

## Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโฉมหัวใจ



Readjust, เมนูเมนูคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

อาหารมือนี้ใส่ใจปรุง

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

31 Mar 2020

กิจกรรม อาหารมือนี้ใส่ใจปรุง

กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เราได้อยู่กับตัวเองและฝึกสติผ่านการทำอาหาร สามารถฝึกได้กับทุกเมนูอาหาร ไม่จำเป็นต้องเป็นเมนูที่ยากหรือซับซ้อน เช่น อาจเป็นเมนูไข่เจียว ไข่ดาว หรือการต้มบะหมี่สำเร็จรูปก็ได้เช่นกัน

**ช่วงเวลา :** ทำกินได้ทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์หนึ่งทำให้ได้ 3 มื้อ

**อุปกรณ์ :** วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการประกอบอาหารตามปกติ

### วิธีการ

1. เริ่มจากการคิดเมนูอาหารแบบง่ายๆ ที่เราพอทำได้ จากนั้นจัดเตรียมวัตถุดิบ ข้าว เนื้อ ผักและเครื่องปรุงต่างๆ ให้พร้อม
2. พิจารณาคุณค่าของวัตถุดิบแต่ละอย่างด้วยใจ บอกตัวเองว่าเราโชคดีแค่ไหนที่ยังมีวันนี้ มีเวลา มีวัตถุดิบ มีแรงและอุปกรณ์ ที่พร้อมทำอาหารด้วยตนเอง เพราะยังมีอีกหลายคนที่ไม่มีโอกาสเช่นนี้
3. ข้อนี้สำคัญมาก! คือล้างมือให้สะอาด จากนั้นบรรจุหีบห่อวัตถุดิบที่จะปรุง ตัวอย่างเช่น ไข่ไก่ แล้วกล่าวทักทาย 'เธอมาจากไหน' ไข่อาจจะบอกว่า 'ฉันมาจากแม่ไก่ ออกมาจากฟาร์มได้ 7 วันแล้ว' 'ขอบคุณ

ที่มาเป็นอาหารให้ฉัน’ หรือ ‘ฉันพาเธอมาปรุงอาหารด้วยความตั้งใจ’ เพื่อให้เราคิดถึงคุณค่าของวัตถุดิบที่  
อีกไม่นานจะรวมเป็นหนึ่งเดียวกับเราในอาหารมื้อพิเศษนี้

4. เริ่มปรุงอาหารเบื้องต้นอย่างตั้งใจ ค่อยๆ ตามความรู้สึกใดๆ ของเราที่เกิดขึ้นระหว่างทำ เช่น รู้สึกแสบๆ  
กั๊กๆ รู้สึกสบายใจ หรือกังวลเรื่องรสชาติ ฯลฯ
5. มองอาหารที่เราปรุงจนสำเร็จ แล้วค่อยตัดใส่จาน ปล่อยให้ลมหายใจเบาๆ 1-2 ครั้ง แล้วพูดกับตัวเองอย่าง  
ภูมิใจว่า ‘นี่คือฝีมือของฉัน’ ส่งยิ้มให้กับอาหาร ก่อนที่จะนำไปเสิร์ฟและรับประทานอย่างเอร็ดอร่อย

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Readjust* ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ : ให้การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเรากลายเป็น  
กิจกรรมที่เอื้อต่อการเท่าทันอารมณ์ ความคิด มีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะเป็น ล้างมือ ล้างจาน อาบน้ำ ทานอาหาร  
เป็นต้น

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและ  
คนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinessthailand.com](http://happinessthailand.com) และ FB ความสุข  
ประเทศไทย [facebook.com/happinessthailand](https://facebook.com/happinessthailand)