

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิใจคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

เขียนสำรวจใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

09 Apr 2020

ใช้การเขียนช่วยระบายความรู้สึก ทำให้เราได้เผชิญหน้ากับความรู้สึกของเราโดยตรงไปตรงมา ช่วยในการระบายความรู้สึกเครียด จิตใจที่ขุ่นมัว ปล่อยวางความกดดันที่มีในจิตใจของเราได้

ช่วงเวลา : 10 – 20 นาทีในระหว่างวัน

อุปกรณ์ : สมุด / ปากกา (หรือดินสอ)

วิธีการ

1. เตรียมสมุดจดและปากกา (หรือดินสอ)
2. นั่งสบายๆ หายใจเข้าออกลึกๆ หลับตา ใช้เวลาเงียบๆ อยู่กับตัวเองสัก 10 วินาทีก่อนลืมหืมตาขึ้น
3. ให้เราใช้เวลา 10-20 นาที เขียนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เราไม่สบายใจในช่วงนี้ หรือเหตุการณ์ดีๆ ที่เรารู้สึกภูมิใจหรือขอบคุณ ไม่ว่าจะกับตัวเองหรือคนอื่นๆ รอบตัว
4. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้สังเกตอารมณ์ของตัวเราที่ถูกระบายออกไปเป็นตัวหนังสือ

5. ขอให้เรายอมรับทุกอารมณ์ที่เราพบเจอว่านั่นคือ ‘สิ่งที่อยู่ในใจเรา’ จากนั้นขอบคุณตัวเองและปล่อยอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ผ่านพ้นไป
6. สังเกตความคิดและความรู้สึกของเราอีกครั้ง ถ้าความคิดและความรู้สึกครั้งนี้เกี่ยวข้องกับปัญหาภายนอกที่ต้องแก้ไข เมื่อเราตัดอารมณ์ในใจที่มีก่มาลดทอนความสามารถในการคิดวิเคราะห์และการใช้เหตุผลออกไปได้แล้ว เราจะพบว่า เราสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

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