ครูบ้านนอก.ดอทคอม
www.kroobannok.com

วิธีเพิ่มสมาธิแบบง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 24 ต.ค. 2552

ใครที่ต้องการมีสมาธิเพิ่มขึ้น วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีเพิ่มสมาธิแบบง่ายๆ มาบอก...

- จัดการสิ่งรบกวน โดยหามุมสงบให้เวลากับตัวเองเพื่อสะสางงานต่าง ๆ หรือเมื่อต้องการอ่านหนังสือ

- ระบายความคิดฟุ้งซ่าน ก่อนอ่านหนังสือหรือทำงาน ควรหยุดนึกถึงสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง อาจจะระบายความกังวลให้พ่อแม่ เพื่อน ฟังจะรู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านจะลดลง

- ผ่อนคลายอย่างมีเทคนิค เมื่อนั่งอ่านหนังสือหรือทำงานสักพัก ควรผ่อนคลายโดยการลุกเดิน หาเครื่องดื่มอุ่น ๆ มาทาน บริหารกล้ามเนื้อ หรือฟังเพลงสัก 5-10 นาที

- กินเพิ่มสมาธิ การไม่ปล่อยให้ท้องว่างเป็นสิ่งสำคัญในการทำสมาธิ

ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันดูได้

.

http://www.dailynews.co.th/newstartpage/index.cfm?page=content&categoryId=424&contentId=27669#