

Relate สานใจในความสัมพันธ์



Relate, เมฆภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

พลังของรอยยิ้ม

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

08 Apr 2020

พลังของรอยยิ้มจะช่วยเปลี่ยนวันแย่ๆ ให้เป็นวันดีๆ เวลาที่เรายิ้ม จะช่วยกระตุ้นความสุขภายในใจเรา แล้วยังส่งต่อความสุขนั้นให้กับผู้อื่นได้ด้วย การยิ้มยังทำให้เราดูอ่อนเยาว์และสุขภาพดี

ช่วงเวลา : ตอนเช้า (หลังล้างหน้าแปรงฟัน)

อุปกรณ์ : กระจกเงา

วิธีการ

1. ตื่นเช้าหลังล้างหน้าแปรงฟันแล้ว ให้เรายิ้มกับตัวเองหน้ากระจก สังเกตดูท่าทางการยิ้มของเราที่ทำแล้วมีความสุขสบายใจมากที่สุด เป็นรอยยิ้มที่ดูเป็นมิตร ไม่เกร็งไม่ฝืน
2. ลองทำซ้ำหน้ากระจกสัก 3-4 ครั้ง แล้วขอให้จดจำรอยยิ้ม และความรู้สึกขณะยิ้มนั้นเอาไว้
3. จากนั้นบอกกับตัวเองว่า วันนี้ทั้งวันเมื่อเราเจอใคร ขอให้ส่งยิ้มแบบนี้ให้กับทุกคนและทุกครั้ง เพื่อเป็นการส่งความสุขนั้นให้ผู้อื่น แล้วเราเองก็จะได้ยิ้มที่เปี่ยมสุขนั้นกลับมาเช่นกัน

4. เมื่อจบวัน ลองทบทวนว่า เราพบอะไรจากการยิ้มให้กับผู้อื่นบ้าง

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด *Relate* สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

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