

## Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ลากเส้นทำนายใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

04 Apr 2020

กิจกรรม ลากเส้นทำนายใจ

งานศิลปะอันเรียบง่ายนี้จะช่วยเราสะท้อนความรู้สึกนึกคิดในใจ เส้นสายและสีสันทันจะทำให้เราเข้าใจตัวเองยิ่งขึ้น

**ช่วงเวลา :** เลือกช่วงเวลาที่จะวาดระหว่างวัน

**อุปกรณ์ :** กระดาษ A4 (หรือใหญ่กว่า-ถ้ามี) / ปากกา / สีเมจิก (หรือสีเทียน, สีชอล์ก)

### วิธีการ

1. มองหามุมสบาย มีแสงสว่างกำลังดีภายในบ้าน นั่งลงสบายๆ ไม่รีบร้อน ค่อยๆ วางอุปกรณ์ลงตรงหน้า
2. เริ่มจากลากปากกาลงบนกระดาษที่เตรียมไว้ ขอให้ลากเส้นไปแบบไม่กำหนดทิศทาง ไม่มีแบบแผน ลากไปให้ทั่วแผ่นกระดาษโดยไม่ยกปากกาขึ้นเลย ลากเส้นจนกระทั่งเต็มหน้ากระดาษ

3. จากนั้นหยิบกระดาษขึ้นมา มองกระดาษที่มีลายเส้นขยุกขยิกไขว้กันจากมุมต่างๆ ทั้งใกล้และไกล ทั้งด้านตรงและด้านข้าง แล้วลองสังเกตว่าเรามองเห็นรูปภาพอะไรที่ซุกซ่อนอยู่ในลายเส้นนั้นบ้าง
4. เริ่มระบายสีลงในช่องว่างระหว่างเส้น ไล่สีตามเส้น ให้อุปที่เรจินตนาการมองเห็นปรากฏชัดออกมา
5. เมื่อเสร็จแล้ว ขอให้เราได้ชื่นชมผลงานภาพที่ปรากฏขึ้น ลองถามตัวเองว่าเห็นภาพนั้นแล้วทำให้นึกถึงอะไร เราเกิดความรู้สึกอะไรต่อภาพนั้น และคิดว่าภาพนี้ได้สะท้อนสภาวะจิตใจของเราขณะนี้หรือไม่อย่างไร

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง

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