

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ฟังข้างนอก เห็นข้างใน

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

02 Apr 2020

กิจกรรมฟังข้างนอก เห็นข้างใน

ฝึกประสาทสัมผัสการฟังให้ละเอียดอ่อนกับสิ่งรอบตัว สังเกตและเรียนรู้กับสิ่งที่อยู่กับเราในปัจจุบันอย่างใคร่ครวญ
ไม่ด่วนตัดสิน

ช่วงเวลา : ประมาณ 10 นาที / ช่วงเวลาที่สะดวกและผ่อนคลายตามลำพังระหว่างวัน

อุปกรณ์ : สมุดบันทึก / ปากกา (ดินสอ) 1 ด้าม

วิธีการ

1. นั่งสบายๆ ในบ้าน ปล่อยให้ผ่อนคลายไม่รีบไม่ร้อน
2. หลับตาลง ฟังเสียงที่อยู่ใกล้ตัวเราที่สุด ดูว่ามีเสียงอะไรบ้าง สัก 2 นาที หลังจากนั้นให้จดบันทึกลักษณะเสียงที่เราได้ยิน โดยไม่ต้องไปคิดว่าเสียงนั้นเป็นเสียงของอะไร

3. ลองหลับตาฟังเสียงที่อยู่ไกลตัวเรามากที่สุด ให้สังเกตข้อจำกัดของการฟังเสียงที่ไกลที่สุดที่เราฟังได้ไกลแค่ไหน สัก 2 นาที จากนั้นจดบันทึกลักษณะเสียงที่เราได้ยิน
4. สุดท้ายให้เราฟังเสียงทั้งหมดทั้งใกล้และไกล โดยขอให้ฟังด้วยใจสบาย ๆ ประมาณ 3 นาที แล้วจดบันทึกความคิด ความรู้สึกและสิ่งที่ได้ค้นพบจากกิจกรรมนี้

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง

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