



MINDFULNESS

happy life

พูด/ทำอะไรโดยไม่ทันคิด

คิดได้แต่ห้ามปาก
ไม่ทัน

เห็นภาพแล้ว
อารมณ์โกรธพุ่ง

นอนไม่หลับมา 3
คืนเพราะกลัว
แฟนนอกใจ

เสียดใจ เศร้าใจ
เพราะไม่ได้
ของขวัญวันเกิด



ข่าวของเลียบนาบ

เราได้ทำร้ายคนอื่นแล้ว
ยังมือไม่
ทัน

ทำคนที่เรารักเสียใจ
ร้องไห้

ผู้ฟังเลียบ
ความรู้สึก

เสียใจที่ทำไป
แบบนั้น



mindfulness

คือการที่เราตั้งสติอยู่กับปัจจุบัน รับรู้สิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่ ณ เวลานั้น แบบเต็ม
100%

หมายถึง เราอยู่ในสภาวะที่เรารู้ว่าเกิดอะไรขึ้นทั้งข้างในและรอบตัวเรา
การที่เรารู้ตัวเพื่อปกป้องตัวเอง ไม่ให้หลงไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น



https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%A5%E0%B8%A5%E0%B9%8C+%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B8%98+%E0%B8%95%E0%B8%9A%E0%B8%AB%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B8%81%E0%B8%A3&hl=th&sxsrf=ALiCzsYxFFxTD-xVzc1dSgPbD7Ex0BO_hA:1660305036881&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjfm8Sfnsh5AhWg-TgGHZSXCx0Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1368&bih=761&dpr=2#imgrc=g6uo38rff2GfyM

วันที่ 29 มีนาคม 2565 ซีเอ็นบีซีรายงานว่า "วิลล์ สมิธ" โพลต์ไซเชียบลมีเดียเพื่อขอโทษ "คริส ร็อก" อย่างเป็นทางการ หลังตบหน้าเขาระหว่างพิธีประกาศรางวัลออสการ์ครั้งที่ 94 เมื่อวันอาทิตย์ตามเวลาท้องถิ่น พร้อมกับกล่าวถึงพฤติกรรมของตัวเองว่า "ยอมรับไม่ได้และให้อภัยไม่ได้"

mindfulness

MINDFULNESS

การรับรู้
การรู้ลึกถึง

level1

รู้ว่าอยู่ที่ไหน

รู้ว่าทำอะไร

รู้ว่าอยู่กับใคร

ตอนนี้รู้สึก
อย่างไร

ตอนนี้อารมณ์
เราเป็นแบบ
ไหน

คิดถึงเรื่อง
อะไรอยู่

บวก/ลบ

level2

MINDFULNESS ทำแล้วได้อะไร

สถิติจากงานวิจัยของ แมทธิว เอ. คิลลิงสเวิร์ธ ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดระบุว่า โดยเฉลี่ยแล้ววันหนึ่งคนเราจะใจลอยบ่อยถึง 47% และมากกว่า 70% ของคนที่เข้าร่วมประชุมจะไม่สามารถจดจ่อกับเรื่องที่ประชุมได้

เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์

เข้าใจแรงจูงใจของเพื่อนร่วมงานมากขึ้น

มีความอดทนมากขึ้น

รับฟังมากขึ้น

สร้างนวัตกรรม (creativity)

เกิดความมั่นใจ กล้าคิดกล้าแสดงออกที่ถูกต้อง

เกิดการสื่อสารที่ดี

MINDFULNESS ทำแล้วได้อะไร

"การมีสติสำคัญที่สุดสำหรับนักกีฬา ช่วงเวลาที่คุณ
หนักแน่นหรือเลี้ยวคะแนนคือช่วงเวลาเดียวกับที่จิตใจ
ของคุณต้องแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น"

ฟิร ชินดู นักกีฬาแบดมินตันหญิงเดี่ยวจากอินเดีย เจ้าของเหรียญเงินโอลิมปิก
ปี 2016

โกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ



เขามีเจตนา
ดี/ไม่ดี

ทำไมเขาถึง
พูดแบบนั้น

ที่เราโกรธ
เพราะอะไร

เรากำลัง
อยากทำ
อะไร

ถ้าเราทำสิ่งนั้น
ไปแล้ว ผลมัน
จะเป็นอย่างไร

สติ = สิ่งที่เป็นปัจจุบัน

การฝึกสติเกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาทักษะในการให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

1. การกำหนดลมหายใจ
2. การ scan ร่างกาย
3. การฟัง หรือกำหนดรู้สัมผัส

สติ

[https://www.facebook.com/reel/1196696610875032?fs=e&s=cl&__cft__\[0\]=AZV4QcNmQEgeQw329OauF3xahEd3ZPb_AbT2q1123X2ahb_Sj2oJbz45KHNMXBhle490Gg7pPKarMb7WpQ9CdOLIY2qekEbp-OcukKKIkJK4IUGDBWec9BnbXPpRMx6sd4IIs1tBFF2r-AEGWOB7UNTQOqCF2UuCfAtO2Ee00VGtKuEWja2m_0hpCHsF9dkfuk&__tn__=-UK-R](https://www.facebook.com/reel/1196696610875032?fs=e&s=cl&__cft__[0]=AZV4QcNmQEgeQw329OauF3xahEd3ZPb_AbT2q1123X2ahb_Sj2oJbz45KHNMXBhle490Gg7pPKarMb7WpQ9CdOLIY2qekEbp-OcukKKIkJK4IUGDBWec9BnbXPpRMx6sd4IIs1tBFF2r-AEGWOB7UNTQOqCF2UuCfAtO2Ee00VGtKuEWja2m_0hpCHsF9dkfuk&__tn__=-UK-R)

Don't panic when you encounter problems. Calm down. Many problems can be solved



ถ้าเราเป็นน้องหมาใน
สถานการณ์นี้ เรามาลองสำรวจ
กัน

- ณ ตอนยืนอยู่ตัวติดกับต้นไม้ นั่น อารมณ์ความรู้สึกเป็นอย่างไร ความคิด ณ ตอนนั้นคิดอะไรอยู่ แล้วปฏิกริยาร่างกายเป็นอย่างไร
- ตอนที่น้องหมาค่อยๆ นั่งลง คิดอะไรอยู่ ปฏิกริยา ด้านร่างกายเราเป็นอย่างไร

MINDFULNESS



<https://www.youtube.com/watch?v=i120c3lw9Ow>

ตอนนี้คุณรู้สึกยังไง
อารมณ์ของคุณเป็นแบบไหน

- เศร้า ตื่นเต้น กลัว มีความสุข โกรธ ประหลาดใจ

สำรวจปฏิกิริยาของร่างกายว่า
เป็นอย่างไรบ้าง

- คิ้วมวดไหม
- บ่าเกรงอยู่ไหม
- มือกำอะไรไว้หรือไม่ มีเหงื่อออกไหม
- ขาเกรงมึบ
- เท้าจิกอยู่หรือเปล่า

MINDFULNESS



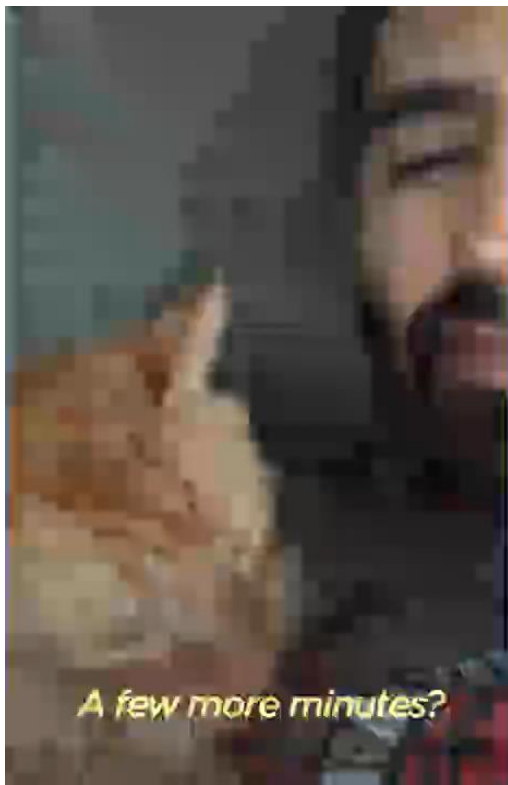
<https://www.youtube.com/watch?v=lxuanjlqeTo>

ตอนนี้คุณรู้สึกยังไง

A. อารมณ์ของคุณเป็นแบบไหน

B. สังเกตพฤติกรรมของร่างกายว่าเป็น
อย่างไรบ้าง

- คิ้วมวดไหม
- บ่าเกรงอยู่ไหม
- มือกำอะไรไว้หรือไม่ มีเหงื่อออกไหม
- ขาเกรงมึบ
- เท้าจิกอยู่หรือเปล่า



<https://www.youtube.com/watch?v=N-jj6lk4QAc>

MINDFULNESS

ตอนนี้คุณรู้สึกยังไง

อารมณ์ของคุณเป็นแบบไหน

- รัก(อิมเอม)
- ยินดี(ที่เห็นคนรักแมว)
- ปลื้ม ชื่นใจ ดีใจ

สำรวจปฏิกิริยาของร่างกายว่าเป็นอย่างไรบ้าง

- ที่ริมฝีปากคล้ำยิ้มน้อยๆไหม
- แฉวยตาอ่อนโยนหรือเปล่าคะ
- ร่างกายมีส่วนไหนตึงเครียดบ้าง
- หัวใจเต้นช้าหรือเร็ว

MINDFULNESS + satia

ยอมรับตัวเองในความเปิ่นธรรมชาติดึงของความเปิ่นมนุษย์

THANK YOU so much
FOR YOUR ATTENTION



Dusida santikunaporn