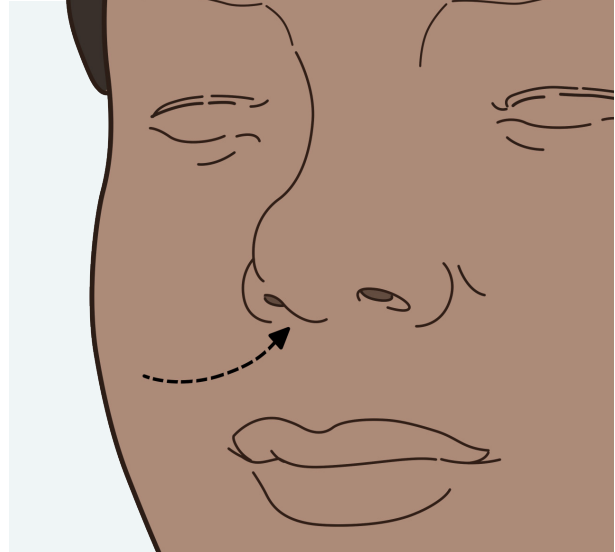


## กิจกรรม 12: โฟกัสเรื่องการหายใจ



1. นั่งสบาย ๆ บนเก้าอี้หรือบนพื้น ปิดปากและหลับตาของคุณ หายใจเข้าและออกช้า ๆ เบบ ๆ ทางจมูก



2. ขณะที่หายใจเข้าและออก ให้โฟกัสกับความรู้สึกที่อากาศผ่านเข้าและออกจากจมูกของคุณ หากคุณยังไม่รู้สึกอะไร ให้นึกถึงตำแหน่งที่คุณรู้สึกได้ อาจจะทริมฝีปากบนหรือระหว่างริมฝีปากกับจมูก



3. เมื่อคุณรู้สึกถึงอากาศที่ผ่านเข้าและออกจากจมูกของคุณ ให้สังเกตว่าคุณรู้สึกที่อากาศเข้าไปลึกแค่ไหน ในจมูกและ/หรือร่างกายของคุณ หากคุณวอกแวก/ฟุ้งซ่าน ให้ดึงความสนใจกลับมาที่การหายใจ ช้า ๆ เบบ ๆ รับรู้ถึงอากาศที่ผ่านเข้าและออกจากจมูกของคุณ

### กิจกรรมต่อมา

ลองฝึกการหายใจนี้ หลังช่วงพักและหลังอาหารกลางวันเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ ลองสังเกตว่าช่วยให้คุณมีสมาธิกับงานของคุณหรือไม่