Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ

Retreat, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

สีน้ำระบายใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

28 Mar 2020

กิจกรรมสีน้ำระบายใจ

ช่วงเวลา : ช่วงเวลาสบาย ๆ ไม่เร่งรีบระหว่างวัน

อุปกรณ์ : กระดาษสำหรับระบายสีน้ำ / สีน้ำ / พู่กันขนาดที่ชอบ 1 อันเท่านั้น / น้ำสะอาดสำหรับผสมสีและล้างพู่กัน

วิธีการ

1. ทำสมาธิ หยุดนิ่งอยู่กับตัวเองสักประมาณ 30 วินาที

2. ลงมือระบายสีน้ำลงบนกระดาษตามที่ใจตัวเองต้องการ ปล่อยใจและข้อมือให้เป็นอิสระ วาดไปด้วยความรู้สึกโดยไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงความสวยงามหรือพยายามวาดเป็นรูปร่างต่างๆ

3. หยุดเมื่อรู้สึกพอใจกับภาพที่ระบายตรงหน้าแล้ว จากนั้นสังเกตอารมณ์ของเรากับภาพที่เพิ่งระบายออกไป ขอให้ปล่อยอารมณ์ที่เหนี่ยวรั้งเราไว้ไปกับภาพที่เราระบายแทนการเก็บไว้ในใจ ด้วยคุณลักษณะของน้ำที่เป็นอิสระ น้ำและสีจะช่วยปลดปล่อยใจของเราที่ตึงเครียด กังวล ให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ ยอมรับตัวตนตามความเป็นจริง มีสติ และตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน

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

.

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