เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพลิดเพลินแล้วให้บ<mark>อก</mark> สิ่งดีๆ กับตัวเองว่า

ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนถ่ง ฉัน ...ไม่ ชนจ ปัญชา ไม่กลัว อุปสรรค



ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนเก่ง

ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคใดๆ ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างแน่นอน นับ 1...2...3... แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสุขสงบเอา ไว้พร้อมที่จะต่อสู้กับบัญหาอุปสรรคในชีวิตต่อไป

## ตัวอย่างเรื่องที่จะจินตนาการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ผืนทรายแสนจะอ่อนนุ่ม และอบอุ่น ได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามาและเสียงนกร้อง เป็นระยะ ๆ

ฉันค่อยๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำชื่นใจ และ ใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาดาว และฝูงปลา ตัวเล็ก สีเงิน ว่ายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหวิวเป็นอิสระ จากความเครียดทั้งปวง

บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยให้ฉัน ผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต ฉันจะ ไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่าง แน่นอน



เทคนิคการคลายเครียดแบบการใช้

จินตนาการ (Visualization)



"Ô'μ'Ò¡ÒÃ.pmd 1 7/10/2557, 13:59

## หลักการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบน
ความสนใจ จากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบันไปสู่
ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน
การข้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีตจะช่วย
ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ละวางจากความเครียดได้ระยะหนึ่ง



การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราว ไม่ใช่ วีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะที่จะนำมาใช้บ่อย ๆ

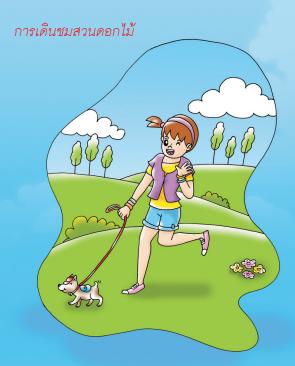
ในขณะจิตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุด คล้ายจะ สัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัสเพื่อจะได้เกิด อารมณ์คล้อยตามจนรู้สึกสุขสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์ นั้นจริง ๆ

## วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดจากการรบกวนของ ผู้อื่น นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการ ดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต เช่น







การนั่งตกปลาริมตลิ่ง

