

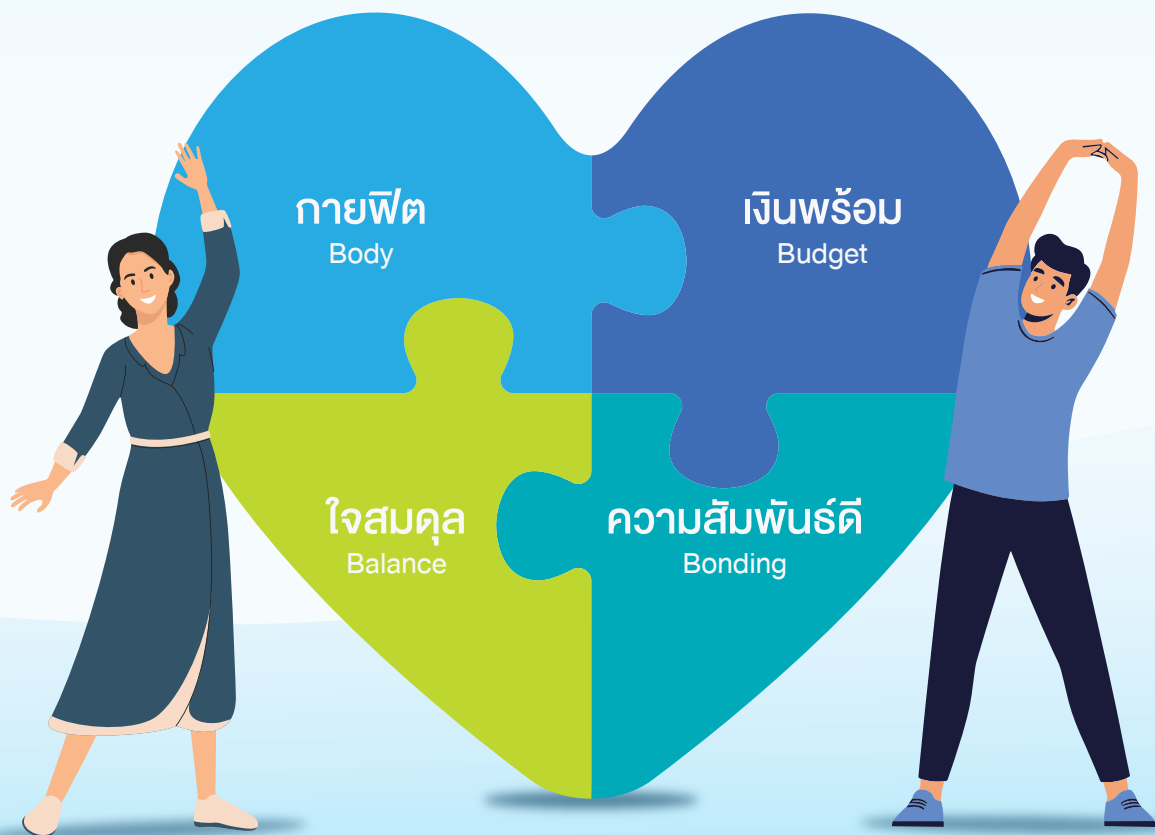


กรุงเทพ
ประกันชีวิต
BANGKOK LIFE

4 บัญชีชีวิต

สำรวจตัวเองรอบด้าน ใส่ใจให้ชีวิตดีมีสมดุล

The 4 Life Accounts:
A Balanced Life Begins with Care



4 บัญชีชีวิต

สำรวจตัวเองรอบด้าน ใส่ใจให้ชีวิตดีมีสมดุล

ชีวิตที่ดี ไม่ได้เกิดจากความสำเร็จเพียงด้านใดด้านหนึ่ง
แต่เกิดจากการที่ '4 บัญชีชีวิต' ที่เติบโตไปอย่างสมดุล
เพราะทั้งสุขภาพ การเงิน ความสัมพันธ์ และสมดุลชีวิต
ล้วนเป็นรากฐานของความสุขระยะยาว

กรุงเทพประกันชีวิต จึงอยากชวนคุณกลับมาสำรวจ '4 บัญชีชีวิต'
ของตัวเองเพื่อออกแบบชีวิตที่มั่นคง สมดุล และมีความสุขอย่างยั่งยืน

+ รายการฝาก

คือสิ่งที่ “เติมพลัง”
หรือสร้างคุณค่าให้ชีวิต

- รายการถอน

คือสิ่งที่ใช้พลัง
หรือทำให้บัญชีลดลง

= ยอดคงเหลือ

คือ “สภาพปัจจุบัน”
ของชีวิตเรา

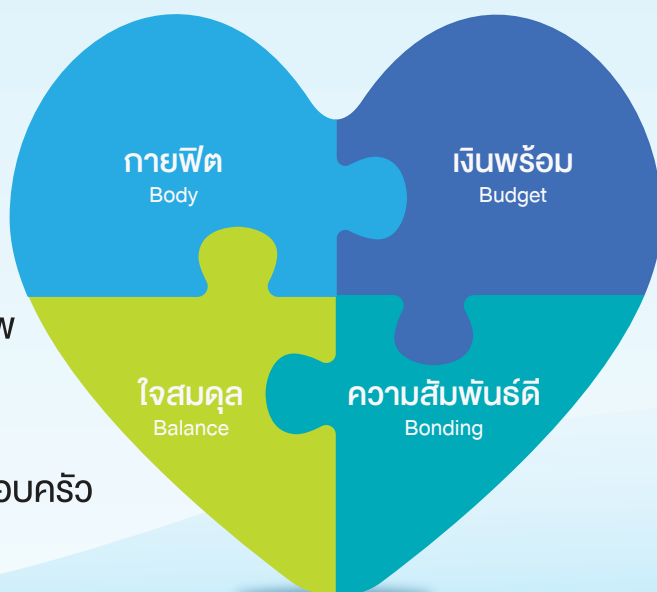
วางแผนให้ชีวิตดี เริ่มที่...

ใส่ใจการเงิน...เพื่อชีวิตดี มีเงินใช้ไปนาน ๆ

ใส่ใจสุขภาพ...เพื่อมีเงินรักษา อย่างมีคุณภาพ

ใส่ใจจิตใจ...เพื่อให้มีความสุขในทุก ๆ วัน

ใส่ใจความสัมพันธ์...สร้างหลักประกันให้ครอบครัว





บัญชีการเงิน

ยิ่งใส่ใจการวางแผนและจัดการการเงินอย่างสม่ำเสมอ
สุขภาพการเงินก็ยิ่งมั่นคง พร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในระยะยาว

+ รายการฝาก

ให้คะแนนข้อละ +1 คะแนน

- ☐ จัดบันทึกรายรับ-รายจ่ายอย่างน้อย ≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ มีเงินสำรองฉุกเฉิน $\geq 3-6$ เท่าของค่าใช้จ่ายรายเดือน
- ☐ ออมเงินอย่างสม่ำเสมอ $\geq 10\%$ ของรายได้ต่อเดือน
- ☐ ยอดผ่อนชำระหนี้สินรายเดือน ไม่เกิน 45% ของรายได้ต่อเดือน
- ☐ มีเป้าหมายทางการเงินชัดเจน เช่น บ้าน เกษียณ ครอบครัวยุโรป หรือสุขภาพ
- ☐ มีความคุ้มครองทางการเงินพื้นฐาน เช่น ประกันสุขภาพ / ประกันชีวิต / กองทุนเพื่อการเลี้ยงชีพ
- ☐ มีการทบทวนสถานะการเงินของตัวเองอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง
- ☐ มีการลงทุน หรือออมระยะยาวอย่างต่อเนื่อง

- รายการถอน

ให้คะแนนข้อละ -1 คะแนน

- ☐ ไม่เคยตรวจสอบรายรับ-รายจ่ายของตัวเองในแต่ละเดือน
- ☐ ซื้อของเพราะความเครียดหรืออารมณ์ มากกว่า 3 ครั้ง/เดือน
- ☐ ใช้จ่ายเกินรายได้มากกว่า 3 เดือนต่อเนื่อง
- ☐ ไม่มีเงินสำรองฉุกเฉิน หรือมีน้อยกว่า 6 เดือนของค่าใช้จ่ายรายเดือน
- ☐ ยอดผ่อนชำระหนี้สินรายเดือนสูงกว่า 45% ของรายได้ต่อเดือน
- ☐ ไม่มีแผนรองรับเหตุฉุกเฉินด้านสุขภาพ อุบัติเหตุ หรือรายได้สะดุด
- ☐ ไม่เคยทบทวนสถานะการเงินของตัวเอง ติดต่อกันเกิน 2 ปี
- ☐ ไม่เคยวางแผนการออมระยะยาว หรือลงทุน

วิธีคิดคะแนน “บัญชีการเงิน”

คะแนนรวม = จำนวนรายการฝาก - จำนวนรายการถอน

• 6 - 8 คะแนน : บัญชีการเงินแข็งแกร่งดี

คุณกำลังสร้างความมั่นคงทางการเงินได้อย่างสมดุล และมีพื้นฐานที่ช่วยรองรับอนาคตได้ดี

• 3 - 5 คะแนน : เริ่มมีจุดที่ควรเติม

ภาพรวมยังอยู่ในเกณฑ์ที่ดี แต่อาจมีบางเรื่องที่ต้องวางแผนหรือจัดการเพิ่มเติม เพื่อความมั่นคงระยะยาว

• 0 - 2 คะแนน : บัญชีการเงินเริ่มรั่วไหล

บางพฤติกรรมทางการเงินอาจกำลังกระทบความมั่นคงในอนาคต

• ต่ำกว่า 0 : คะแนนบัญชีการเงินเสี่ยงติดลบ

ถึงเวลาทบทวนสมดุลการใช้จ่าย การจัดการหนี้ และการสร้างเงินออมอย่างจริงจัง

คะแนนรวม

บัญชีการเงินของคุณ



ตัวอย่าง งบดุลส่วนบุคคล

ณ วันที่ xx ธันวาคม xxxx



สินทรัพย์

สินทรัพย์สภาพคล่อง

เงินสด	50,000
เงินฝากประจำ	20,000
อื่นๆ	-

รวมสินทรัพย์สภาพคล่อง

70,000

สินทรัพย์เพื่อการลงทุน

หุ้น	5,000
พันธบัตร / หุ้นกู้	-
กองทุนรวม	200,000
กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ	100,000
กรมธรรม์ประกันชีวิต	40,000

รวมสินทรัพย์เพื่อการลงทุน

345,000

สินทรัพย์ใช้ส่วนตัว

บ้าน	2,500,000
รถ	500,000
ของสะสม	100,000

รวมสินทรัพย์ใช้ส่วนตัว

3,100,000

รวมสินทรัพย์ทั้งหมด

3,515,000



หนี้สิน

หนี้สินระยะสั้น

ค่าสาธารณูปโภคค้างจ่าย	1,000
บัตรเครดิต/บัตรกดเงินสด	20,000
เงินกู้ระยะสั้นอื่น ๆ	-

รวมหนี้สินระยะสั้น

21,000

หนี้สินระยะยาว

เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา	-
ยอดคงค้างเงินกู้บ้าน	2,000,000
ยอดคงค้างเงินกู้รถ	100,000
เงินกู้ระยะยาวอื่น ๆ	-

รวมหนี้สินระยะยาว

2,100,000

รวมหนี้สินทั้งหมด

2,121,000



ความมั่งคั่งสุทธิ

ยอดรวมสินทรัพย์	-	ยอดรวมหนี้สิน
ทั้งหมด		ทั้งหมด
3,515,000	-	2,121,000

รวมความมั่งคั่งสุทธิ

1,394,000

หนี้สินรวมและความมั่งคั่งสุทธิ

3,515,000

ความมั่งคั่งสุทธิ = มูลค่าสินทรัพย์ที่เหลือหลังจากการชำระคืนหนี้สิน
ซึ่งเป็นตัวบ่งบอก ถึงความมั่งคั่งที่แท้จริงของบุคคลนั้น ๆ

งบดุลส่วนบุคคลของ _____

ณ วันที่ _____



สินทรัพย์

สินทรัพย์สภาพคล่อง

เงินสด _____

เงินฝากประจำ _____

อื่นๆ _____

รวมสินทรัพย์สภาพคล่อง

สินทรัพย์เพื่อการลงทุน

หุ้น _____

พันธบัตร / หุ้นกู้ _____

กองทุนรวม _____

กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ _____

กรรมกรรมประกันชีวิต _____

รวมสินทรัพย์เพื่อการลงทุน

สินทรัพย์ใช้ส่วนตัว

บ้าน _____

รถ _____

ของสะสม _____

รวมสินทรัพย์ใช้ส่วนตัว

รวมสินทรัพย์ทั้งหมด



หนี้สิน

หนี้สินระยะสั้น

ค่าสาธารณูปโภคค้างจ่าย _____

บัตรเครดิต/บัตรกดเงินสด _____

เงินกู้ระยะสั้นอื่น ๆ _____

รวมหนี้สินระยะสั้น

หนี้สินระยะยาว

เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษา _____

ยอดคงค้างเงินกู้บ้าน _____

ยอดคงค้างเงินกู้รถ _____

เงินกู้ระยะยาวอื่น ๆ _____

รวมหนี้สินระยะยาว

รวมหนี้สินทั้งหมด



ความมั่งคั่งสุทธิ

ยอดรวมสินทรัพย์ - ยอดรวมหนี้สิน
ทั้งหมด ทั้งหมด

_____ - _____

รวมความมั่งคั่งสุทธิ

หนี้สินรวมและความมั่งคั่งสุทธิ

ตัวอย่าง งบกระแสเงินสด ปี xxxx

กระแสเงินสดสุทธิ = กระแสเงินสดรับ – กระแสเงินสดจ่าย

กระแสเงินสดรับ	บาท	กระแสเงินสดจ่าย	บาท
เงินเดือน	600,000	เงินจ่ายต้นแปร	
โบนัส	100,000	ค่าอาหาร	96,000
ดอกเบี้ย / ปันผล	400	ค่าสาธารณูปโภค (ค่าน้ำ ค่าไฟ)	13,000
รายรับอื่น ๆ	-	ค่าน้ำมันรถ	60,000
รวมกระแสเงินสดรับ	700,400	ค่าเสื้อผ้า	35,000
		ค่าของใช้ในบ้าน	40,000
กระแสเงินสดจ่าย	บาท	ค่าสินทนการ	30,000
เงินจ่ายเพื่อการออม		ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ	-
เงินฝากประจำ	12,000	รวมกระแสเงินสดจ่าย	672,210
กองทุน RMF	24,000	กระแสเงินสดสุทธิ	28,190
เงินจ่ายคงที่			
ค่าผ่อนบ้าน	120,000		
ค่าผ่อนรถ	96,000		
เบี้ยประกันชีวิต	100,000		
ภาษีรถยนต์	2,300		
ภาษีเงินได้	32,150		
ค่าโทรศัพท์มือถือ	7,080		
ค่าอินเทอร์เน็ต	4,680		

งบกระแสเงินสดของคุณ

ปี _____

กระแสเงินสดรับ	บาท	กระแสเงินสดจ่าย	บาท
เงินเดือน	_____	เงินจ่ายผันแปร	_____
โบนัส	_____	ค่าอาหาร	_____
ดอกเบี้ย / ปันผล	_____	ค่าสาธารณูปโภค (ค่าน้ำ ค่าไฟ)	_____
รายรับอื่น ๆ	_____	ค่าน้ำมันรถ	_____
รวมกระแสเงินสดรับ	_____	ค่าเสื้อผ้า	_____
กระแสเงินสดจ่าย	บาท	ค่าของใช้ในบ้าน	_____
เงินจ่ายเพื่อการออม	_____	ค่าสินทนการ	_____
เงินฝากประจำ	_____	ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ	_____
กองทุน RMF	_____	รวมกระแสเงินสดจ่าย	_____
เงินจ่ายคงที่	_____	กระแสเงินสดสุทธิ	_____
ค่าผ่อนบ้าน	_____		
ค่าผ่อนรถ	_____		
เบี้ยประกันชีวิต	_____		
ภาษีรถยนต์	_____		
ภาษีเงินได้	_____		
ค่าโทรศัพท์มือถือ	_____		
ค่าอินเทอร์เน็ต	_____		

อัตราส่วนทางการเงิน

อยากรู้ว่าจัดการเงินดีแค่ไหน ?

ลองเช็ก 3 เรื่องนี้:

1 สภาพคล่อง

อัตราส่วน	วิธีคำนวณ	เกณฑ์มาตรฐาน
1. สภาพคล่องพื้นฐาน	สินทรัพย์สภาพคล่อง / เงินสดจ่ายต่อเดือน	3-6 เดือน
2. สินทรัพย์สภาพคล่อง ต่อความมั่งคั่งสุทธิ	สินทรัพย์สภาพคล่อง / ความมั่งคั่งสุทธิ	15%

2 หนี้สิน

อัตราส่วน	วิธีคำนวณ	เกณฑ์มาตรฐาน
1. การชำระคืนหนี้สิน จากรายได้	เงินชำระคืนหนี้สิน / รายรับรวม	<35-45%
2. ชำระคืนหนี้สิน ที่ไม่ใช้การจดจำนอง	เงินชำระคืนหนี้สิน ไม่จดจำนอง / รายรับรวม	<15-20%

3 ออม ลงทุน

อัตราส่วน	วิธีคำนวณ	เกณฑ์มาตรฐาน
1. การออม	เงินออม / รายรับรวม	>10%
2. การลงทุน	สินทรัพย์ลงทุน / ความมั่งคั่งสุทธิ	>50%



สุขภาพการเงินที่ดีตั้งแต่ปัจจุบัน
ยังส่งผลต่อคุณภาพการใช้ชีวิตที่ดีในระยะยาว

ผลการตรวจ สุขภาพการเงินของคุณ

1 สภาพคล่อง

สภาพคล่องพื้นฐาน

เดือน

สินทรัพย์สภาพคล่อง
ต่อความมั่งคั่งสุทธิ

%

แนวทางปรับเปลี่ยน :

2 หนี้สิน

การชำระคืนหนี้สิน
จากรายได้

%

ชำระคืนหนี้สิน
ที่ไม่ใช่การจดจำนอง

%

แนวทางปรับเปลี่ยน :

3 ออม ลงทุน

การออม

%

การลงทุน

%

แนวทางปรับเปลี่ยน :



บัญชีสุขภาพกาย

สุขภาพที่ดีเกิดจาก “การฝึกเล็ก ๆ อย่างสม่ำเสมอ”
ยิ่งใส่ใจดูแลในทุกวัน สุขภาพก็ยิ่งเติบโตอย่างมั่นคงในระยะยาว

+ รายการฝึก

ให้คะแนนข้อละ +1 คะแนน

- ☐ นอนหลับไม่น้อยกว่า 7 ชั่วโมง/คืนอย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์
- ☐ ออกกำลังกาย อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์
- ☐ เดินเฉลี่ย $\geq 6,000-8,000$ ก้าว/วัน
- ☐ กินอาหารหวาน มัน เค็ม หรือของทอดไม่เกิน 2 ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ ดื่มน้ำเพียงพออย่างน้อย 6-8 แก้ว/วัน
- ☐ ดื่มแอลกอฮอล์ไม่เกินเกณฑ์สุขภาพ (ไม่เกิน 2 drink/day สำหรับผู้ชาย หรือ 1 drink/day สำหรับผู้หญิง และไม่เกิน 5 วัน/สัปดาห์)
- ☐ ไม่สูบบุหรี่
- ☐ ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

- รายการถอน

ให้คะแนนข้อละ -1 คะแนน

- ☐ นอน < 6 ชั่วโมง/คืน ติดต่อกัน ≥ 3 วัน/สัปดาห์
- ☐ ไม่ออกกำลังกายเลยตลอด 1 สัปดาห์
- ☐ นั่งต่อเนื่อง > 2 ชั่วโมง โดยไม่ลุกขยับเป็นประจำ
- ☐ กินอาหารฟาสต์ฟู้ด / ของทอด / น้ำหวาน ≥ 4 ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ ดื่มน้ำน้อยกว่า < 4 แก้ว/วัน เป็นประจำ
- ☐ ดื่มแอลกอฮอล์ ≥ 3 ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ สูบบุหรี่ หรือได้รับควันบุหรี่เป็นประจำ
- ☐ ไม่ตรวจสุขภาพติดต่อกัน ≥ 2 ปี

วิธีคิดคะแนน “บัญชีสุขภาพกาย”

คะแนนรวม = จำนวนรายการฝึก - จำนวนรายการถอน

- **6 - 8 คะแนน : บัญชีสุขภาพกายแข็งแรงดี**
คุณกำลังสะสมสุขภาพที่ดีได้อย่างสมดุลและต่อเนื่อง
- **3 - 5 คะแนน : เริ่มมีจุดที่ควรเติมสุขภาพ**
ยิ่งไปต่อได้ดี หากกลับมาใส่ใจบางพฤติกรรมมากขึ้น
- **0 - 2 คะแนน : บัญชีสุขภาพกายเริ่มร่วงโรย**
ร่างกายอาจกำลังส่งสัญญาณว่าควรพักและดูแลตัวเองมากขึ้น
- **ต่ำกว่า 0 : คะแนนบัญชีสุขภาพกายเสี่ยงติดลบ**
ถึงเวลาทบทวนสมดุลชีวิต และเริ่ม “ฝึกสุขภาพ” กลับคืนให้ตัวเองอย่างจริงจัง

อ้างอิง : หลักการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และแนวทางส่งเสริมสุขภาพของ WHO, สสส., กรมอนามัย และองค์กรสุขภาพสากล

คะแนนรวม บัญชีสุขภาพกายของคุณ





บัญชีสุขภาพใจ

ทุกการใส่ใจความรู้สึก ความสมดุล และพลังใจของตัวเองล้วนเป็น ‘เงินฝาก’
ที่ช่วยให้สุขภาพใจเติบโตอย่างมั่นคงในระยะยาว

⊕ รายการฝาก

ให้คะแนนข้อละ +1 คะแนน

- ☐ มีเวลาอยู่กับตัวเองแบบสงบ อย่างน้อย 10 นาที/วัน
- ☐ พูดคุยหรือระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ อย่างน้อย 1 ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ ฝึกหายใจลึก / mindfulness / meditation อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์
- ☐ พักจากหน้าจอระหว่างวัน ครั้งละ 5–10 นาที อย่างน้อย 2 ครั้ง/วัน
- ☐ มีเวลาพักผ่อนจริง ๆ โดยไม่ทำงาน อย่างน้อย 1 วัน/สัปดาห์
- ☐ ใช้ Social Media ไม่เกิน 3 ชั่วโมง/วัน
- ☐ รู้สึกสดชื่น หรือมีพลังเมื่อตื่นนอน ≥ 4 วัน/สัปดาห์
- ☐ มีช่วงเวลาอยู่กับธรรมชาติ หรือกิจกรรม ที่ช่วยให้ใจสงบ ≥ 1 ครั้ง/สัปดาห์

⊖ รายการถอน

ให้คะแนนข้อละ -1 คะแนน

- ☐ คิดมาก หรือกังวลจนรบกวนการนอน ≥ 3 ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ ทำงานต่อเนื่องโดยแทบไม่มีเวลาพัก ≥ 5 วัน/สัปดาห์
- ☐ รู้สึกหมดพลัง หรือ burnout บ่อย ≥ 3 วัน/สัปดาห์
- ☐ ใช้มือถือ หรือหน้าจอก่อนนอน > 1 ชั่วโมง /คืนเป็นประจำ
- ☐ ไม่มีวันพักผ่อนจริง ๆ ติดต่อกัน > 2 สัปดาห์
- ☐ ใช้ Social Media > 5 ชั่วโมง/วัน
- ☐ รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสีย หรือเหนื่อยใจแทบทุกวัน
- ☐ ไม่มีเวลาทำสิ่งที่ตัวเองชอบติดต่อกัน > 2 สัปดาห์

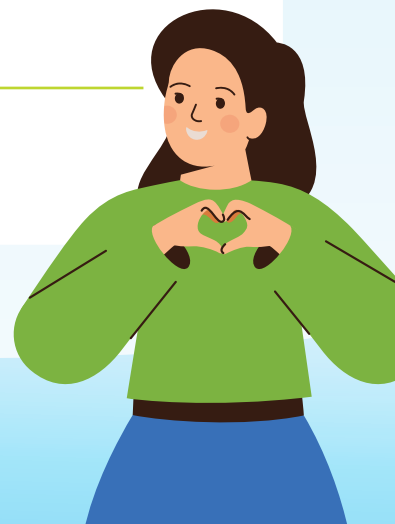
วิธีคิดคะแนน “บัญชีสุขภาพใจ”

คะแนนรวม = จำนวนรายการฝาก – จำนวนรายการถอน

- **6 – 8 คะแนน : บัญชีสุขภาพใจแข็งแรงดี**
คุณมีพฤติกรรมที่ช่วยฟื้นฟูพลังใจและรักษาสมดุลอารมณ์ได้ดี
- **3 – 5 คะแนน : เริ่มมีสัญญาณอ่อนล้า**
สุขภาพใจยังดูแลต่อได้ดี หากเพิ่มเวลาพักและลดความเครียดสะสม
- **0 – 2 คะแนน : บัญชีสุขภาพใจเริ่มรื้อไหล**
อารมณ์และพลังใจอาจกำลังถูกใช้งานมากเกินไป
- **ต่ำกว่า 0 : คะแนนบัญชีสุขภาพใจเสี่ยงติดลบ**
ถึงเวลาจัดสมดุลชีวิต และกลับมาเติมพลังใจให้ตัวเองอย่างจริงจัง

คะแนนรวม

บัญชีสุขภาพใจของคุณ



อ้างอิง : แนวคิดด้าน emotional well-being, stress management และ burnout prevention ของ World Health Organization (WHO), กรมสุขภาพจิต และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



บัญชีความสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ที่ดี คือสิ่งที่ช่วยประคองใจเราในวันที่เหนื่อยที่สุด และเป็นพื้นที่ปลอดภัย ที่เติมพลังและความสุขให้ชีวิตในระยะยาว

+ รายการฝาก

ให้คะแนนข้อละ +1 คะแนน

- ☐ ใช้เวลาคุณภาพกับครอบครัว หรือคนสำคัญ อย่างน้อย 1 ครั้ง/สัปดาห์
- ☐ พูดคุยกันแบบไม่เล่นมือถือไปด้วยอย่างน้อย 15 นาที/วัน
- ☐ โทรหา หรือทักหาคนสำคัญอย่างน้อย 1 ครั้ง /สัปดาห์
- ☐ รับฟังอีกฝ่ายอย่างตั้งใจ โดยไม่ขัดจังหวะเป็นประจำ
- ☐ จำและใส่ใจวันสำคัญ หรือเรื่องเล็ก ๆ ที่อีกฝ่ายให้ความสำคัญ
- ☐ ตอบข้อความจากคนสำคัญภายใน 24 ชั่วโมง อย่างสม่ำเสมอ
- ☐ มีคนใกล้ชิดที่สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิด อย่างน้อย 1 คน
- ☐ เคลียร์ความเข้าใจ หรือพูดคุยกันเมื่อมีปัญหา ภายใน 3 วัน

- รายการถอน

ให้คะแนนข้อละ -1 คะแนน

- ☐ ทำงานจนไม่มีเวลาคุณภาพให้คนใกล้ชิด นานกว่า 2 สัปดาห์
- ☐ ใช้งานมือถือ/หน้าจอระหว่างพูดคุย กับคนใกล้ชิดเป็นประจำ
- ☐ อยู่ด้วยกันแต่แทบไม่มีบทสนทนา หรือการรับฟังกันจริง ๆ
- ☐ ยกเรื่องงาน หรือความเครียดมาลง กับคนรอบตัวบ่อย
- ☐ ไม่เคยโทร/ส่งข้อความทักทายในวันพิเศษ ของคนสำคัญ ติดต่อกันเกิน 3 ครั้ง
- ☐ อ่านแต่ไม่ตอบ หรือเป็นการสื่อสารจาก คนสำคัญบ่อยครั้ง
- ☐ ผิดนัด ยกเลิกนัด หรือเลื่อนเวลาสำคัญซ้ำ ๆ โดยไม่อธิบาย
- ☐ เก็บความไม่พอใจ หรือความขัดแย้งไว้ โดยไม่ พูดคุยเกิน 1 สัปดาห์

วิธีคิดคะแนน “บัญชีความสัมพันธ์”

คะแนนรวม = จำนวนรายการฝาก – จำนวนรายการถอน

• 6 – 8 คะแนน : บัญชีความสัมพันธ์แข็งแรงดี

คุณกำลังสร้างความสัมพันธ์ที่ช่วยเติมพลังใจและความสุขให้ชีวิตอย่างต่อเนื่อง

• 3 – 5 คะแนน : เริ่มมีจุดที่ควรเติม

ความสัมพันธ์ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ดี แต่อาจต้องเพิ่มเวลาและความใส่ใจให้กันมากขึ้น

• 0 – 2 คะแนน : บัญชีความสัมพันธ์เริ่มรั่วไหล

บางความสัมพันธ์อาจกำลังห่างออกไปโดยไม่รู้ตัว การกลับมาใส่ใจเรื่องเล็ก ๆ อาจช่วยเติมความใกล้ชิดกลับมาได้

• ต่ำกว่า 0 : คะแนนบัญชีความสัมพันธ์เสี่ยงติดลบ

ความเหนื่อยล้าและระยะห่างอาจกำลังกระทบความสัมพันธ์สำคัญในชีวิต ถึงเวลาหยุดพัก และกลับมาใช้เวลากับคนสำคัญให้มากขึ้น

คะแนนรวม บัญชีความสัมพันธ์ของคุณ

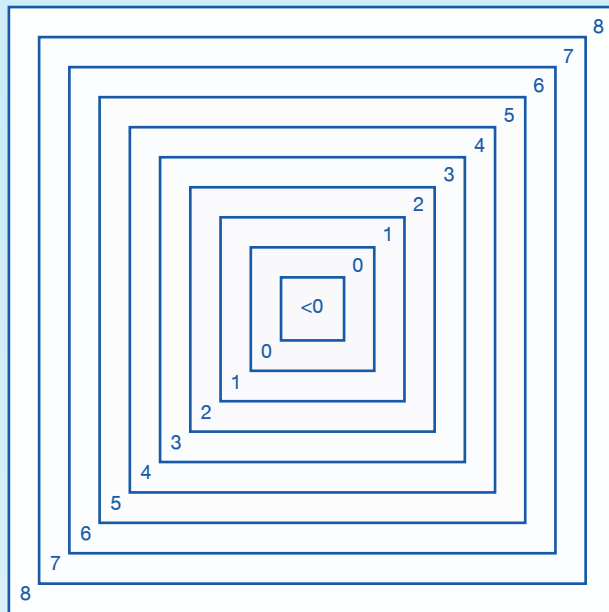


เช็กสมดุลชีวิต

จากผลรวมของการสำรวจ '4 มิติชีวิต'
มาดูว่าแต่ละด้านของเรา สมดุลแค่ไหน

 มิติความสัมพันธ์

 มิติการเงิน



 มิติสุขภาพใจ

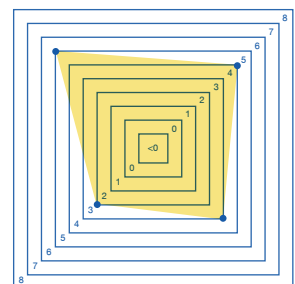
 มิติสุขภาพกาย

คะแนนรวมของคุณ

-  มิติความสัมพันธ์ _____
-  มิติการเงิน _____
-  มิติสุขภาพกาย _____
-  มิติสุขภาพใจ _____

ตัวอย่าง

5
4
2
3



วิธีเช็ก “สมดุลชีวิต”

ชีวิตสมดุล

- ไม่มีมิติไหนต่ำกว่า 0
- และอย่างน้อย 3 มิติ
อยู่ในระดับ 4 คะแนนขึ้นไป

เริ่มเสียสมดุล

- มี 1-2 มิติต่ำกว่า 0
- หรือมีช่องว่างคะแนนระหว่าง
มิติมากกว่า 6 คะแนน

เสี่ยงเสียสมดุลระยะยาว

- มีมิติต่ำกว่า -3 ติดต่อกันหลายด้าน
- หรือมีเพียงด้านเดียวที่สูงมาก
แต่ด้านอื่นติดลบ

“บางช่วงของชีวิต เราอาจต้องกุมทให้บางเรื่องมากเป็นพิเศษ
แต่สิ่งสำคัญ คือการหมั่นกลับมาสำรวจว่า มิติไหนที่กำลังจะติดลบ
เพื่อจะได้ค่อย ๆ เติมกลับคืน ก่อนความสูงจะค่อย ๆ ร่วงไหลไปโดยไม่รู้ตัว”

กรุงเทพประกันชีวิต เชื่อว่า “ความใส่ใจ”
คือพลังสำคัญในการขับเคลื่อนชีวิต
และความสุขที่ยั่งยืน

ในยุค Longevity ที่ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น
การกลับมาดูแลตัวเอง จึงไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว
แต่เป็นความจำเป็นและเป็นรากฐานสำคัญ
เปรียบเหมือน “ทฤษฎีหน้ากากออกซิเจน”
ที่เราต้องดูแลตัวเองให้พร้อมเสียก่อน
จึงจะดูแลคนที่เรารักได้อย่างเต็มกำลัง

เราจึงมุ่งมั่นสนับสนุนให้คนไทยมี “คุณภาพชีวิตที่ดี”
อย่างสมดุลในทั้ง 4 มิติ กายพิท เงินพร้อม ใจสมดุล
และความสัมพันธ์ดี เพราะทุกด้านล้วนเชื่อมโยงกัน
และส่งผลต่อความสุขในระยะยาว

การใส่ใจตัวเองในวันนี้ จึงอาจเป็นจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ
ที่ช่วยให้เรามีพลังในการใช้ชีวิต ดูแลคนที่รัก
และสร้างความสุขที่ยั่งยืนไปพร้อมกัน

ชีวิตดี เริ่มที่ *ใส่ใจ* ตัวเอง



กรุงเทพ
ประกันชีวิต
BANGKOK LIFE

ใส่ใจ ให้ชีวิตดี

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1415 ถนนกรุงเทพ-นนทบุรี แขวงวงศ์สว่าง เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร 10800

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต หรือที่ปรึกษาการเงินที่สำนักงานใหญ่ และสาขาบริษัททั่วประเทศ

โทร. 02-777-8888 www.bangkoklife.com

