

[Readjust](#)ปรับชีวิตเปลี่ยนโฉมจิตใจ



Readjust, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

ขอเวลานอก(หน้าจอ)

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

02 Apr 2020

กิจกรรมขอเวลานอก(หน้าจอ)

การพักจากโลกออนไลน์และการติดต่อทางโทรศัพท์มือถือ จะช่วยให้ใจได้พักจากสิ่งเร้าต่างๆ เป็นการเปิดโอกาสให้เราได้ฝึกฟังเสียงความคิดความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เราได้ใช้เวลาในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและคนอื่นมากขึ้นอีกด้วย

ช่วงเวลา : ช่วงไหนก็ได้ระหว่างวัน / เริ่มต้นจากวันละ 1 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย

วิธีการ

1. กำหนดเวลาในแต่ละวัน ให้เราได้งดใช้อุปกรณ์สื่อสารทั้งหมดอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง (ไม่นับรวมเวลานอน)
2. ปิดอุปกรณ์การสื่อสารทั้งหมดในกรณีที่ทำได้ หรือถ้ายังมีเหตุจำเป็นให้ไม่สามารถทำได้ ให้ปิดการแจ้งเตือนในแอปพลิเคชันต่างๆ ทั้งหมด

3. สังเกตความคิดความรู้สึกของตัวเอง โดยเฉพาะความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากการงดใช้อุปกรณ์การสื่อสาร เช่น ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ความเบื่อหน่าย ฯลฯ
4. ถ้ารู้สึกระวนระวายมาก ให้พาตัวเองไปทำกิจกรรมอื่นๆ ในบ้านที่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและคนอื่น ๆ
5. บันทึกความคิดความรู้สึกที่เกิดจากการงดใช้อุปกรณ์การสื่อสาร โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
6. พยายามปฏิบัติให้ได้ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ และพยายามขยายเวลาการปิดอุปกรณ์สื่อสารให้มากขึ้นเท่าที่สามารถจะทำได้

กิจกรรมที่เราได้เรียนรู้ในวันนี้ จะช่วยเติมพลังใจให้เราได้ก้าวเดินในชีวิตต่อไปอย่างเข้มแข็ง แม้จะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ทุกอย่างเต็มไปด้วยความรุ่มร้อนและวิตกกังวล แต่เราจะพบว่า มีไอเอชเอสในใจที่ซ่อนอยู่และเยียวยาจิตใจของเราให้เยือกเย็นและชุ่มฉ่ำได้เสมอ

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