

Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโฉมจิตใจ



Readjust, เมฆมูลนิธิกุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ดื่มสติให้ครบ 8 แก้ว

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

01 Apr 2020

กิจกรรม ดื่มสติให้ครบ 8 แก้ว

ฝึกการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ โดยใช้ประสาทสัมผัสในกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ เช่น การดื่มน้ำในชีวิตประจำวัน เป็นการฝึกการอยู่กับปัจจุบันผ่านกิจกรรมที่เรามักมองข้าม

ช่วงเวลา : เมื่อไหร่ก็ตามที่ดื่มน้ำ ดื่มครบ 8 แก้ว ได้ฝึก 8 ครั้ง

อุปกรณ์ : แก้วน้ำ (ส่วนตัว) / น้ำดื่มสะอาด

วิธีการ

1. หยิบแก้วน้ำและขวดน้ำมาตั้งข้างหน้า สังเกตท่าทางของการหยิบของตัวเอง
2. ค่อยๆ รินน้ำจากขวดใส่แก้วช้าๆ มองสายน้ำที่ออกจากขวดลงมายังแก้ว รู้สึกถึงอุณหภูมิที่และ น้ำหนักแก้วที่เปลี่ยนไป ระหว่างเทน้ำ สังเกตดูว่าตอนนี้ใจเรารู้สึกอย่างไร

3. ค่อยๆ ยกแก้วน้ำขึ้นมาดื่ม โดยอมน้ำไว้ในปากเล็กน้อยสัก 2 นาที สังเกตปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองก่อนที่จะกลืน
4. ดื่มน้ำที่เหลือตามจังหวะปกติแต่ให้รับรู้ความรู้สึกทางกายและใจจนหมดแก้ว

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Readjust ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ : ให้การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเรากลายเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเท่าทันอารมณ์ ความคิด มีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะเป็น ล้างมือ ล้างจาน อาบน้ำ ทานอาหาร เป็นต้น

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