

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

จัดดอกไม้ จัดใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

06 Apr 2020

นำความงามและพลังธรรมชาติของดอกไม้ มาขัดเกลาดูแลหัวใจให้อ่อนโยนและเบิกบานอีกครั้ง

ช่วงเวลา : ทำได้ทุกช่วงเวลาระหว่างวัน

อุปกรณ์ : ดอกไม้ / ใบไม้ / ถังใส่น้ำ / กรรไกร / แจกัน / น้ำ / ผ้า

วิธีการ

1. เตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ กรรไกร ถังใส่น้ำ ผ้าสำหรับเช็ด และเลือกเก็บดอกไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ที่มีภายในบ้าน หรืออาจจะซื้อหาตามสะดวก
2. นำแจกันที่มีขนาดและความสูงพอเหมาะกับดอกไม้ เติมน้ำใสในแจกันให้ได้ปริมาณพอเหมาะ ไม่มากหรือน้อยเกินไป
3. หยิบดอกไม้ (หรือใบไม้) ขึ้นมาทีละหนึ่งดอก พิจารณาความงาม และรูปทรงตามธรรมชาติของดอกไม้ ใช้กรรไกรตัดกิ่งของดอกไม้ให้ได้ความยาวตามที่ต้องการ

4. ปักดอกไม้ในแจกัน โดยหันด้านที่แสดงความงามของดอกไม้ให้ปรากฏออกมาให้เห็นชัดเจนที่สุด ปล่อยให้ดอกไม้ทิ้งน้ำหนักตัวตามธรรมชาติ ไม่พยายามฝืนตัดรูปทรงดอกไม้ให้เป็นไปตามความต้องการของเรา
5. ทำตามขั้นตอนในข้อ 3 และ 4 กับดอกไม้ ใบไม้ที่เหลือ (ทำทีละก้าน ทีละดอก ทีละใบ) ให้เราอยู่กับความงามของดอกไม้ด้วยใจที่เบิกบาน ผ่อนคลาย
6. ทำความสะอาดบริเวณรอบๆ ให้สะอาด เช็ดและเก็บอุปกรณ์
7. ชื่นชมความงามของดอกไม้และแจกัน จากนั้นให้เวลาตัวเองได้ใคร่ครวญ ทบทวนความรู้สึกของเรา ระหว่างการจัดดอกไม้ สิ่งที่ได้มองเห็นและเรียนรู้จากดอกไม้ ความเชื่อมโยงระหว่างชีวิตกับความงามที่มีอยู่ในธรรมชาติรอบตัวเรา

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