

Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ



Readjust, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ท้าทายวันใหม่

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

29 Mar 2020

กิจกรรมท้าทายวันใหม่

ฝึกการอยู่กับปัจจุบันผ่านกิจกรรมที่มักมองข้าม รวมถึงการฝึกให้เห็นคุณค่าของการทำที่ละอย่าง เป็นการเสริมสร้างพลังในการออกแบบชีวิตให้กับตัวเอง

ช่วงเวลา : ตื่นนอนตอนเช้าของทุกวัน

วิธีการ

1. ตื่นนอนตอนเช้า บอกตั้งใจกับตัวเองว่าวันนี้เราจะทำภารกิจหรือกิจกรรมประจำวันด้วย 'คุณภาพใจแบบใหม่'
2. เลือกภารกิจหรือกิจกรรมประจำวัน 1 อย่าง ซึ่งปกติแล้วไม่เคยใส่ใจ หรือมักจะทำไปผ่านๆ เร็วๆ เช่น การอาบน้ำ
3. ท้าทายตัวเองว่า ตลอดวันนี้จะทำกิจกรรมนั้นด้วยการใส่ใจทุกๆ ขั้นตอน ทำอะไรก็ให้รู้ว่ากำลังทำอะไร ด้วยความรู้สึกสบายๆ ไม่รีบร้อน เช่น แปรงฟันซี่ด้านหน้าก็รู้ว่าแปรงฟันซี่ด้านหน้า

4. สังเกตความรู้สึกของตัวเองขณะทำกิจกรรมนั้นแล้วจดบันทึกความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้

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

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