

## Readjustปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ



Readjust, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

สนุกกับการเดิน

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

08 Apr 2020

ที่ผ่านมาเราอาจจะเคยเดินอย่างเร่งรีบ มารู้ตัวอีกทีก็หมดวันไปแล้ว วันนี้เราจะมาปรับใจให้ ‘การเดินมิใช่เดินเพื่อไปถึง แต่เป็นการเดินเพื่อเดิน’ สนุกกับการเดิน สลัดทิ้งซึ่งความทุกข์และความกังวล

**ช่วงเวลา :** ยามเช้า อากาศสดใส

### วิธีการ

1. หามุมที่เราชื่นชอบภายในบ้าน หรือสวนในบริเวณบ้าน
2. กำหนดความตั้งใจ บอกกับตัวเองว่า ‘ฉันจะเดินให้ช้าลง’ หรือ ‘เท่าฉันจะสัมผัสกับพื้นดินด้วยความรักและเมตตา’ หรือ ‘ก้าวแต่ละก้าวของฉัน จะสร้างความสุขให้ฉัน’
3. จากนั้นให้ฝึกลำบากการก้าวเดินกับจังหวะการหายใจเข้าและออกให้เป็นหนึ่งเดียวกัน เช่น เดิน 3 ก้าวต่อการหายใจเข้า 1 ครั้ง และ เดิน 3 ก้าวต่อการหายใจออก 1 ครั้ง โดยเราอาจพูดในใจว่า ‘เข้า...เข้า...เข้า’ และ ‘ออก...ออก...ออก’ เป็นการให้จังหวะการเดิน

4. เมื่อใจและกายเราผสานเป็นหนึ่งในเดียวในการก้าวเดิน เราจะพบว่าความเหนื่อยใจของเราทำให้ปวดเราทำงานได้ดีขึ้น เรายิ่งและสงบมากขึ้น อารมณ์ด้านลบเราหายไป
5. จากนั้นค่อย ๆ หยุดเดิน มองสิ่งรอบตัว ฟังเสียงรอบข้าง แสงแดดอ่อนๆ ลมเย็นๆ ขอให้เราได้ผ่อนคลาย เบิกบาน และมีความสุขกับความรู้สึก ณ ปัจจุบัน

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

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