

## Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ



Retreat, เมนูภูมิใจใจ 14 วันฉันทำได้

ใส่ปุ๋ยความรักในผักสวนครัว

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

31 Mar 2020

กิจกรรม ใส่ปุ๋ยความรักในผักสวนครัว

ฝึกให้เราได้ใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้และเชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านการปลูกพืชผักสวนครัวง่ายๆ ภายในบ้านของเรา หรือพื้นที่เล็กๆ ที่พอจะทำได้ นอกจากเราจะได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัย ยังสร้างภูมิใจกันให้กับร่างกายอีกด้วย

**ช่วงเวลา :** ช่วงเช้าของวัน (อากาศดี แดดไม่ร้อน)

**อุปกรณ์ :** กระถาง / ดิน / เมล็ดพันธุ์/ หน่อ / กล้าพืชสวนครัว / อุปกรณ์ทำสวนครัว

### วิธีการ

1. สำรวจพื้นที่รอบบ้าน มองหามุมที่สามารถปลูกพืชผักสวนครัวหรือพืชสมุนไพรได้ อากาศถ่ายเท แสงแดดส่องถึง

2. เตรียมดินที่จะปลูก เลือกพืชผักที่จะนำมาปลูก เช่น พริก ชিং ข่า ตะไคร้ กะเพรา ฯลฯ ตามความเหมาะสมของพื้นที่
3. ลงมือปลูก โดยระหว่างที่ปลูก ใช้ ‘ประสาทสัมผัสทั้ง 5’ รับรู้ธรรมชาติรอบตัว สัมผัสดินที่อบอุ่น ฟังเสียงน้ำไหลเย็น และใช้ ‘ใจ’ รับรู้จิตวิญญาณของธรรมชาติ สื่อสารกับสิ่งที่เราปลูก
4. ดูแล เฝ้ามองการเจริญเติบโต การงอกงามของพืชผักของเรา ด้วยความรัก ความใส่ใจ อีกไม่นานจะให้ผลผลิตที่เราจะนำไปปรุงอาหารต่อไป

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

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