

## Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

แมนดาลา แผนที่สำรวจใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

07 Apr 2020

การวาดภาพ คือช่องทางหนึ่งของการแสดงความรู้สึก สี สัน องค์กรประกอบ เส้น น้ำหนัก ล้วนบ่งบอกถึงสภาวะภายในจิตใจของเรา การสังเกตตัวเองผ่านภาพที่วาด จะช่วยให้เรามองเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้น และยังช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

**ช่วงเวลา** : ทุกช่วงเวลาระหว่างวัน

**อุปกรณ์** : ถ้วยปากกลมขนาดย่อมๆ / กระดาษวาดภาพ / สีไม้ (หรือสีชอล์ค, สีเทียน ตามชอบ) / ปากกา (หรือดินสอ)

### วิธีการ

1. เอาถ้วยคว่ำวางกลางกระดาษ วาดวงกลมรอบปากถ้วย

2. ปล่อยให้มันเป็นอิสระ วาดภาพอะไรก็ได้ที่รู้สึกอยากวาดหรือเกิดขึ้นในจินตนาการขณะนั้นลงไปในวงกลม หรือลองใช้วิธีกำหนดโจทย์ให้ตัวเองก็ได้ เช่น วาดภาพที่เกี่ยวกับความรัก, ครอบครัว, ภาพสมมติแทนตัวฉัน ฯลฯ
3. จากนั้นค่อยๆ ระบายสีที่ละส่วนช้าๆ ค่อยเป็น ค่อยไป ระบายลงสีตามความชอบของเรา สามารถเลือกได้ทั้ง สีไม้ สีชอล์ค สีเทียน สีน้ำ สีเมจิก ฯลฯ
4. ตั้งชื่อภาพวาดของเรา เขียนชื่อภาพ วันที่และเวลาที่วาดลงไป
5. ชื่นชมภาพที่เราวาด ถามตัวเองในใจว่ารู้สึกอย่างไรระหว่างระบายสี และตอนนี้รู้สึกอะไร หรือคิดอย่างไรกับภาพนี้บ้าง จากนั้นเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก หรือเรื่องราวความคิดลงไปกระดาษ

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

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