

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูกุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ขัดใจ ใจใจขัด

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

28 Mar 2020

กิจกรรมขัดใจ ใจใจขัด

ช่วงเวลา : ทำได้ทุกครั้งเมื่อเจอสิ่งที่ขัดใจ

อุปกรณ์ : กระดาษ A4 / ปากกา (หรือดินสอ) 1 ด้าม

วิธีการ

1. นึกถึงเหตุการณ์ที่เราอยากทำความเข้าใจกับมัน เช่น สถานการณ์ที่กำลังเป็นปัญหาหรือบิบบคั้นเราอยู่
2. เขียนตารางแบ่งเป็น 4 ช่อง ได้แก่ เหตุการณ์ / ความคิดต่อคนอื่น / ความคิดที่มีต่อตนเอง / ความรู้สึกของตัวเองในเหตุการณ์

3. เขียนเหตุการณ์ลงไปในช่วงแรกแล้วค่อยๆ เติมข้อความลงในช่องถัดๆ ไปโดยไล่จากความคิดต่อคนอื่น, ความคิดต่อตนเอง และความรู้สึกของตัวเองในเหตุการณ์

4. เมื่อเติมครบแล้ว ลองอ่านทบทวนสิ่งที่ตนเองเขียน แล้วลองสำรวจความรู้สึกว่าเราได้ค้นพบอะไรบ้างจากสิ่งที่เราได้เขียนลงไป

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเอง

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