

จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

สวัสดีค่ะทุกท่าน

หัวข้อในครั้งนี้คือ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ก่อนอื่นขอให้ทุกท่านดูคลิปนี้ก่อนค่ะ

คลิปนี้เป็นบรรยายภาคในการประชุมเพื่อหารือเกี่ยวกับแนวทางการบริหารจัดการ (Strategic plan work shop)

เมื่อเดือนเมษายน 2561

<https://youtu.be/9rE1DUCq4hs>

ดิฉันอยากให้ทุกท่านลองทำท่างอตัว ทำหน้าบึ้ง เบะปาก แล้วพูดว่า “ฉันสนุก” “ฉันมีความสุข”  
เป็นอย่างไรบ้างคะ ทำไม่ได้ใช่ไหมคะ

ใช่แล้วค่ะ เป็นเรื่องที่น่าสนใจมากกว่าร่างกายกับจิตใจของเรานั้นเชื่อมโยงกัน  
ในคลิปนี้เราทำไปโดยที่เราไม่รู้ตัว แต่ปกติแล้วส่วนใหญ่เราทำไปโดยที่เราไม่รู้ตัว

เวลามีปัญหาหรือรู้สึกวุ่นใจ ร่างกายของเราจะเป็นอย่างไรคะ  
สายตาจะมองลง ต้วงอ และก้มหน้าใช่ไหมคะ

ถ้าเราเข้าใจแล้วว่าสภาพร่างกายและสภาพจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน เราก็สามารถทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่  
ในสภาพที่ดีได้ โดยการยืนตัวตรง มองตรง ยืดตัว และพูดว่า “ฉันสบายดี” “ฉันมีความสุข” ซึ่งเป็นคำในแง่  
บวก หรือจะหัวเราะเสียงดังก็ได้

คำพูดในแง่บวกจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจของเรานั้นมีความสุขภาพดี จึงอยากจะแนะนำให้นำมาปรับใช้ในการ  
จัดการตนเองอีกวิธีหนึ่ง

ดิฉันหวังว่าเรื่องนี้จะประโยชน์ต่อทุกท่านนะคะ