

## WorkShop 30 days Own Voice Meditation Guideline 5-10 นาที (สำหรับใช้บันทึกเสียงของคุณเอง)

ออกแบบให้เหมาะกับแนวทาง Holistic – อบอุ่น ลึกซึ้ง และดูแลจากหัวใจ 

### 1 การเตรียมตัวก่อนอัดเสียง

- พุดช้ากว่าปกติเล็กน้อย ดื่มน้ำอุ่นก่อนพุด
- ลดระดับเสียงลงให้นุ่มลึกขึ้นประมาณ 10–15% ,อัดเสียงเปล่า ๆ ก่อน แล้วค่อยใส่ดนตรีเบา ๆ ภายหลัง
- ยิ้มอ่อน ๆ ขณะพุด (จะทำให้ น้ำเสียงอบอุ่นโดยธรรมชาติ)
- เว้นจังหวะเงียบ 3–5 วินาทีระหว่างประโยค
- จินตนาการว่าคุณกำลังพุดกับ “ตัวคุณเอง”

### การฝึกหายใจพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มต้น

#### 1 ท่าทาง

นอนราบในท่าที่สบาย วางมือหนึ่งข้างไว้ที่ท้อง

#### 2 หายใจเข้า (4 จังหวะ)

หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ให้รู้สึกว่ามีลมหรือออกซิเจนไหลลงสู่ท้อง

จินตนาการว่าท้องเหมือนลูกโป่ง เมื่อลมเข้า... ลูกโป่งจะค่อย ๆ พองขึ้น นับในใจช้า ๆ 1... 2... 3... 4...

#### 3 กลั้นลมหายใจ (5 จังหวะ)

คงลมหายใจไว้ที่ท้อง รู้สึกว่าท้องยังพองอยู่ นับช้า ๆ 1... 2... 3... 4... 5...

#### 4 หายใจออก (6 จังหวะ)

ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางจมูก ให้รู้สึกที่ท้องค่อย ๆ แพลบลง

มือที่วางอยู่บนท้องจะช่วยรับรู้ ลมค่อย ๆ ออกจนหมด นับช้า ๆ 1... 2... 3... 4... 5... 6...

✨ ✨ หายใจให้ช้า นุ่ม และสม่ำเสมอ เมื่อคุณเข้าใจวิธีการหายใจที่ถูกต้องแล้ว คุณสามารถฝึกสมาธิได้ในทุกอิริยาบถ. ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน หรือเดิน เพียงแค่กลับมาอยู่กับลมหายใจ รับรู้ลมหายใจเข้า... และลมหายใจออก... อย่างมีสติ. ทุกช่วงเวลาสามารถเป็นช่วงเวลาแห่งความสงบได้

นี่คือพื้นฐานของการหายใจที่ถูกต้องเมื่อคุณกลับมาอยู่กับตัวเอง 

ช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลายและจิตใจสงบ 

### จังหวะลมหายใจที่ใช้ขณะนำสมาธิ

: หายใจเข้า 4 จังหวะ (นับในใจ 1.....2.....3.....4..... ช้าๆๆนุ่มๆๆ)

: หายใจออก 6 จังหวะ (นับในใจ 1.....2.....3.....4.....5.....6..... ช้าๆนุ่มๆ) : หายใจออก 6 จังหวะ. (นับในใจ 1.....2.....3.....4.....5.....6..... ช้าๆนุ่มๆ)

 บทนำเข้าสู่ความสงบ (นาทิตี 0-2)

“ยินดีต้อนรับนะคะ คุณ....ชื่อตัวเอง....

ช่วงเวลานี้..... เป็นของคุณ....ชื่อตัวเอง

หลับตาแล้วค่อย ๆ ปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลาย...

สแกนดูตั้งแต่ ศรีษะ สมอง บอกตัวเอง ผ่อนคลาย.....เราปลอดภัย.....

สแกนดูใบหน้า คิ้ว ไม่ขมวด ผ่อนคลาย , ยิ้มเล็กน้อย บอกตัวเองว่า ปลอดภัยแล้ว ผ่อนคลาย.....

สแกนดู ไหล่ ปล่อยให้ไหล่ให้ตกลงอย่างสบาย...สบาย.... ผ่อนคลาย....

หายใจเข้าช้า ๆ...

และผ่อนลมหายใจออกยาว ๆ...

อีกครั้งนะคะ...

หายใจเข้ารับความสงบ...สบาย....ผ่อนคลาย

และหายใจออกปล่อยความตึงเครียด...ความเหนื่อย ความเมื่อยล้า ความเจ็บปวดตรงจุดไหน ปล่อยให้ออกไปพร้อมลมหายใจออก  
เพิ่มช่วงฝึกหายใจสลับซ้าย-ขวา (Alternate Nostril Breathing)

เรียบเรียงให้อยู่ในโทนเสียง นุ่ม ลึก และเหมาะสำหรับใช้บันทึกเสียงนำสมาธิ 

พูดช้าๆ... เว้นจังหวะ... ให้เรา.....คือผู้ฟังนั้นทำตามทันนะคะ

“ตอนนี้...

ยกมือขวาขึ้นเบา ๆ

ใช้นิ้วโป้งวางใกล้รูจมูกขวา. และใช้นิ้วนางวางใกล้รูจมูกซ้าย.... ค่อย ๆ ปิดรูจมูกด้านซ้ายด้วยนิ้วนาง...”

(เว้นจังหวะ)

“หายใจเข้าช้า ๆ ทางรูจมูกขวา... ให้ท้องค่อย ๆ พองขึ้น... 4 จังหวะ (น้ำเสียงต่อนิ่ง และช้า)

นับในใจ...

.1.....2.....3.....4.....จังหวะ“

จินตนาการว่า...

คุณกำลังรับรู้สึกลปลอดภัย.... รับความสงบ... รับพลังที่มั่นคงเข้าสู่ร่างกาย...”

“ตอนนี้... คงลมหายใจไว้... 5 จังหวะ และรับรู้ที่ท้องยังพองอยู่...”

นับในใจช้า ๆ

1.....2.....3.....4.....5.....จังหวะ

“ค่อย ๆ ปล่อยให้นิ้วนางออกจากรูจมูกซ้าย... และใช้นิ้วโป้งปิดรูจมูกขวา...” (เว้นจังหวะเล็กน้อย)

“หายใจออกช้า ๆ... ยาว ๆ... ทางรูจมูกซ้าย...”

ให้ท้องค่อย ๆ แพนลงอย่างนุ่มนวล...”

นับในใจยาว ๆ

1.....2.....3.....4.....5.....6.....จังหวะ

“ยาว... นุ่ม... ผ่อนคลาย...”

จากนั้นทำสลับอีกข้าง:

“ปิดรูจมูกขวาไว้... หายใจเข้าทางซ้าย... 4 จังหวะ...” (นับ 1-4)

“คงลมหายใจ... 5 จังหวะ...” (นับ 1-5)

“เปลี่ยนข้าง... ปิดซ้าย... หายใจออกทางขวา... 6 จังหวะ...  
ยาว... และซ้ำ...”

ทำซ้ำทั้งหมด 3-5 รอบ น้ำเสียงต้องนิ่ง สม่ำเสมอ และมั่นคง

 ประโยคปิดช่วงหายใจ “สังเกตความแตกต่างภายในร่างกายของคุณ...ระบบประสาทกำลังเข้าสู่ความสมดุล...ซ้ายและขวา กลับคืนสู่ความกลมกลืน... คุณปลอดภัย.....คุณสงบ.....คุณอยู่กับปัจจุบัน.....”

แนะนำให้ทำ 3-5 รอบ

### การรับรู้ร่างกายและแนวกระดูกสันหลัง

“นำความสนใจมาที่แนวกระดูกสันหลังของคุณ...

ตั้งแต่วางกลาง...ก้นกบ ไหล่ขึ้นมาจนถึงศีรษะ...

จินตนาการถึงแสงอุ่นนุ่มนวลจากพื้นดิน ไต่พื้นพิภพไหล ผ่าน... จากฐานกระดูกล่างสุด

ลำแสงอบอุ่นค่อย ๆ ไหลผ่านจากฐานกระดูกปลายสุดคือเริ่มจาก ผ่านก้นกบ.... ผ่านอวัยวะเพศ....

ผ่านแนวกระดูกสันหลัง...ผ่านขึ้นช่องท้อง.....ผ่านหัวใจ.....ผ่านลำคอ.....ผ่านหลอดลม..... ผ่าน ตาที่ 3(อยู่ระดับกึ่งกลางระหว่างคิ้วตั้งอยู่กึ่งกลางสมอง หรือต่อมไพเนียล) ผ่านสมองหรือเรียกว่า Crownจักระ ไหลขึ้นไปออกสู่ธรรมชาติด้านนอกร่างกาย

แล้วเริ่มจินตนาการย้อนกลับ เห็นลำแสงอบอุ่น จากเบื้องบน ไหลลงสู่ Crownจักระหรือสมอง ไหลต่อเนื่องลงไป ที่ ตาที่ 3 ไหลผ่านหลอดลม ไหลลงสู่ลำคอ ไหลผ่านลงสู่หัวใจ ไหลผ่านช่องท้อง ไหลผ่านอวัยวะเพศ ไหลผ่านก้นกบ ลงสู่พื้นดิน ไต่พิภพ แสงนี้ช่วยผ่อนคลายระบบประสาท...

ทำให้จิตใจสงบ...

และคืนความสมดุลให้กับคุณ...”

(เว้นจังหวะ 5 วินาที)

“หากพบจุดที่ตึง...หรือปวด....หรือเศร้า....หรือเครียด.....หรือกังวล....

เพียงแค่หายใจหรือ เอาใจเข้าไปรับรู้ในบริเวณนั้น...รู้เพียงว่าจุดนั้นตึง.. , รู้เพียงว่าจุดนั้นเครียด... รู้เพียงว่าจุดนั้นเศร้า...รู้เพียงว่าจุดนั้นกลัว กังวล... เพียงแค่รับรู้ รู้

และปล่อยให้มันละลาย หายไปอย่างอ่อนโยน...” เหมือนกับลมหายใจ ที่มีการ **เข้า การอยู่** ของลมหายใจ และการมลายหายไป หรือ **ออก..** ไปสู่ด้านนอกของลมหายใจ และมันมีการเริ่มใหม่หมุนเวียนไปแบบนี้ เกิดขึ้น มันตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น และก็ดับไป....

♥ การเชื่อมต่อกับหัวใจและจิตวิญญาณ (นาทีกี่ 5-8)

“วางมือหนึ่งข้างไว้ที่กลางหน้าอก...

รับรู้การเต้นของหัวใจ... รับรู้พลังชีวิตภายใน...

คุณไม่ได้เป็นเพียงความคิดที่วุ่นวาย...คุณไม่ได้เป็นเพียงความเครียดที่ผ่านมา...

คุณคือความสงบ... คุณคือความปลอดภัย...คุณคือความสุข...

คุณคือความสมบูรณ์ในตัวเอง...”

(เว้นจังหวะยาว)

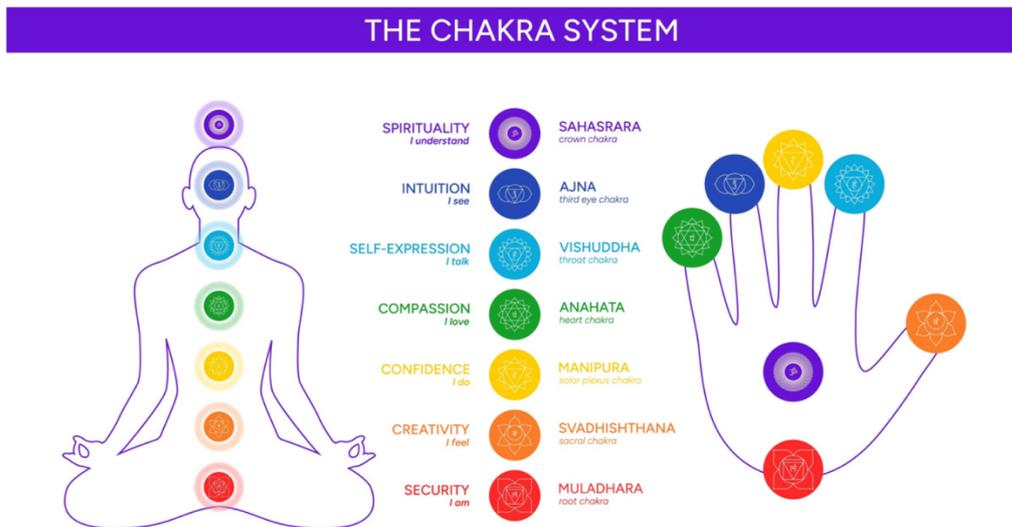
🔥 การปิดท้ายอย่างนุ่มนวล (นาทีกี่ 8-10)

“ตอนนี้ลองหายใจเข้าลึกขึ้นอีกเล็กน้อย...

ค่อย ๆ ขยับนิ้วมือเบา ๆ...

เมื่อคุณพร้อม...

ล้มตาค้างอย่างอ่อนโยน.... และพาความสงบนี้ไปกับคุณตลอดทั้งวัน...”



สิ่งที่ยากที่สุดไม่ใช่การฝึกปฏิบัติ

แต่คือ.....การเริ่มต้น.....

ลงมือทำวันนี้ เห็นผลวันนี้...

ทำต่อเนื่อง 30 วัน. มันจะกลายเป็นนิสัย และเปลี่ยนชีวิตคุณไปตลอดกาล ♥

## 🌻 Workshop 30dag (Skriva ut)

## Good Vibes Gratitude Journal

Tacksamhetsdagbok för god energi och inre balans

📅 วันที่: \_\_\_\_\_

### ☀️ พิธีกรรมความกตัญญูตอนเช้า 🌸

เริ่มต้นวันด้วยรอยยิ้มและช่วงเวลาแห่งความกตัญญู

✨ เจตนาของฉัน:.....

วันนี้ฉันคิดว่ามีสิ่งดี ๆ อะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน?

(เขียนเจตนาหรือความรู้สึกเชิงบวกของคุณสำหรับวันนี้)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### 💖💖 ขอขอบคุณสำหรับสิ่งที่ฉันมีอยู่แล้ว:

คิดถึงสามสิ่งง่าย ๆ ที่คุณรู้สึกกตัญญู ณ ตอนนี้ – ไม่ว่าจะใหญ่หรือเล็ก เช่น การหายใจ ร่างกาย บ้าน ครอบครัว ธรรมชาติ ซากาแฟ หรือการกระทำดี ๆ ของเพื่อน

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### 🌙 พิธีกรรมความกตัญญูตอนเย็น

🕯️ จบวันด้วยความสงบและความซาบซึ้ง

วันนี้ฉันได้ประสบสิ่งดี ๆ อะไรบ้าง?

เขียนสามสิ่งที่คุณรู้สึกกตัญญู ไม่ว่าจะทำให้คุณยิ้ม รู้สึกสงบ หรือขอบคุณตลอดวัน

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### 🌟 สะท้อนความคิดสักครู่

ก่อนนอน ปิดตา หายใจช้า ๆ และสัมผัสความสงบภายในตัวคุณ

ขอบคุณตัวเองสำหรับวันที่งดงามที่ผ่านไป

WorkShop 30 days เลิกนิสัยที่คุณไม่ชอบ

วันที่: \_\_\_\_\_

เขียนสิ่งที่คุณไม่ชอบจริง ๆ ในชีวิตของคุณ สิ่งที่คุณอยากจะเอาออกจากชีวิตของคุณ  
จากนั้นเผามันทุกคืน ทุกวัน 1-3 ข้อหรือมากกว่า 

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

.....ตัดออก.....

วันที่: \_\_\_\_\_

เขียนสิ่งที่คุณไม่ชอบจริง ๆ ในชีวิตของคุณ สิ่งที่คุณอยากจะเอาออกจากชีวิตของคุณ  
จากนั้นเผามันทุกคืน ทุกวัน 1-3 ข้อหรือมากกว่า 

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

.....ตัดออก.....

วันที่: \_\_\_\_\_

เขียนสิ่งที่คุณไม่ชอบจริง ๆ ในชีวิตของคุณ สิ่งที่คุณอยากจะเอาออกจากชีวิตของคุณ  
จากนั้นเผามันทุกคืน ทุกวัน 1-3 ข้อหรือมากกว่า 

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.