

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

เริ่มจากหนึ่ง เข้าถึงความเบิกบาน

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

29 Mar 2020

กิจกรรมเริ่มจากหนึ่ง เข้าถึงความเบิกบาน

เรียนรู้และฝึกฝนการเป็นผู้ให้ ด้วยการมองหาโอกาสระหว่างวัน ที่เราจะสามารถมอบสิ่งดีๆ หรือความช่วยเหลือให้กับใครบางคน อาจจะเป็นคนใกล้ตัว คนรอบข้าง หรือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือในสังคม

ช่วงเวลา : ทำได้ตลอดทั้งวัน

วิธีการ

1. ในระหว่างวันลองมองหาโอกาสที่เราสามารถให้ความช่วยเหลือคนอื่นได้ อาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ อย่างน้อย 1 คน
2. หยิบยื่นความช่วยเหลือให้กับคนนั้นตามกำลังเท่าที่เราทำได้ ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถช่วยได้ทั้งหมด หรือให้จบภายในวันเดียวก็ตาม ขอให้เป็นการกระทำที่อยากจะหยิบยื่น ช่วยเหลือหรือพูดด้วยใจที่รักและเมตตา
3. เปิดใจรับความรู้สึกความเบิกบาน อิ่มเอมใจที่เกิดขึ้นทั้งกับผู้รับและตัวเราเอง

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

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