

Relate สานใจในความสัมพันธ์



Relate, เมฆกุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Reconnect กับเพื่อนเก่า

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

31 Mar 2020

กิจกรรม Reconnect กับเพื่อนเก่า

กิจกรรมนี้จะช่วยสร้างพลังบวกในจิตใจ การทบทวนถึงความทรงจำดีๆ ที่มีกับเพื่อนเก่า จะช่วยลดอาการวิตกกังวล เพิ่มโอกาสในการรับฟังความรู้สึกของกันและกัน ทำให้เราได้ผ่อนคลาย มีความสุขจากการได้พูดคุยกับเพื่อนในยามที่ต้องอยู่คนเดียว

ช่วงเวลา : ทำได้ทุกครั้งที่เรา รู้สึกเหงา ว่างเปล่า นึกถึงช่วงเวลาที่อยู่กับเพื่อนอยู่บ่อยๆ

อุปกรณ์ : โทรศัพท์มือถือ

วิธีการ

1. หามุมส่วนตัว นั่งลงและนึกถึงความสุขในช่วงเวลาที่อยู่กับเพื่อนเก่า อาจจะเป็นเพื่อนช่วงที่เรียนประถม หรือมหาวิทยาลัย
2. เขียนลักษณะนิสัย บุคลิกประจำตัวของเพื่อนเก่าที่เราจำได้แม่นยำ เช่น เป็นคนตลก มีน้ำใจ ฯลฯ

3. เลือกเพื่อนเก่าที่เราคิดถึงมาสัก 3 คน แล้วลองโทรศัพท์หรือไลน์ติดต่อไปยังเพื่อนเก่าคนนั้นที่เราคิดถึง
4. ขวนคุย ทบทวนความทรงจำระหว่างกัน บอกเขาว่าคิดถึง เปิดบทสนทนาที่ถึงแสดงความห่วงใย ถ้าไม่ได้คุยกันมานาน อาจถามเพื่อนว่าชีวิตที่ผ่านมาเป็นยังไงบ้าง?
5. ระหว่างการพูดคุย ขอให้เราเป็นตัวของตัวเองตามธรรมชาติ ปล่อยให้ความทรงจำได้ทำงานและพูดคุยกับเพื่อนตามปกติ

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Relate* สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

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