

## Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

รู้ที่มา เห็นคุณค่า อาหารทุกมื้อ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

31 Mar 2020

กิจกรรม รู้ที่มา เห็นคุณค่า อาหารทุกมื้อ

แบบฝึกหัดช่วยให้เรามีสติรู้ตัวระหว่างการรับประทานอาหาร การพิจารณาอาหารในกิจกรรมนี้ จะช่วยให้เราได้รับความรู้สึกที่ทั้งอิมกาย (อิมท้อง) และอิมใจ (ตระหนักถึงที่มา คุณค่าของอาหาร)

ช่วงเวลา : ก่อนเริ่มรับประทานอาหารทุกมื้อแต่ละวัน

อุปกรณ์ : อาหารที่อยู่ตรงหน้า

### วิธีการ

1. เปิดใจต้อนรับอาหารที่อยู่ตรงหน้า เสมือนมีแขกคนพิเศษมาร่วมรับประทานอาหารกับเรา นานแค่ไหนแล้ว ที่เราไม่เคยได้หยุดพิจารณาอาหารที่เรากิน
2. ตั้งใจบอกกับตัวเองว่ามีสติในทุกคำของอาหารที่รับประทาน การดักอาหารเข้าปาก การเคี้ยวสัมผัสรสชาติอาหาร ดูความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ รวมถึงความคิดของตนเองทุกขณะที่รับประทาน

3. คิดใคร่ครวญหาที่มาของอาหารจานตรงหน้า รวมถึงวัตถุดิบ เช่น ข้าวผัดหมู ก็ได้ใคร่ครวญว่าข้าว นี้เป็นข้าวพันธุ์อะไร ปลูกที่ไหน ผ่านเกษตรกรและโรงสี กว่าจะมาเป็นข้าวสวยร้อน ๆ ในจานเรา หมูมาจากไหน หมูออร์แกนิก หรือหมูเลี้ยงในฟาร์มปิด
4. เมื่อเริ่มรับประทานให้เคี้ยวช้าๆ อย่างมีสติ อาหารจะย่อยง่าย ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้เร็ว แถมยังได้เต็มอิ่มจากการตระหนักรู้ในคุณค่าของอาหารที่รับประทาน ว่าทุกสิ่งล้วนมีที่มาอีกด้วย

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของเราเอง

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinessisthailand.com](http://happinessisthailand.com) และ FB ความสุขประเทศไทย [facebook.com/happinessisthailand](https://facebook.com/happinessisthailand)