

Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ



Readjust, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

อาบน้ำคลีนใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

05 Apr 2020

ใช้ช่วงเวลาของการอาบน้ำ เป็นเวลาของการคลีนใจให้สะอาดด้วยการฟีกสติ รู้ตัวทุกการเคลื่อนไหว ให้สบู่และน้ำสะอาดช่วยให้เราสะอาดกายใจ

ช่วงเวลา : ทุกครั้งที่อาบน้ำ แม้อยู่บ้านก็ควรอาบน้ำเข้าและเย็น

อุปกรณ์ : สบู่ / น้ำสะอาด / ผ้าเช็ดตัว

วิธีการ

1. กำหนดเวลาอาบน้ำ ให้
2. ก่อนเริ่มต้นอาบน้ำ ให้เราตั้งใจว่า เราจะมอบของขวัญให้ตัวเองด้วยการเอาใจใส่ รับรู้ความรู้สึกทุกอย่างที่เราทำ โดยไม่เร่งรีบ

3. ระหว่างอาบน้ำ ให้ใส่ใจกับการอาบน้ำอย่างเต็มที่ รับรู้อุณหภูมิของน้ำ สัมผัสของน้ำที่กระทบตัวเรา การเคลื่อนไหวของมือ การหยิบสบู่ การถูสบู่ ขัดคราบโคล ตลอดไปจนถึงการเช็ดตัว สัมผัสของผ้าที่กระทบกับผิวของเรา
4. หากใจไปจมอยู่กับความทุกข์ในอดีตหรือความกังวลกับอนาคต หรือนึกถึงงานที่เคร่งเครียด แคร์รับรู้ที่เราคิด แล้วกลับมาสนใจการอาบน้ำของเราต่อ
5. เมื่ออาบน้ำเสร็จ ลองสังเกตความรู้สึกของตัวเอง รับรู้ความสะอาด ปลอดภัย และความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นทั้งกับร่างกายและจิตใจ

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

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