

## Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Little Good Things

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

01 Apr 2020

กิจกรรม Little Good Things

ฝึกการมองเห็นสิ่งที่เป็นด้านบวกที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ไม่หมกมุ่นกับความคิดติดลบ

**ช่วงเวลา :** ก่อนนอนของทุกวัน

**อุปกรณ์ :** สมุดบันทึก / ปากกา (หรือดินสอ) 1 ด้าม

### วิธีการ

1. หลังอาบน้ำเตรียมจะเข้านอน หาที่นั่งสบายๆ เตรียมสมุดและปากกา
2. ให้อเวลาของตัวเองคิดใคร่ครวญ ทบทวนย้อนคิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนี้ มีอะไรบ้างที่เราทำแล้วดีต่อใจของตัวเองหรือดีต่อใจผู้อื่น เช่นทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน ซาบซึ้ง เป็นต้น
3. บันทึกสิ่งที่ทำแล้วเรารู้สึกดีนั้นลงในสมุดบันทึกอย่างน้อย 3 อย่างต่อวัน ลองเขียนเพิ่มเติมด้วยว่าทำไมเราหรือเขาถึงรู้สึกดีจากการทำสิ่งเหล่านั้น

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญ  
ชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเอง

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)