

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูกุ่มกุ่มใจ 14 วันฉันทำได้

เขียนบันทึกแบบน้ำไหล

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

29 Mar 2020

กิจกรรมเขียนบันทึกแบบน้ำไหล

ปล่อยให้ดินสอและกระดาษได้พาให้เราได้ย้อน ทบทวนตัวเอง ผ่านการระบายความรู้สึกและปลดปล่อยเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ผ่านมา

ช่วงเวลา : เลือกช่วงเวลาที่จะสะดวกไม่มีคนรบกวน

อุปกรณ์ : กระดาษ A4 2-3 แผ่น / ปากกา (หรือดินสอ) 1 ด้าม

วิธีการ

1. นั่งนิ่งๆ อยู่กับตัวเอง จะหลับตาหรือไม่หลับตาก็ได้

2. ใช้ปากกาหรือดินสอเขียนระบายความรู้สึกหรือเรื่องราวที่อยู่ในใจลงในกระดาษ เขียนอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องหยุดคิด ให้สิ่งที่เขียนนั้นไหลพร่าออกมาเหมือนกับสายน้ำ โดยไม่ต้องย้อนกลับไปอ่านทบทวนหรือลำดับเหตุการณ์ใดๆ เขียนภาษาที่สื่อความเป็นตัวเรา โดยไม่ต้องห่วงว่าต้องแก้ไขตัวสะกด คำที่เขียนผิด
3. เมื่อรู้สึกท้อหรือหมดหวังเรื่องที่จะเขียนหรือรู้สึกอารมณ์อ่อนล้าลงแล้วจึงหยุดเขียน
4. ทบทวนสิ่งที่เขียนว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่เกิดขึ้นกับชีวิตที่ผ่านมา เราอาจจะพบเรื่องที่เราคิดอยู่บ่อยๆ หรือได้เข้าใจบางเรื่องในชีวิตของเรามากขึ้น

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของเราเอง

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