

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูกุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

เห็นตัวเอง 1 ครั้ง หยิบขำมฝิ่ง 1 เมล็ด

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

07 Apr 2020

สนุกกับการนับเมล็ดถั่ว จะช่วยทำให้เรามีสมาธิ ฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ผู้ปกครองสามารถใช้เป็นกิจกรรมฝึกสมาธิ
เด็กๆ ในบ้านได้เป็นอย่างดี

ช่วงเวลา : 10-20 นาที / เลือกช่วงเวลาี่สะดวก

อุปกรณ์ : เมล็ดถั่ว (หรือหินก้อนเล็กๆ) 1 จาน / จาน (หรือถ้วย) 2 ใบ

วิธีการ

1. นำเมล็ดถั่ว (หรือหินก้อนเล็กๆ) ที่เตรียมไว้ใส่ในจาน (หรือถ้วย) ตั้งไว้ด้านซ้ายมือของเรา ด้านขวาวางจานเปล่า (หรือถ้วยเปล่า) อีก 1 ใบ สามารถเลือกตำแหน่งใกล้ไกล หรือระยะห่างในการวางจานตามที่เรารถนัด
2. นั่งนิ่งๆ หายใจเข้า-ออกช้าๆ 3-5 ครั้ง

3. ขอให้สังเกตตัวเองว่ากำลังคิดหรือใจนึกไปถึงเรื่องต่างๆ ไหม ถ้าเมื่อไรที่รู้ตัวว่ากำลังคิด ให้หยิบเมล็ดถั่ว 1 เมล็ด จากงานด้านซ้ายมาใส่ในงานด้านขวา และสังเกตตัวเองไปเรื่อยๆ สบายๆ ไม่ต้องไปจดจ้องจับผิด เมื่อไรที่รู้ตัวว่ากำลังคิดหรือนึกถึงอะไร ก็ให้กลับมาหยิบเมล็ดถั่วอีก 1 เมล็ด ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ ประมาณ 10 – 20 นาที เพื่อฝึกให้ใจของเราเรียนรู้การอยู่กับปัจจุบัน

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเอง

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