

หลับดี



ผ่อนคลายทำสมาธิ

Guided Meditation

🕒 15 - 30 นาที

📅 ทุกเมื่อที่ต้องการ

👤 1 คน

🎯 ทุกวัย

คำอธิบาย

การทำสมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติง่ายๆที่สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ช่วยผ่อนคลาย เพิ่มความสงบของจิตใจ ตระหนักรู้ จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน และเพิ่มความสงบของร่างกาย คู่มือนี้จะช่วยให้เราสามารถนั่งสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ ทำให้การนั่งสมาธิเป็นสิ่งที่ง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น

วิธีการใช้งาน

1. แสแกน QR code เสียง Guided Meditation ที่แนะนำในใบงาน หรือ สามารถค้นหาเอง จาก Youtube
2. เตรียมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือหูฟัง เพื่อฟังเสียง
3. เลือกสถานที่ผ่อนคลาย อาจจะเป็นสถานที่เงียบ ๆ บรรยากาศปลอดโปร่ง พร้อมทั้งจัดร่างกายในท่าทางที่รู้สึกสบายและผ่อนคลาย โดยจะเป็นการนั่งหรือนอนราบ บนเก้าอี้ บนพื้น หรือที่นอนก็ได้
4. ขจัดสิ่งที่จะรบกวนการทำสมาธิของเราออกจากพื้นที่นี้
5. จดจ่ออยู่กับการหายใจ โดยเมื่อหายใจเข้า ให้นับ 1 - 10 แล้วกลั้นหายใจเป็นเวลา 10 วินาที จากนั้นหายใจออก และนับ 1 - 10 ทำแบบนี้ซ้ำทั้งหมด 5 ครั้ง (โดยทำครบทั้งสามอย่าง นับเป็น 1 ครั้ง)
6. สังเกตลมหายใจและร่างกายของตนเอง หากมีส่วนใดที่รู้สึกตึงจนเกินไป ให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายร่างกายออก
7. ในระหว่างการทำสมาธิ อาจมีความคิดอื่น ๆ แทรกเข้ามา ให้เราค่อย ๆ หันกลับมาโฟกัสที่ลมหายใจ และเสียง Guided Meditation

เป้าหมาย

- เพื่อฝึกจดจ่อกับความผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ
- เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการนอน

GUIDED MEDITATION

แนะนำจาก YOUTUBE



นั่งสมาธิ 15 นาที
พร้อมเสียงคนไกด์
@healthydaisy



นั่งสมาธิ 20 นาที
พร้อมเสียงคนไกด์
@HappinessClassroom



นั่งสมาธิ 45 นาที
พร้อมเสียงคนไกด์
@alicelaliz1471

อ้างอิง

1. Nunez, K. (2020a, January 13). 3 Ways to meditate for better sleep. Healthline. <https://www.healthline.com/health/meditation-for-sleep#guided-meditation>
2. Healthy Daisy สุขภาพดีไปด้วยกัน. (2021, July 21). [15 นาที] นานั่งสมาธิคลายกังวล | Meditation to release stress and anxiety [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VsRar9BTJDw>
3. ห้องเรียนความสุข Happiness Classroom. (2022, July 15). 20 นาที ฝึกสมาธิจิตวิทยาเชิงบวก เป็นอิสระจากความคิดและอารมณ์ | ครูแนน | ห้องเรียนความสุข [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=kfZ2oe4mbkw>
4. Alice Laliz. (2023, June 18). (45 นาที) เสียงนำสมาธิ "คุณคือปลาชีโบ" จากหนังสือของ ดร.โจ ดิสเพนซ่า | Guided Meditation with Alice [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=mDzvQhv_YQc