

# อ่อนโยนและใจดีกับตัวเองกันเถอะจ้า

ในวัน ฉันทำสิ่งต่างๆมากมาย อาจมีทั้งสิ่งดีๆและสิ่งที่ยังอยากปรับปรุง  
บางทีฉันน่าจะลองชื่นชมและให้อภัยตัวเองดูบ้าง :)

## 3 สิ่งที่ยังอยากขอบคุณ/ชื่นชมตัวเอง

---

---

---

ไม่เป็นไรนะที่จะทำผิดพลาดไปบ้าง

ฉันอยากให้กำลังใจตัวเองว่า...

ฉันจะให้อภัยตัวเองที่....

