


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 ปล่อยลมหายใจออกทางจมูก ให้รู้สึกที่ท้องค่อย ๆ แปปลง

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 การนับให้นับหรือเท่าทำได้ไม่บังคับตัวเองจนเกินไป

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

: หายดกบั้นคงลมหายใจไว้ที่ท้อง 5 จังหวะ สมาธิ (นับในใจ 1.....2.....3.....4.....5..... ช้าๆนุ่มๆ)

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

🌸 บทนำเข้าสู่ความสงบ (นาทีกี่ 0-2)

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

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

หลับตาแล้วค่อย ๆ ปล่อยให้ร่างกายผ่อนคลาย...

สแกนดูตั้งแต่ ศรีษะ สมอ บอกร่างกาย ผ่อนคลาย.....เราปลอดภัย.....

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

สแกนดูไหล่ ปล่อยให้ไหล่ให้ตกลงอย่างสบาย...สบาย.... ผ่อนคลาย.... หายใจเข้าช้า ๆ... และผ่อนลมหายใจออกยาว ๆ...

อีกครั้งนะคะ...

หายใจเข้ารับความสงบ...สบาย....ผ่อนคลาย

หายใจออกปล่อยความตึงเครียด...ความเหนื่อย ความเมื่อยล้า ความเจ็บปวดตรงจุดไหน ปล่อยให้ออกไปพร้อมลมหายใจออก

เพิ่มช่วงฝึกหายใจสลับซ้าย-ขวา (Alternate Nostril Breathing)

เรียบเรียงให้อยู่ในโทนเสียง นุ่ม ลึก และเหมาะสำหรับใช้บันทึกเสียงนำสมาธิ 🌿 พุดซา ๆ วนให้เรา.....คือผู้ฟังนั้นทำตามทัน
ยกมือขวาขึ้นเบา ๆ

ใช้นิ้วโป่งวางใกล้รูจมูกขวาและ ใช้นิ้วนางวางใกล้รูจมูกซ้าย.... ค่อย ๆ ปิดรูจมูกด้านซ้ายด้วยนิ้วนาง...”(เว้นจังหวะ)

ปิดซ้าย เข้าขวา = ปิดรูจมูกซ้าย หายใจเข้าช้า ๆ ทางรูจมูกขวา...ท้องค่อยๆพองขึ้น... 4 จังหวะน้ำเสียงนิ่งและช้า นับในใจ

1.....2.....3.....4.....จังหวะ“ (หรือเท่าทำได้ไม่บังคับตัวเองจนเกินไป)

จินตนาการว่า...คุณกำลังรับรู้ความรู้สึกปลอดภัย... รับความสงบ...รับพลังที่มั่นคงเข้าสู่ร่างกาย...”

คงลมหายใจไว้... 5 จังหวะ และรับรู้ที่ท้องยังพองอยู่...” นับในใจช้า ๆ

1.....2.....3.....4.....5.....จังหวะ. (หรือเท่าที่ทำได้ไม่บังคับตัวเองจนเกินไป)

ปิดขวา ออกซ้าย = ปิดรูจมูกขวา หายใจออกช้า ๆ... ยาว ๆ... ทางรูจมูกซ้าย...

คือ“ค่อยๆปล่อยให้นิ้วนางออกจากรูจมูกซ้าย... และใช้นิ้วโป่งปิดรูจมูกขวา...”. (เว้นจังหวะเล็กน้อย)ให้ท้องค่อย ๆ แพนลงอย่าง
นุ่มนวล...” นับในใจยาว ๆ

1.....2.....3.....4.....5.....6.....จังหวะ (หรือเท่าที่ทำได้ไม่บังคับตัวเองจนเกินไป)

ต่อด้วย ปิดขวา เข้าซ้าย = ยังปิดที่รูจมูกขวา ลมหายใจเข้าซ้าย → คงนิ่งหรือกลั่นลมหายใจ → ปิดซ้าย ออกขวา =

ปิดรูจมูกด้านซ้าย ปล่อยให้ลมหายใจออกขวา..... นับ 1-4-5-6 (หรือเท่าที่ทำได้ไม่บังคับตัวเองจนเกินไป)


วิธีการ วนไป ต่อด้วย ยังปิดซ้าย เข้าขวา 1-2-3-4 → กลั่นลมหายใจ...นับ 1-2-3-4-5 → ปิดขวา ออกซ้าย

เข้าซ้าย ปิดขวา 1-2-3-4 → กลั่นลมหายใจ 1-2-3-4-5 → ปิดซ้าย ออกขวา 1-2-3-4-5-6. วนต่อไปด้วย

เข้าขวา ปิดซ้าย 1-2-3-4 → กลั่นลมหายใจ 1-2-3-4-5 → ปิดขวา ออกซ้าย 1-2-3-4-5-6 วนต่อไปด้วย เข้าซ้าย ปิดขวา ...

กลั่นลมหายใจ 1-2-3-4-5 → **ปิดซ้าย ออกขวา 1-2-3-4-5-6 (หรือเท่าที่ทำได้ไม่บังคับตัวเองจนเกินไป)**

วนทำซ้ำทั้งหมด 3-5 รอบ น้ำเสียงต้องนิ่ง สม่ำเสมอ และมั่นคง นุ่มนวลและ ผ่อนคลาย

 ประโยคปิดช่วงหายใจ “สังเกตความแตกต่างภายในร่างกายของคุณ...ระบบประสาทกำลังเข้าสู่ความสมดุล...ชายและชวากลับคืนสู่ความกลมกลืน... คุณปลอดภัย.....คุณสงบ.....คุณอยู่กับปัจจุบัน.....”

การรับรู้ร่างกายและแนวกระดูกสันหลัง

“นำความสนใจไปที่แนวกระดูกสันหลังของคุณ...

ตั้งแต่ฐานล่าง...ก้นกบ ไหลขึ้นมาจนถึงศีรษะ...

จินตนาการถึงแสงอุ่นนุ่มนวลจากพื้นดิน ใต้พื้นพิภพไหล ผ่าน... จากฐานกระดูกล่างสุด

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

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

แล้วเริ่มจินตนาการย้อนกลับ เห็นลำแสงอบอุ่น จากเบื้องบน ไหลลงสู่ Crownจักระหรือสมอง ไหลต่อเนื่องลงไปที่ ตาที่ 3 ไหลผ่านหลอดลม ไหลลงสู่ลำคอ ไหลผ่านลงสู่หัวใจ ไหลผ่านช่องท้อง ไหลผ่านอวัยวะเพศ ไหลผ่านก้นกบ ลงสู่พื้นดิน ใต้พิภพ แสงนี้ช่วยผ่อนคลายระบบประสาท... ทำให้จิตใจสงบ... และคืนความสมดุลให้กับคุณ...”

(เว้นจังหวะ 5 วินาที)

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

เพียงแค่ว่าหายใจหรือ เอาใจเข้าไปรับรู้ในบริเวณนั้น...รู้เพียงว่าจุดนั้นตึง.. , รู้เพียงว่าจุดนั้นเครียด... รู้เพียงว่าจุดนั้นเศร้า

รู้เพียงว่าจุดนั้นกลัว กังวล... เพียงแค่รับรู้ รู้

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

การเชื่อมต่อกับหัวใจและจิตวิญญาณ (นาที่ที่ 5-8)

“วางมือหนึ่งข้างไว้ที่กลางหน้าอก...


รับรู้การเต้นของหัวใจ... รับรู้พลังชีวิตภายใน...

คุณไม่ได้เป็นเพียงความคิดที่วุ่นวาย...คุณไม่ได้เป็นเพียงความเครียดที่ผ่านมา...

คุณคือความสงบ... คุณคือความปลอดภัย....คุณคือความสมดุล...

คุณคือความสมบูรณ์ในตัวเอง...”

(เว้นจังหวะยาว)

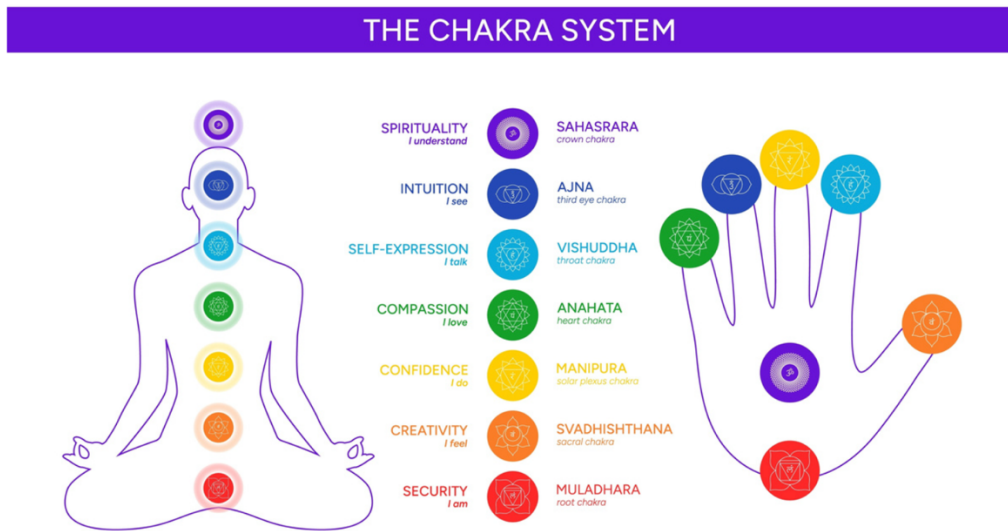
 การปิดท้ายอย่างนุ่มนวล (นาทีที่ 8-10)

“ตอนนี้ลองหายใจเข้าลึกขึ้นอีกเล็กน้อย...

ค่อย ๆ ขยับนิ้วมือเบา ๆ...

เมื่อคุณพร้อม...


ลิ้มตาขึ้นอย่างอ่อนโยน.... 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. _____

💖💖 ขอบคุณสำหรับสิ่งที่ฉันมีอยู่แล้ว:

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.