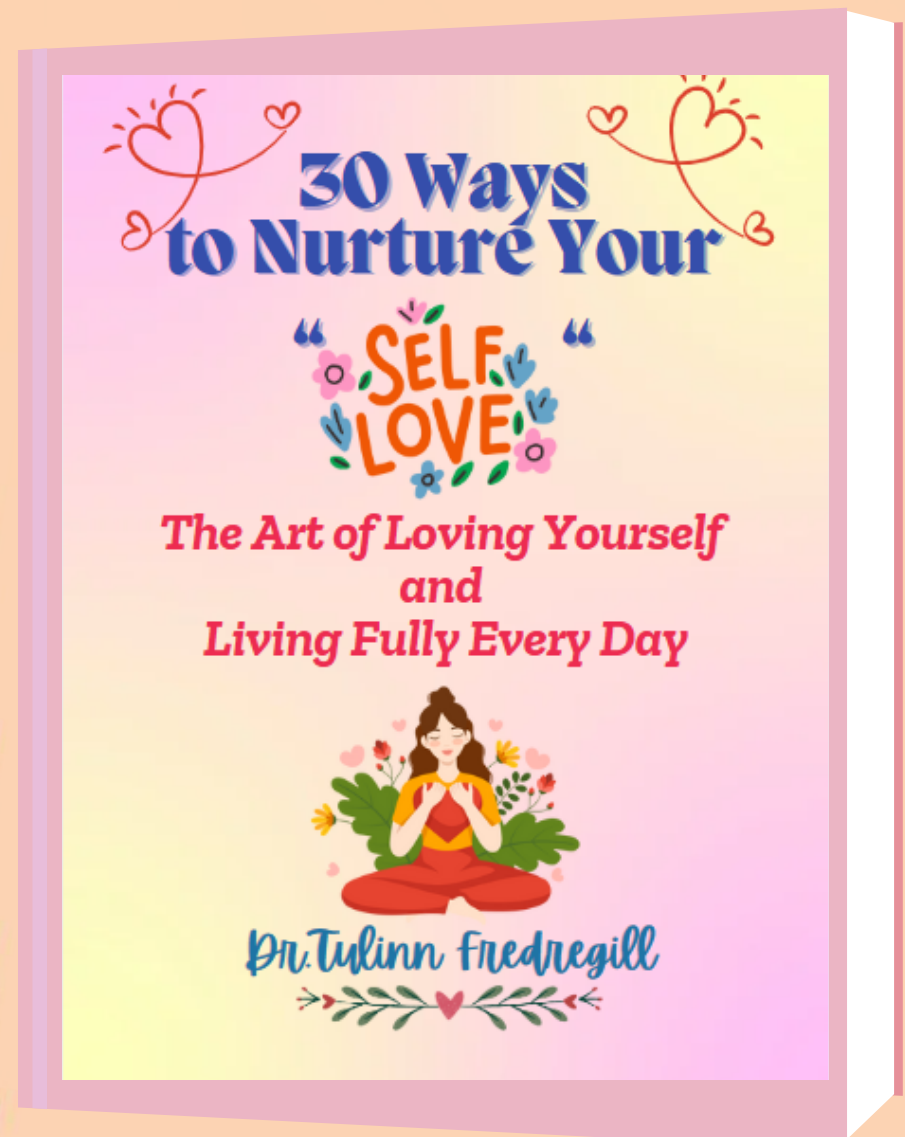


Dr. Tulinn Fredregill



23

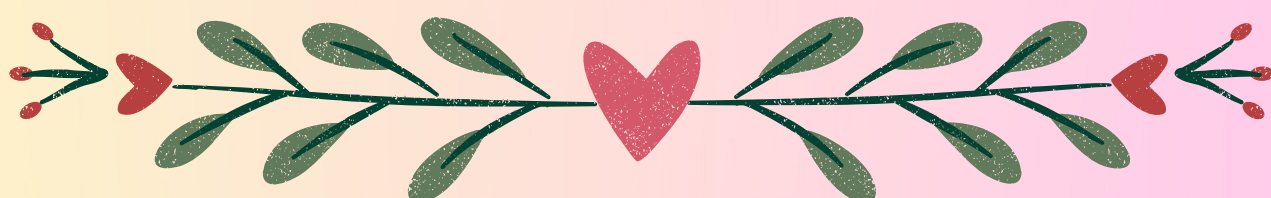
RELAX WITH A GOOD BOOK

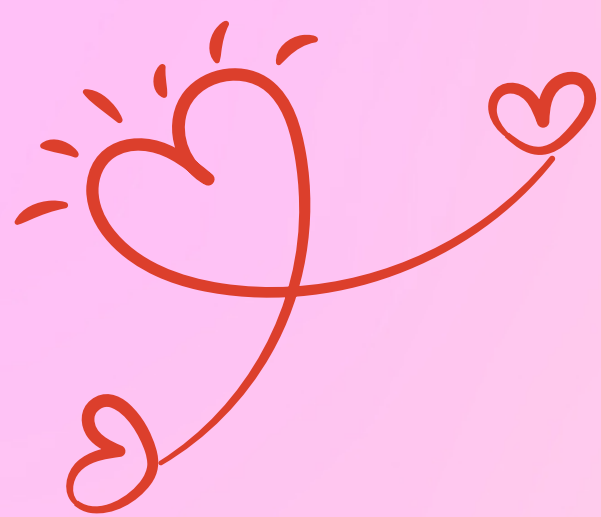


ผ่อนคลายกับหนังสือดีๆ สักเล่ม



Dr. Tulinn Fredregill





30



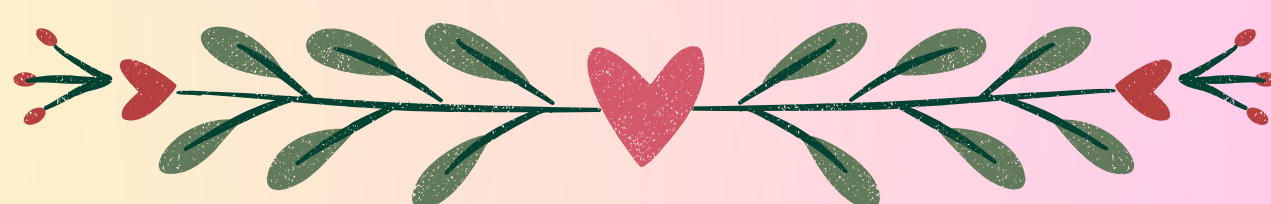
☀️ GO TO BED ☀️
BEFORE MIDNIGHT

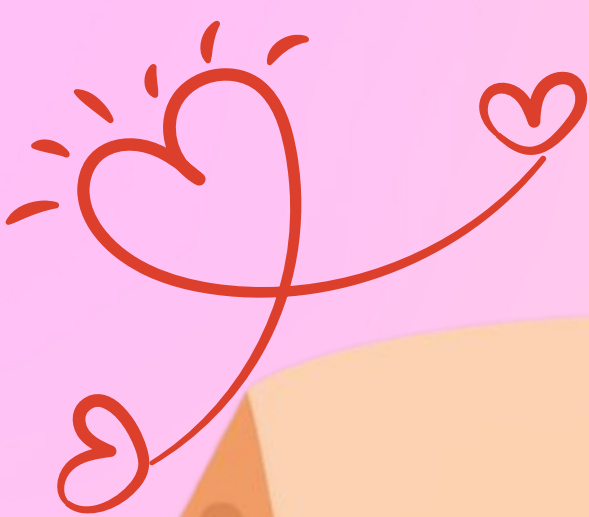


เข้านอนก่อนเที่ยงคืน

Treat
YOURSELF

Dr. Tulinn Fredregill



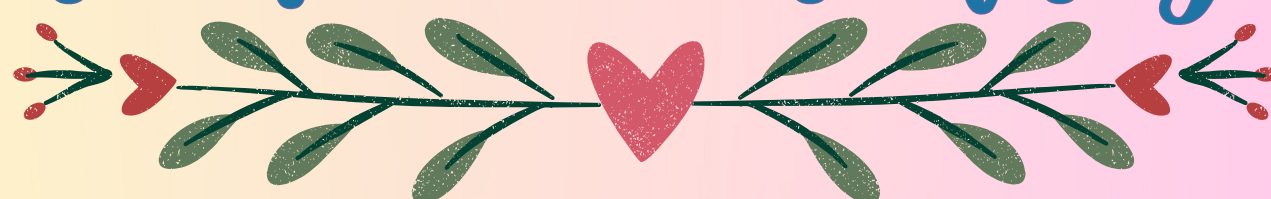


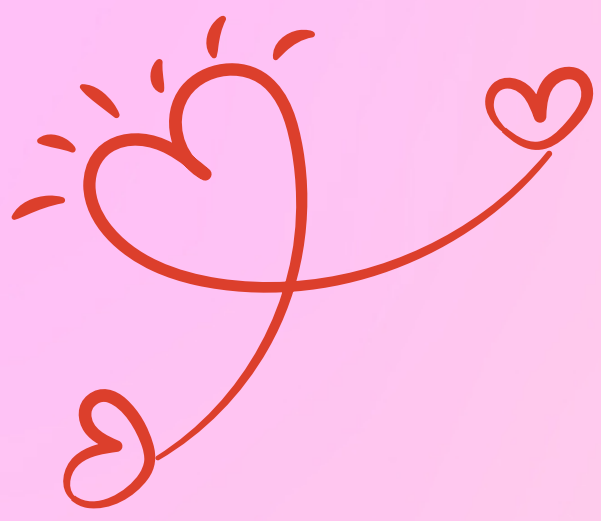
**Self-love is not a destination
but a continuous journey.
Let's embark on this path
together, celebrating your
individuality and fostering a
life filled with joy, acceptance,
and love.**

**"การรักตัวเองไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่เป็น
การเดินทางที่ต่อเนื่อง มาร่วมเดินบนเส้นทางนี้
ไปด้วยกัน เพื่อเฉลิมฉลองความเป็นตัวตน
ที่แท้จริงของคุณ และส่งเสริมชีวิตที่เต็มไปด้วย
ความสุข การยอมรับ และความรัก"**



Dr. Tulinn Fredregill





Love YOURSELF



Dr. Tulinn Fredregill

