

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ให้ชีวิตกล่าวคำขอบคุณ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

04 Apr 2020

ก่อนเข้านอนของทุกคืน ลองสละเวลาเล็กน้อยระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่เราได้รับมาระหว่างวัน การบันทึกคำขอบคุณต่อสิ่งดีๆ ที่เราได้รับ จะส่งเราเข้านอนด้วยความสุข และพร้อมจะตื่นขึ้นมาด้วยพลังใจที่ดีในเช้าวันต่อไป

ช่วงเวลา : ก่อนนอนของทุกวัน

อุปกรณ์ : สมุดบันทึกหรือกระดาษ / ปากกา (หรือดินสอ) 1 ด้าม

วิธีการ

1. ก่อนเข้านอน ขอให้เราได้ใช้เวลาเงียบๆ อยู่กับตัวเอง หายใจลึกๆ ยาวๆ สัก 5 ครั้ง ใจของเราอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
2. ลองนึกทบทวนถึงสิ่งดีๆ ที่เราได้พบและได้รับในช่วงเวลาที่ผ่านมาตลอดวันของวันนี้

3. เขียนขอบคุณสิ่งดีๆ 20 สิ่งที่เราได้รับมาในวันนี้ ออกมาเป็นรายชื่อ อาจจะเป็นแค่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ เช่น มีใครบางคนขอบคุณเรา หรือการได้ทำอะไรดีๆ ที่เรารู้สึกดีต่อใจ ไม่ว่าจะเป็นดอกไม้บนหน้าบ้านเรา การทำงานศิลปะ การได้ทำอาหารอร่อยๆ และดีต่อสุขภาพ ฯลฯ
4. ค่อยๆ อ่านทบทวนทั้ง 20 ข้อ จากนั้นให้เรายิ้มน้อยๆ และเอามือมาสัมผัสที่อก พร้อมกับส่งความรู้สึกขอบคุณจากใจ ส่งไปยังผู้คนที่หรือสิ่งดีๆ นั้น
5. ปิดท้ายด้วยการสังเกตใจและความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้น แล้วเขียนบันทึกความรู้สึกต่อท้าย 20 ข้อที่เขียนไว้ และเข้านอนด้วยหัวใจที่เป็นสุข

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ : การทำกิจกรรมที่ได้เรียนรู้และพัฒนา (ใจ) ตัวเอง เช่น งานศิลปะ จัดดอกไม้ โยคะ หรือทำสมาธิภาวนา เป็นต้น

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