

Work Shop : การฝึกให้ความสำคัญกับปัจจุบัน : สร้างผลงาน มีสมาธิกับการทำงาน โดยเป็น ธรรมชาติ

❖ วิธีปฏิบัติ

▶ จับความรู้สึกในปัจจุบัน

▶ จดจ่ออยู่กับกิจกรรมในปัจจุบัน

▶ ให้ความสำคัญกับคนที่อยู่ด้วยในปัจจุบัน ถ้าอยู่คนเดียวคนที่สำคัญที่สุด คือ ตัวคุณนั้น
แหละ

▶ คิดถึงเรื่องที่เป็นปัจจุบัน

ลองดูซิครับถ้าคุณอยู่กับปัจจุบันได้ดีแค่ไหน ถ้าคุณสามารถมีสมาธิกับเรื่องต่างๆที่เป็นปัจจุบันได้มากเท่าไรก็
จะทำให้คุณเป็นคนมีประสิทธิผลมากขึ้นเท่านั้น

❖ ผลที่ได้รับ

: คุณจะกลายเป็นคนที่มั่นใจในตัวเองมากขึ้น และมีสมาธิกับการทำงานได้ดีขึ้น ลดความ
กังวลในตัวเองไปได้ และไม่เกิดความเครียดใดๆ เพราะอยู่กับปัจจุบัน คือ การทำสิ่งที่
คุณควบคุมได้ว่าจะให้
เป็นอย่างไร คุณตั้งใจทำมากมันก็ออกมาดี คุณละเลยมันก็จะ
ออกมาไม่ค่อยดี การคิดถึงอดีต
หรือกังวลในอนาคตไม่มีประโยชน์เพราะคุณทำอะไร
ไม่ได้เลย

❖ การนำไปฝึกฝนต่อไป

: ให้เริ่มในสิ่งง่ายๆก่อน เช่น แปร่งฟันตอนเช้าให้คิดว่ากำลังแปร่งซี่ไหน แปร่งข้างนอก
หรือ
ข้างใน เอี่ยมหรือยัง อย่าคิดเรื่องอื่นใด อาบน้ำก็ให้อยู่กับเรื่องอาบนำว่าถูส่วนไหน สะอาดหรือยัง จะช่วย
ให้คุณมีสมาธิมากขึ้น

❖ สาเหตุที่ทำให้เราเปลี่ยนตัวเองได้

: การทำในปัจจุบันให้ดีจะทำให้เราทำได้เต็มที่ แต่การทำให้อนาคตดีนั้นเราไม่สามารถทำ
ได้
เพราะยังไม่ถึงเวลา และการคิดจะแก้ไขอดีตก็ทำไม่ได้อีก ดังนั้นการทำในปัจจุบันจะ
เป็นสิ่งที่ดีที่สุด