



สร้างภูมิคุ้มใจ, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Day 1 : ใจคือบ้านของเรา

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

28 Mar 2020

คำว่า ‘บ้าน’ ในความหมายของใครหลายคน อาจมีความหมายถึงสถานที่ที่เราใช้อาศัยพักพิงทางกาย แต่ในอีกความหมายหนึ่ง ‘บ้าน’ อาจหมายถึงพื้นที่ที่ไม่อาจสัมผัสได้ด้วยตา แต่เป็นความอบอุ่นของหัวใจ เป็นพื้นที่ที่ให้เราได้ผ่อนคลาย เยียวยา และใช้ ‘หยุดพัก’ เพื่อดูแลใจของเราที่เหนื่อยล้าเต็มที่

ในวันที่ไวรัสโควิด-19 ปิดประตูลือคเราไม่ให้ออกเดินทางไปใช้ชีวิตกับโลกภายนอกได้อย่างอิสระเหมือนดังวันก่อน ๆ การกลับมาอยู่บ้าน 14 วัน นอกจากจะมีความหมายถึงการกักกันตีความปลอดภัยของตัวเราเองและคนรอบข้างแล้ว จะดียิ่งขึ้นไปกว่านี้ไหม ถ้าเราจะมาหาความหมายให้ 14 วันที่เราจำเป็นจะต้องอยู่ห่างจากผู้อื่น เป็นเวลาแห่งการหวนคืนกลับมาเยือนโลกภายใน กลับมายัง ‘บ้าน’ ในใจของเรา ทำให้ 14 วันเป็นวันที่เราจะได้ทำกิจกรรมดีๆ เพื่อพัฒนาใจของเราให้สุขสงบ มีความหมายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

เมนูวันที่ 1 : ‘ใจ’ คือบ้านของเรา

Readjust: [ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์](#)

Reflect: [ชัดใจ ใ้ใจชัด](#)

Relate: [สนทนาประสาครอบครัว](#)

Retreat: [สึน้ำระบายใจ](#)

เสร็จสิ้นกิจกรรมวันแรก เปรียบได้คล้ายกับการที่เราได้กลับมาเยี่ยมเยือน ปิดฝุ่นสิ่งที่คั่งค้างอยู่ใน ‘บ้านแห่งใจ’ ของเราเอง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวันต่อไป กับการต้อนรับทุกกิจกรรมที่จะเปลี่ยนให้เราได้เป็นคนใหม่ที่มีคุณภาพใจที่เยี่ยมยอดยิ่งกว่าเดิม !

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand