

Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ



Readjust, เมฆูกุ่มกุ่มใจ 14 วันฉันทำได้

เพื่อฉัน เพื่อเธอ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

06 Apr 2020

ใช้อิริยาบถนั่งสบายๆ ช่วยผ่อนคลายความเหงาและรู้สึกโดดเดี่ยว เรียนรู้ว่าทุกอย่างเชื่อมโยงกันด้วยสายใยอันแนบแน่น เราสามารถส่งต่อความรักทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้แม้ห่างไกลกัน

ช่วงเวลา : 10-20 นาทีตอนเช้า หรือเวลาที่เราารู้สึกเหงาโดดเดี่ยว

อุปกรณ์ : แก้วน้ำหรือเบาะรองนั่งสบาย ๆ / ระฆังใบเล็กๆ (ถ้ามี)

วิธีการ

1. หาแก้วน้ำหรือพื้ที่สบายๆ ที่นั่งผ่อนคลายได้นานสัก 10-20 นาที
2. ถ้ามีระฆังให้ตีเบาๆ 3 ครั้ง เรียกสติมาอยู่กับตัวเอง แล้วเริ่มตามลมหายใจตัวเราแบบสบายๆ จะนั่งหลับตา หรือลืมตาแล้วมองลงต่ำก็ได้ ให้เรารับรู้ถึงเสียงที่เราได้ยินรอบข้าง เสียงลม เสียงนก เสียงคนคุยกัน รับรู้แล้วปล่อยไปไม่คิด ไม่กังวล

3. กลับมาอยู่กับร่างกายของเรา รับรู้ความรู้สึกทางกาย เย็น ร้อน เมื่อย เจ็บ แล้วให้เรา 'ยิ้ม' กับความรู้สึกนั้น
4. สำนวร่างกายอีกครั้ง ถ้านั่งไม่สบายให้เราเปลี่ยนอิริยาบถให้สบาย พร้อมเปิดรับรู้สื่กทั้งกายและใจ แล้ว 'ยิ้ม' รับความรักที่มีอยู่รอบๆ ตัวเรา คิดถึงความสดชื่นจากต้นไม้ สีสนสวยงามจากดอกไม้ ท้องฟ้า สดใส คนในครอบครัว เพื่อน สัตว์เลี้ยงที่เรารัก เมื่อใจสบายแล้ว ให้บอกกับตัวเองว่า "ขอให้ฉันมีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์นี้" 3 ครั้ง
5. จากนั้นให้นึกถึงคนที่เรารักและอยากส่งความสุขนี้ไปให้ นึกในใจว่า "ขอให้เธอมีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์นี้" 3 ครั้ง
6. ค่อยๆ หายใจอย่างผ่อนคลาย หายใจเข้า-เพื่อฉัน หายใจออก-เพื่อเธอ ทำ 3 ครั้ง ค่อยๆ ลืมตาขึ้น สบายๆ ซ้ำ ๆ แล้วสำรวจว่าเรารู้สึกอย่างไร

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

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ 'เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้' ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand