

หลับดี



จินตนาการฝันหวาน

Guided Imagery



15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

Guided Imagery เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้เราจินตนาการถึงภาพบรรยากาศที่เงียบสงบ เช่น ทุ่งหญ้า ชายหาด ภูเขา และ นึกถึง ลักษณะภาพ วัตถุต่าง ๆ ในบริเวณนั้น เสียง กลิ่น หรือแม้แต่ ประสบการณ์ที่เรามีในบรรยากาศเหล่านั้น เพื่อให้เราได้รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ แม้จะไม่ได้เดินทางไปที่แห่งนั้นจริง ๆ

วิธีการใช้งาน

1. แสแกน QR code ในใบงาน โดยสามารถเลือกตามบรรยากาศที่เรารู้สึกผ่อนคลายที่สุด หรือ สามารถค้นหาด้วยตัวเองผ่าน Youtube โดยใช้ Keyword ที่แนะนำในใบงาน
2. เตรียมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ หรือหูฟัง เพื่อฟังเสียง
3. เลือกสถานที่ที่ผ่อนคลาย อาจจะเป็นสถานที่เงียบ ๆ บรรยากาศปลอดโปร่ง พร้อมทั้งจัดร่างกายในท่าทางที่รู้สึกสบายและผ่อนคลาย
4. หลับตาลง หายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ
5. จินตนาตามสถานที่ในคลิป
6. จินตนาการถึงรายละเอียดในฉากนั้น ๆ ทั้งเสียง กลิ่น และความรู้สึกของการได้อยู่ในสถานที่แห่งนั้น
8. ใช้เวลาทำประมาณ 10 นาที นับหนึ่ง 1 - 3 และค่อย ๆ เปิดตา

เป้าหมาย

เพื่อช่วยในการผ่อนคลาย และ สามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น

อ้างอิง

1. Nunez, K. (2020, September 10). The Benefits of Guided Imagery and How To Do It. Healthline. <https://www.healthline.com/health/guided-imagery#bottom-line>

GUIDED IMAGERY แนะนำ จาก YOUTUBE



เสียงฝนตก 10 นาที
พร้อมเสียงคนไกด์

@Calm

https://www.youtube.com/watch?v=XL_B45DpMLU



เสียงฝนตกในป่า

@kazephoto

<https://www.youtube.com/watch?v=dX5pQKjhDAc>



เสียงกองไฟ

@카민Carmine

<https://www.youtube.com/watch?v=2TrgSww4Wf8>



เสียงคลื่นซัดฝั่ง

@LoungeVstudio

<https://www.youtube.com/watch?v=B1T06UhcX0Q>



เสียงลำธารและนกร้อง

@kazephoto

<https://www.youtube.com/watch?v=SgEQrUIKJ6Y>



เสียงกองไฟและนกร้อง

@ClimateAmbience666

<https://www.youtube.com/watch?v=L-1uMZpUBm0>



เสียงฝนตกและกองไฟ

@cozybedroom102

<https://www.youtube.com/watch?v=tDA11no1MPE>

Key word แนะนำ

- Beach sound
- Natural environmental sounds ASMR
- Rain sounds for sleeping
- A rainy forest
- White noise for sleeping