



เจริญสติ พิชิตเครียด

1 กินอย่างมีสติ

รับรู้และสัมผัสรสชาติที่แท้จริงของอาหาร
เมื่อรับรู้ว่าการกินอะไรเข้าไปบ้าง
จะช่วยให้เราไม่กินมากเกินไป
และยังเลือกกินอาหาร
ที่มีคุณภาพมากขึ้น



2 ชำระกายใจ

ระหว่างอาบน้ำสำรวจตัวเองว่า
เราคิดถึงใครหรือสิ่งใดบ้าง
อาจช่วยให้จัดการกับปัญหา
ที่รบกวนจิตใจได้
จากนั้นให้มุ่งความสนใจ
ไปยังความรู้สึกขณะอาบน้ำ
เพียงเท่านี้ก็เริ่มต้นวันใหม่
ได้อย่างมีชีวิตชีวา




ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายธีรพล ชุนเจริญ
นายกเทศมนตรีตำบลบางปู
ที่มา// www.teenee.com

3 อยู่กับงานที่ทำ

ทำกิจกรรมที่เราทำเป็นประจำให้ช้าลง
หรือลองทำในรูปแบบอื่น
อาจช่วยให้คุณค้นพบ
ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในแต่ละวัน
ซึ่งอาจเป็นช่วงเวลา
สำคัญของชีวิต



4 รู้จักขอบคุณ

มีสติรับรู้และยินดีกับสิ่งดีๆ ที่ผู้รอบตัว
จะช่วยสร้างความรู้ตัวกัน
และเชื่อมโยงเราเข้ากับบุคคลรอบข้าง
ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก



5 อยู่อย่างมีสติ

พยายามจดจำกับสิ่งดีๆ
ในแต่ละวันเพียง 2-3 วัน
ความทรงจำจะบันทึกสิ่งนั้นไว้
อาจรู้สึกว่ามีชีวิตที่มีคุณค่ามากขึ้น


