

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ดูหนัง ฟังหัวใจ

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

10 Apr 2020

การดูหนังที่มีเนื้อหาดีๆ สร้างแรงบันดาลใจ สามารถช่วยพัฒนามุมมองความเข้าใจที่เรามีต่อชีวิต ต่อสังคม และต่อโลกใบนี้ การดูหนังยังช่วยผ่อนคลายความเครียด เต็มเต็มความหวัง กำลังใจ ฝึกสติให้แหลมคมอยู่กับปัจจุบันขณะ

ช่วงเวลา : เลือกเวลาสบายๆ อาจเป็นหลังเสร็จสิ้นภาระงานในแต่ละวัน

อุปกรณ์ : ภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสร้างแรงบันดาลใจ

วิธีการ

1. เลือกภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาสร้างแรงบันดาลใจ หรือสร้างมุมมองเชิงบวก
2. หามุมสบายๆ นั่งดู จะคนเดียวหรือดูร่วมกับครอบครัวก็ได้
3. ระหว่างดูหนัง ขอให้ยอมรับความรู้สึกแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นในใจ ไม่ผลักไส ไม่ว่าจะเป็ความรัก ความหวัง ความสงสัย ความเศร้า หดหู่ ฯลฯ

4. หากระหว่างดู รู้สึกว่าจิตใจหรือความคิดพลอ่ล่งลอยไปกับหนังที่ดูหรือเรื่องอื่นๆ ในสมอง ขอให้กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ หายใจลึกๆ ช้าๆ
5. เมื่อดูหนังจบ ส้ารวจความรู้สึกของตัวเองว่าเกิดความรู้สึกอย่างไร ส้ารวจความคิดว่าเราได้แรงบันดาลใจ แ่งมความคิด หรือมมมองอะไรในชีวิตบ้างจากหนังที่ได้ดู

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

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