

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

วิธีเอาตัวเองออกจากความรู้สึกห่อเหี่ยว

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

30 Mar 2020

กิจกรรม วิธีเอาตัวเองออกจากความรู้สึกห่อเหี่ยว

เคล็ดลับที่จะช่วยเยียวยาความรู้สึกห่อเหี่ยว กลัดกลุ้ม เศร้าซึม ทำให้เรารู้จักมองสิ่งรอบตัวในแง่บวก

ช่วงเวลา : เมื่อเกิดความกลัดกลุ้ม เศร้าซึม ห่อเหี่ยว เกิดขึ้นในใจ

วิธีการ

1. สำหรับผู้ที่มีอาการห่อเหี่ยวมาก ให้เริ่มจากเปลี่ยนอิริยาบถของตัวเอง ยังไม่ต้องพยายามมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวก หรือมองหาสิ่งดีๆ รอบตัว เพราะในขณะนั้นจิตใจยังรู้สึกเป็นลบ เป็นธรรมดาที่เราจะมองอะไรทุกอย่างในแง่ลบไปหมด
2. พากิจใจออกจากความห่อเหี่ยว ด้วยการออกไปทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ได้ใช้ร่างกายขยับตัว ได้ลงไม้ลงมือ เช่น ขุดดิน ปลูกต้นไม้ วาดรูป ทำงานฝีมือ หรือออกกำลังกาย เป็นต้น

3. หลังทำกิจกรรม จิตใจจะเริ่มคลี่คลาย ให้เราเริ่มลองมองหาสิ่งที่เป็นบวก หรือสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว เราจะเริ่มมองเห็นหลายสิ่งในแง่มุมมองใหม่ ซึ่งที่จริงแล้วอาจปรากฏอยู่ตรงหน้า แต่เราไม่เคยสังเกตเห็น

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเอง

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