

Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ



Readjust, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ไม่ได้เจอกันนานเลยนะ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

07 Apr 2020

ในวันเหงๆ ไม่ได้พบหรือพูดคุยกับใคร ลองใช้กิจกรรมนี้เพื่อย้อนกลับไปคิดถึงเพื่อนในวันวาน ฟังเสียงแห่งมิตรภาพที่ส่งต่อถึงกันได้ โดยไม่มีอุปสรรคของเวลาและความห่างไกล

ช่วงเวลา : 20 นาที / เวลาเหงาหรือคิดถึงเพื่อน

อุปกรณ์ : เก้าอี้ (เบาะ) สำหรับนั่งสบายๆ

วิธีการ

1. หามุมสบาย ๆ อากาศปลอดโปร่ง สามารถนั่งได้นาน 20 นาที เพื่อที่เราจะได้ร่วมพูดคุยกับเพื่อนเก่าในวันวานที่คิดถึง
2. เตรียมเบาะนั่งหรือเก้าอี้ จัดวางข้างๆ กัน หรือหันหน้าเข้าหากัน ให้เรานึกถึงเพื่อนเก่า เพื่อนรักสมัยเรียน เพื่อนที่เราสามารถพูดคุยกับเขาได้ทุกเรื่องอย่างสบายใจ
3. ผ่อนลมหายใจสบายๆ 3 ครั้ง แล้วหลับตาลงเบาๆ ขอให้คิดว่าตอนนี้เพื่อนเก่าที่เราคิดถึงมานั่งอยู่กับเราแล้ว ในสถานที่ที่เราและเพื่อนเคยไปด้วยกัน เป็นสถานที่ที่อยู่ในความทรงจำ เขาพร้อมจะรับฟังเราเสมอ

ให้เราบอกความรู้สึกกับเพื่อนคนนี้ เราโกรธ สิ้นหวัง กลัว หรือกังวล ขอให้เชื่อมั่นเสมอว่าเพื่อนกำลังรับฟังเราในทุกๆ เรื่องอย่างเข้าใจ

4. ตามลมหายใจ และกลับมาเป็นฝ่ายรับฟัง จินตนาการว่าเพื่อนคนนี้อะไรกับเรา อยากให้กำลังใจ หรืออยากชื่นชม ฯลฯ ขอให้เราใส่ใจของเราสัมผัสความรักและปรารถนาดีจากเพื่อนคนนี้
5. ให้เรายกมือมากอดตัวเรา เสมือนเป็นการโอบกอดกันและกัน และเพื่อเป็นการกล่าวลาเพื่อน ‘ขอบคุณนะ ที่เธออยู่เคียงข้างเราเสมอ’ แม้กายห่างไกลแต่ใจใกล้กันเสมอ

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

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