

Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโฉมจิตใจ



Readjust, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันททำได้

ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

28 Mar 2020

กิจกรรมผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ (total relaxation)

ช่วงเวลา : 10 นาที ระหว่างวัน 1 ครั้ง / ก่อนนอน 1 ครั้ง

วิธีการ

1. นิ่งหรือนอนในอิริยาบถสบายๆ ปิดเครื่องมือสื่อสาร สำนวตตลอดทั้งตัวว่าสบายดีหรือไม่ ปรับเบาะ หมอน ผ้าห่มให้รู้สึกสบาย
2. เมื่อพร้อมแล้วเริ่มตามลมหายใจเข้าออกสัก 3 ลมหายใจ รับรู้ความรู้สึกไปที่ปลายเท้า ขอบคณเท้าของเราที่รับน้ำหนักเรามาตลอด ส่งความรู้สึกขอบคณหรือขอโทษที่ไม่เคยได้ใส่ใจเท้าของเรามาก่อนเลย
3. เคลื่อนการรับรู้มาที่ข้อเท้า น่อง หัวเข่า ต้นขา สะโพก ทีละส่วนๆ ปฏิบัติเหมือนกับที่ทำกับปลายเท้า ค่อยๆ ทำอย่างช้าๆ เคลื่อนมาที่ลำตัว กระดูกสันหลัง อวัยวะในช่องท้องทุกส่วน ค่อยๆ รับรู้มาถึงมือ นิ้วมือ แขน บ่า ไหล่

4. รับรู้ท้ายทอย ศีรษะ ใบหน้า ดวงตา แก้ม ริมฝีปาก ค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบนใบหน้า ยิ้มให้กับตัวเอง ผ่อน
ใจสบายๆ พักตามสบาย

5. ลืมตาขึ้น ยิ้ม ค่อยๆ นวดหน้า นวดมือ สำรวจร่างกายของเราโดยรวม ก่อนเริ่มทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป
ในชีวิตประจำวัน (หากทำก่อนนอนอาจจะหลับไประหว่างกระบวนการได้เลย)

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 และ FB ความสุข
ประเทศไทย facebook.com/happinessthailand