

6 เทคนิค Morning Mindfulness ให้การเริ่มต้นวันใหม่สดใสยิ่งขึ้นกว่าเดิม



การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจที่สงบและมีสติ จะช่วยให้คุณสาว ๆ สามารถจัดการกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น Morning Mindfulness ซึ่งไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่ใช้เวลาเล็กน้อยในช่วงเช้าเพื่อฝึกฝน ก็จะสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีให้กับทั้งวันของคุณได้ ลองนำ 6 เทคนิคเหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันนะค่ะ รับรองว่าคุณจะรู้สึกถึงความแตกต่างได้อย่างแน่นอน!

6 เทคนิค Morning Mindfulness เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจที่สุขสงบ

1. สังเกตลมหายใจแรกของวัน
ทันทีที่คุณตื่นนอน ก่อนที่จะลุกจากเตียง ลองใช้เวลาสักครู่นั่งสมาธิหายใจเข้าและออกอย่างช้า ๆ สัก ๓ ครั้ง โดยไม่ต้องพยายามควบคุม เพียงแค่รับรู้ถึงความรู้สึกของการหายใจเข้าที่ท้องขยายออก และหายใจออกที่ท้องยุบลง การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณสดชื่นและรู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น และลดความเครียดที่เพิ่งข้ามมาสู่ปัจจุบัน และลดความวิตกกังวลที่เพิ่งข้ามมาสู่ปัจจุบัน

2. เตือนตัวเองกับสัมผัสแรกของวัน
เมื่อลุกจากเตียงแล้ว ลองใส่ใจกับความรู้สึกของเท้าที่สัมผัสพื้น ความอบอุ่นของผ้าที่คุณสวมใส่ หรือ

กลิ่นหอมของกาแฟแก้วแรก สังเกตรายละเอียดเล็กน้อยเหล่านี้ด้วยความตั้งใจ จะช่วยให้คุณตระหนักถึงประสาทสัมผัสที่เชื่อมโยงกับร่างกายมากขึ้น

3. เดินอย่างมีสติ
หากคุณมีเวลาสักครู่นั่งสมาธิ ลองเดินช้า ๆ โดยให้ความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวของแต่ละก้าว สังเกตความรู้สึกของการสัมผัสพื้น การถ่ายเทน้ำหนัก และการเคลื่อนไหวของร่างกาย การเดินอย่างมีสติจะช่วยให้คุณจิตใจสงบและลดความวุ่นวายในความคิด

4. เชื่อมกับสิ่งเล็กน้อยรอบตัว
ขณะที่คุณกำลังเตรียมตัว หรือรับประทานอาหารเช้า ลองสังเกตสิ่งต่าง ๆ รอบตัวด้วยความชื่นชม ไม่ว่าจะเป็นแสงแดดยามเช้าที่ส่องกระทบใบไม้ เสียงนกหรือรสชาติของอาหารเช้ารสหวาน การฝึกมองหาสิ่งสวยงามและนำพาใจในชีวิตประจำวัน จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกขอบคุณและความสุขของคุณเอง

5. เจริญสติขณะทำกิจวัตรประจำวัน
เปลี่ยนกิจวัตรประจำวันอย่างการแปรงฟัน อาบน้ำ หรือแต่งหน้า ให้กลายเป็นช่วงเวลาของการฝึกสติ โดยให้

ความสนใจไปที่ความรู้สึกของการกระทำนั้น ๆ เช่น ความรู้สึกของขนแปรงที่สัมผัสฟัน อุณหภูมิของน้ำที่สัมผัสผิว หรือกลิ่นของเครื่องสำอาง การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณจดจ่อกับปัจจุบันและลดการคิดถึงเรื่องอื่น ๆ มากเกินไป

6. ตั้งเป้าหมายของวันอย่างมีสติ
ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมต่าง ๆ ของวัน ลองใช้เวลาสักครู่ทบทวนเป้าหมายที่คุณต้องการทำให้สำเร็จ โดยไม่ต้องกดดันตัวเอง เพียงแค่รับรู้ถึงสิ่งสำคัญและตั้งใจที่จะทำอย่างเต็มที่ การตั้งเป้าหมายอย่างมีสติจะช่วยให้คุณมีทิศทางและแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต การฝึก Morning Mindfulness ไม่จำเป็นต้องใช้เวลา นาน เพียงแค่ใช้เวลา 5-10 นาที ในแต่ละเช้า เพื่อฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ คุณจะเริ่มรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่สงบขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และพร้อมที่จะเผชิญกับวันใหม่ด้วยพลังบวกและความสดใสอย่างแน่นอนนะค่ะ! ลองนำไปปรับใช้กันนะค่ะสาว ๆ

ประกาศเลิกบริษัท

บริษัท เอส ที ที จำกัด

ทะเบียนเลขที่ 0125563027171

ขอประกาศให้ทราบ โดยทั่วกันว่าที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ของ บริษัท เอส ที ที จำกัด ได้มีมติให้เลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 23 เดือนมิถุนายน 2568 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาหุ้นและผู้ถือหุ้นทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้ หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชีเลขที่ 118/59 หมู่ที่ 8 ตำบลเสนาทหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ภายในกำหนด 7 วัน นับแต่วันประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 27 เดือนมิถุนายน 2568

(นายสุทธา มโนภินิเวศ)

ผู้ชำระบัญชี

ทำไมเราถึงได้ถือศีล
ก็เพื่อกำใจของเราให้ดีขึ้น
ให้สงบขึ้น ให้ประณีตขึ้น
จิตใจคนที่ไม่มีศีลมันหยาบกระด้าง
ปัญญานันทภิกขุ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

