

## Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโฉมหัวใจ



Readjust, เมนูภูมิใจคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ล้างจาน-ล้างใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

04 Apr 2020

กิจกรรม ล้างจาน-ล้างใจ

เปลี่ยนกิจกรรมล้างจานที่อาจจะน่าเบื่อสำหรับใครหลายคน ให้กลายเป็นช่วงเวลาของการหยุดเพื่อล้างใจให้ปลอดโปร่ง สร้างพลังใจด้วยการชื่นชมและขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เรามีในชีวิต

ช่วงเวลา : หลังอาหารทุกมื้อ

อุปกรณ์ : ภาชนะที่เราใช้ในมื้ออาหารตามปกติ / น้ำยาล้างจาน / น้ำสะอาด

วิธีการ

1. นำภาชนะจานชามแก้วน้ำที่เราจะล้างไปไว้ที่อ่างล้างจาน เมื่อเดินไปถึงอ่างล้างจาน ก่อนเริ่มล้าง ขอให้เราได้มองมือของเราทั้งสองข้าง ขอให้รับรู้ว่ามีเราโชคดีจริงๆ ที่มีมือของเรายังใช้งานได้ดี

2. มองไปยังก๊อกน้ำ รับรู้ว่ามีน้ำ เมื่อเราเปิดก๊อกน้ำ น้ำสะอาดก็จะไหลออกมา ขอให้เราระลึกถึงและขอบคุณน้ำที่เดินทางมาแสนไกลเพื่อให้เราได้ชำระล้างสิ่งสกปรกในภาชนะของเรา ต่อจากนี้เราจะใช้น้ำชำระคราบสกปรกทั้งภายนอกและภายในใจ ด้วยการล้างจานอย่างแท้จริง ไม่รีบร้อน
3. เริ่มลงมือล้างจาน รับรู้ถึงสัมผัสของมือที่จับจาน รู้ถึงมือที่กำลังเคลื่อนไหว ขอให้เราค่อยๆ ทำไปอย่างช้าๆ ไม่รีบร้อน รับรู้อุณหภูมิความอุ่นหรือความเย็นของน้ำที่เราได้สัมผัส
4. เมื่อล้างจานเสร็จแล้ว ขอให้เรามองภาชนะจานชามที่ตอนนี้สะอาดหมดจด จากนั้นสำรวจใจของเรา ให้รู้สึกถึงจิตใจที่สะอาด ปลอดภัย และผ่อนคลาย

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Readjust* ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ : ให้การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเรากลายเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเท่าทันอารมณ์ ความคิด มีสติ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ว่าจะล้างมือ ล้างจาน อาบน้ำ ทานอาหาร เป็นต้น

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ [happinessthailand.com](http://happinessthailand.com) และ FB ความสุขประเทศไทย [facebook.com/happinessthailand](https://facebook.com/happinessthailand)