

## Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ซีเปื่อ ซีกังวล ทำยังไงดีนะ?

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

05 Apr 2020

รับมือกับความรูสึกเปื่อ กังวล ที่เกิดขึ้นในใจ ช่วยให้เราไม่จมจ่อมอยู่ในความรูสึกลบๆ ที่จะทำให้อารมณ์ที่ขุ่นมัวไป  
ทั้งวัน

**ช่วงเวลา :** เมื่อไหร่ก็ตามที่รูสึกเปื่อ กังวล

### วิธีการ

1. ทำความเข้าใจใหม่กับความรูสึกเปื่อและกังวลว่า ปกติเรามักจะไม่รูสึกตัวว่าเราเปื่อ หรือกังวล แต่เรามักจะกลายเป็นผู้ที่เปื่อและกังวลนั้นเสียเอง
2. เมื่อเปื่อหรือกังวล ให้เราตั้งสติ แล้วถามตัวเองว่าทำไมเราถึงรูสึกอย่างนั้น มีสาเหตุหรือไม่ เพราะส่วนใหญ่แล้วเรามักจะกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อเห็นถึงจุดนี้แล้ว ให้เราพยายามพาใจกลับมาอยู่กับปัจจุบัน
3. พร้อมกันนี้ให้เราสังเกตอาการทางร่างกายขณะที่เปื่อหรือกังวลไปด้วย เช่น หายใจตื้น เกร็งที่กล้ามเนื้อ ขมวดคิ้ว เป็นต้น

4. เปลี่ยนอิริยาบถ อย่าปล่อยให้ตัวเองอยู่นิ่งๆ ลุกไปทำกิจกรรมที่ได้ใช้ร่างกาย ได้เคลื่อนไหว จะช่วยให้เราวางเรื่องที่กังวลหรือเป็ลลง แล้วมาจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่แทน
5. หลังทำกิจกรรม ลองสังเกตใจตัวเองอีกครั้งว่า เราผ่อนคลายมากขึ้น เบื่อและวิตกกังวลน้อยลงหรือไม่? อย่างไร?

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเอง

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