

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิใจในใจ 14 วันฉันทำได้

พบความลับ 5 ข้อของความสงบ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

01 Apr 2020

กิจกรรม พบความลับ 5 ข้อของความสงบ

หนังสือ ‘ความลับห้าข้อ ที่คุณต้องค้นให้พบก่อนตาย’ เป็นหนังสือที่จะช่วยตอบคำถามบางอย่างในใจว่า อะไรคือความลับของการหาความสุขและดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญา ใช้ชีวิตให้คุ้มค่าอย่างแท้จริง

ช่วงเวลา : เลือกเวลาสบายๆ ที่มีสมาธิพร้อมในการอ่าน

อุปกรณ์ : หนังสือ “ความลับห้าข้อ ที่คุณต้องค้นให้พบก่อนตาย” โดย ดร.จอห์น ไชโซ

วิธีการ

1. หามุมสงบ นั่งในท่าสบายๆ ผ่อนคลายใจและนั่งลงอ่านหนังสืออย่างช้าๆ อย่างใคร่ครวญและตั้งใจ ไม่อ่านข้ามหรือรีบร้อนอ่านให้จบ

2. เมื่ออ่านจบ ลองนำเนื้อหาจากภายในหนังสือมาตั้งคำถามกับตัวเอง 5 ข้อ ฉันต้องการอะไรและรู้สึกอย่างไร ?, ฉันกล้าทำสิ่งใหม่ ๆ แล้วไม่ต้องมาเสียดายภายหลังบ้างไหม ?, ฉันรักตัวเองและครอบครัวดีพอหรือยัง ?, ฉันรู้สึกอย่างไร ณ ขณะนี้? , ฉันมอบความรักและเมตตาให้กับใครได้อีกบ้าง ?
3. เขียนคำตอบทั้ง 5 ข้อลงบนกระดาษ แล้วอ่านบททวนอีกครั้งด้วยการออกเสียง เราจะพบกับความลับ 5 ข้อที่ซ่อนอยู่ 1) จงซื่อสัตย์กับตัวเอง – ความเป็นตัวเราไม่ต้องเหมือนใคร เรามีความพิเศษของตนอยู่แล้ว 2) จงอย่าปล่อยให้เสียดาย – เราต้องใช้ชีวิตอย่างกล้าหาญ หมั่นพัฒนาตนเองอยู่เสมอ 3) จงใช้ชีวิตด้วยความรัก – มอบความรักและเมตตาให้ตนเองและผู้อื่น 4) จงอยู่กับปัจจุบัน – ขอบขอบคุณที่เราได้ใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความสุข ดิฉันที่เราสุขภาพดี นั่นคือของขวัญที่ดีที่สุด 5) จงให้มากกว่ารับ – การให้คือการได้รับคืน ในยามนี้กำลังใจที่เราส่งถึงกันจะทำให้ทุกคนก้าวผ่านวิกฤติโควิด 19 ได้อย่างเข้มแข็ง
4. นำความลับ 5 ข้อของความสุขมาลงมือสร้างความสุขและความหมายให้ชีวิต และอย่าลืมหมั่นทบทวนตนเองอยู่เสมอ

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ : การทำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้และพัฒนา (ใจ) ตัวเอง เช่น งานศิลปะ จัดดอกไม้ โยคะ หรือทำสมาธิภาวนา เป็นต้น

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