

"8 เรื่องที่ต้องรู้"



เลือกใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ 8 เรื่องที่ต้องรู้

Choose a Slow Living Lifestyle, 8 Things you
have to Know.

Jack Pk (แจ๊ค พิค)

เลือกใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์

8 เรื่องที่ต้องรู้

คำนำ

หนังสือเล่มนี้จะมุ่งเน้นไปที่ความสำคัญของการเจริญสติและผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของเราอย่างไร โดยจะให้คำแนะนำเชิงปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีรวมการฝึกสติเข้ากับชีวิตประจำวันของเรา เช่น การทำสมาธิ การฝึกหายใจ และการกินอย่างมีสติ

หนังสือเล่มนี้ยังกล่าวถึงความท้าทายที่ผู้คนอาจเผชิญเมื่อพยายามฝึกสติ เช่น การเสียสมาธิ ความกดดันที่ต้องทำงานหลายอย่างอย่างต่อเนื่อง และความยากลำบากในการหาเวลาช้าลงและอยู่กับปัจจุบัน จะมีการกล่าวถึงความสำคัญของการเห็นอกเห็นใจตนเองและการไม่ตัดสิน เนื่องจากการเจริญสติเกี่ยวข้องกับการยอมรับความคิดและความรู้สึกของเราโดยไม่ผูกมัดความหมายหรือการตัดสินกับสิ่งเหล่านั้น

นอกจากนี้ หนังสือยังเน้นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนประโยชน์ของการเจริญสติ เช่น การลดความเครียด ปรับปรุงการทำงานของสมอง เสริมสร้างความสัมพันธ์ และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม โดยจะนำเสนอตัวอย่างในชีวิตจริงของบุคคลที่ได้รับประโยชน์จากการฝึกสติและผลกระทบเชิงบวกต่อชีวิตของพวกเขาอย่างไร

ท้ายที่สุด หนังสือเล่มนี้จะเป็นแนวทางให้ผู้อ่านปลูกฝังสติและชีวิตในปัจจุบันมากขึ้น นำไปสู่การชื่นชมช่วงเวลาที่ยิบง่ายมากขึ้น และความรู้สึกอิ่มเอมใจและเติมเต็มอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

**Take Your time
please!**



สารบัญ

หน้าที่ 5 บทนำ

หน้า 17 หัวข้อ 1. อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ

หน้า 23 หัวข้อ 2. ถอดปลั๊กเพื่อโลกดิจิทัล

หน้า 29 หัวข้อ 3. พักผ่อนและมีกิจกรรม

หน้า 57 หัวข้อ 4. ธรรมชาติบำบัดใช้เวลาอยู่กับมัน

หน้า 66 หัวข้อ 5. ความกตัญญูต้องมี

หน้า 73 หัวข้อ 6. การรักษาความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญ

หน้า 87 หัวข้อ 7. ทำให้ชีวิตคุณง่ายขึ้น

หน้า 99 หัวข้อ 8. ใส่ใจในการดูแลตนเอง

บทนำ



ทุกวันนี้ การใช้ชีวิตอยู่กับเทคโนโลยีและความเครียด
จากการทำงาน ความเครียดในชีวิต ความตึงเครียด
ของชีวิตสมัยใหม่ และความต้องการเทคโนโลยีที่สูง
และความต้องการของมนุษย์มีไม่สิ้นสุด ทำให้เกิด
ความเครียดสะสม มาพิจารณาหาทางอยู่กัน **Slow
life** หรือ **Take it Slow** ที่เรากลับมาชาร์จแบตเตอรี่
เพื่อให้มีแรงกลับมาต่อสู้กับหน้าที่ปัจจุบันให้สมบูรณ์
แบบ

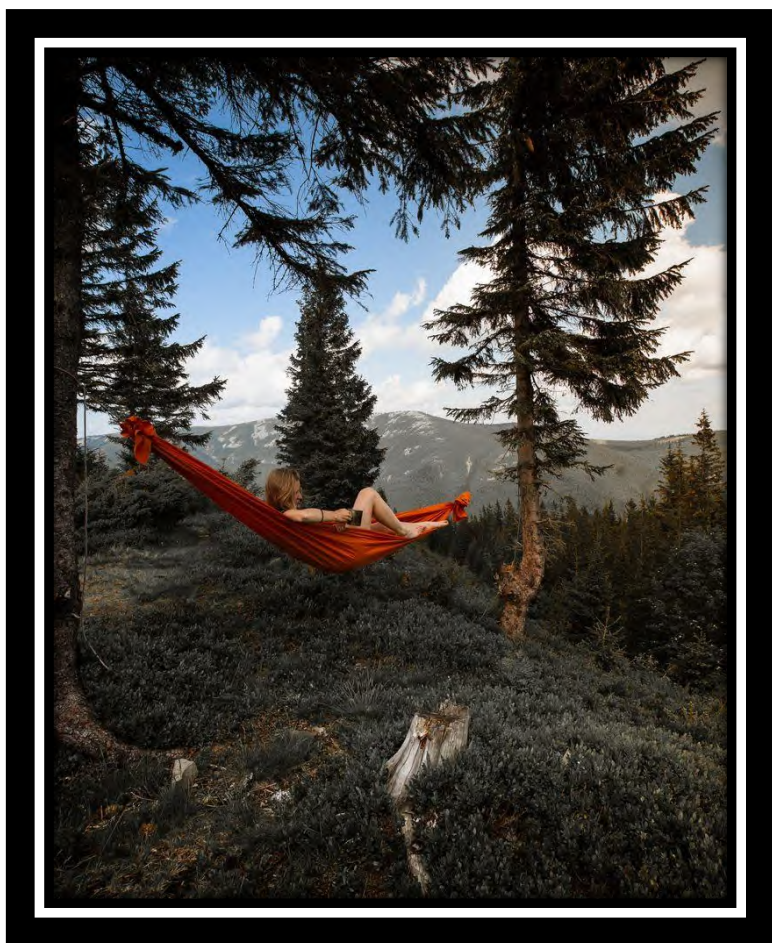
หนังสือเล่มนี้จะมุ่งเน้นไปที่ประโยชน์ของการ

ช้าลงและใช้ชีวิตให้ช้าลงเพื่อเติมพลังและคืนความ
กระปรี้กระเปร่า จะตรวจสอบผลกระทบด้านลบของ
การ "เสียบปลั๊ก" อยู่ตลอดเวลาและผลเสียต่อ
สุขภาพจิตและร่างกายของเรา หนังสือจะแนะนำวิธีตัด
ขาดจากเทคโนโลยีและหาวิธีผ่อนคลายและผ่อนคลาย
เช่น ใช้เวลากับธรรมชาติ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ และ
ฝึกสติ

หนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงแรงกดดันของชีวิต
สมัยใหม่และความต้องการผลผลิตและความสำเร็จ
อย่างต่อเนื่อง จะหารือเกี่ยวกับความสำคัญของการ
กำหนดขอบเขตที่ดีต่อสุขภาพและการเรียนรู้ที่จะ
ปฏิเสธคำมั่นสัญญาที่ไม่สอดคล้องกับค่านิยมและ
ลำดับความสำคัญของเรา หนังสือจะนำเสนอเรื่องราว
และตัวอย่างบุคคลที่ตัดสินใจช้าลงและให้ความสำคัญ
กับการดูแลตนเอง และผลกระทบเชิงบวกต่อชีวิตของ
พวกเขาอย่างไร นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำและ
แบบฝึกหัดที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านเพื่อนำไปใช้
ในชีวิตประจำวันเพื่อใช้ชีวิตที่ช้าลงและเติมเต็มชีวิต
มากขึ้น

ท้ายสุดหนังสือเล่มนี้จะกระตุ้นให้ผู้อ่าน

จัดลำดับความสำคัญของความเป็นอยู่และพิจารณาถึง
ประโยชน์ของการใช้ชีวิตช้าลง ซึ่งจะนำไปสู่ความสุข
และความสมหวังที่มากขึ้น



ฉันจะเลือกใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ ได้อย่างไร?



ในยุคที่เร่งรีบตลอดเวลาและการแสวงหาผลผลิต ฉันถูกดึงดูดไปสู่เส้นทางที่แตกต่างออกไป หนึ่งในความเร็วที่น้อยกว่าและความเร็วที่ช้ากว่าที่ฉันกำหนดเอง นี่คือเส้นทางที่เรียกว่าสโลว์ไลฟ์ ทางเลือกสำหรับชีวิตที่เร่งรีบและเต็มไปด้วยความเครียดที่สังคมสมัยใหม่ของเรามักจะส่งเสริมและสร้างขึ้นในชีวิตของ

เรา เป็นการเปลี่ยนมุมมองโดยเจตนา เป็นทางเลือกในการจัดลำดับความสำคัญของคุณภาพของช่วงเวลาของเรา มากกว่าปริมาณงานของเรา

การใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์คือการใช้เวลาเพื่อดื่มด่ำกับแต่ละช่วงเวลา เพื่ออยู่กับปัจจุบันและปัจจุบันอย่างเต็มที่ มันเกี่ยวกับการหาความสุขจากสิ่งง่ายๆ เช่น การเดินเล่นในธรรมชาติ อ่านหนังสือ หรือใช้เวลาอยู่กับคนที่คุณรัก มันเกี่ยวกับการคำนึงถึงการกระทำและการเลือกของเรา และการใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมและความเชื่อของเรา

โดยพื้นฐานแล้ว การใช้ชีวิตอย่างช้าๆ คือการสร้างชีวิตที่มีความหมายและเติมเต็ม ไม่ใช่การทำน้อยลง แต่เป็นการทำสิ่งต่างๆ ด้วยความตั้งใจและมีเป้าหมาย มันเกี่ยวกับการค้นหาความสมดุลและความกลมกลืนในชีวิตของเรา และการสร้างพื้นที่สำหรับสิ่งที่สำคัญจริงๆ

การใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ไม่ได้หมายความว่า คุณต้องเลิกใช้เทคโนโลยีหรือหยุดทำงานไปเลย มัน

เกี่ยวกับการหาวิธีนำหลักการของการใช้ชีวิตซ้าๆ มาใช้ในกิจวัตรประจำวันของคุณ ไม่ว่าสถานการณ์ของคุณจะเป็นอย่างไร มันเกี่ยวกับการใส่ใจในสิ่งที่คุณทำมากขึ้น และค้นหาวิธีเฟลิดเฟลินไปกับการเดินทางมากกว่าแค่จุดหมายปลายทาง ในโลกที่เชิดชูความยุ่งเหยิงและประสิทธิภาพการทำงาน การใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์เป็นทางเลือกที่สดชื่น เป็นการค้นหาความสงบสุขในช่วงเวลาปัจจุบันและสร้างชีวิตที่เติมเต็มอย่างแท้จริง ทำไมไม่ลองดูละ หายใจให้ช้าลง หายใจเข้าลึก ๆ และดื่มด่ำกับความงามในแต่ละช่วงเวลา

ฉันทำงานหนักในแต่ละวัน แต่ทำมันตามจังหวะของฉัน ตามเงื่อนไขของฉัน และเพื่อตัวฉันเอง ความสำคัญสูงสุดของฉันไม่ใช่การหาเงินและทำงานให้มากขึ้น เป็นการทำให้ฉันชอบเมื่อฉันต้องการและเหมาะสมกับบริบทของชีวิตที่สมบูรณ์ของฉัน ผมใช้ชีวิตให้มีความสุข สบาย เฟลิดเฟลิน ไม่เร่งรีบทุกนาที และชั่วโมงของวัน การทำงานอย่างชาญฉลาดจะนำคุณไปได้ไกลกว่าการทำงานหนัก ถ้าคุณทำงานอย่างฉลาดและหนัก คุณจะไม่มีใครหยุดได้ ญูแจสำคัญ

คือเปลี่ยนงานให้กลายเป็นเรื่องเล่นโดยมุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่คุณสนใจ แล้วทำงานตามกำหนดเวลาที่ปรับพลังงานในการทำงานของคุณให้เหมาะสมที่สุด ทุกคนแตกต่างกัน

พวกเราบางคนประสบความสำเร็จในตารางงานที่ยุ่ง ในขณะที่บางคนต้องการเวลาหยุดทำงานมากขึ้นเพื่อเติมพลัง การใช้ชีวิตแบบช้าๆ คือการตระหนักและเคารพในความต้องการและความชอบของตนเอง มันเกี่ยวกับการสร้างไลฟ์สไตล์ที่เหมาะสมกับคุณและทำให้คุณมีความสุข การทำงานและใช้ชีวิตให้ช้าลงคุณอาจพบว่าคุณมีพลังและความคิดสร้างสรรค์มากขึ้นที่จะอุทิศให้กับสิ่งที่คุณหลงใหล นอกจากนี้ คุณยังอาจพบว่าคุณมีเวลาและพื้นที่มากขึ้นสำหรับการดูแลตนเองและบำรุงเลี้ยงความสัมพันธ์ของคุณ



ทำยที่สุดแล้ว การใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์คือหนทางใน การกอบกู้เวลาและชีวิตของคุณกลับคืนมา มันเกี่ยวกับการ ค้นหาความสุขระหว่างการเดินทาง ไม่ใช่แค่ ปลายทาง มันเกี่ยวกับการสร้างชีวิตที่สมดุล มีความหมาย และเติมเต็มตามเงื่อนไขของคุณ ดังนั้น

หากคุณรู้สึกว่าชีวิตสมัยใหม่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ
ทำไมไม่ลองใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ดูละ ยอมรับวิธีการ
ทำงานและชีวิตของคุณที่ช้าลงและตั้งใจมากขึ้น แล้วดู
ว่าเวทมนตร์แบบไหนที่เผยออกมา

สโลว์ไลฟ์คืออะไร?

การใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ไม่ใช่แค่การชะลอตัวเท่านั้น
มันเกี่ยวกับการเปิดรับวิธีการที่ตั้งใจและมีความหมาย
มากขึ้นในการใช้ชีวิต เน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ
เรียบง่ายเหนือความซับซ้อน และอยู่เหนือสิ่งรบกวน
การนำหลักการของการใช้ชีวิตแบบช้าๆ เหล่านี้มาใช้
เราสามารถบรรเทาความเครียดและความวิตกกังวล
ของเรา เชิญชวนความสงบสุข ความปิติยินดี และ
ความพึงพอใจมาสู่ชีวิตประจำวันของเรา

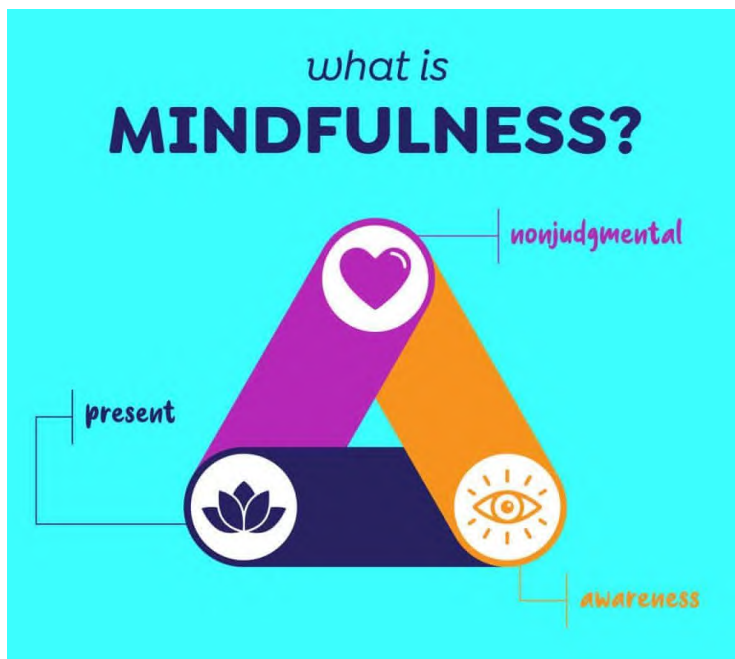
การใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์คือทางเลือกในการดำเนิน
ชีวิตที่เน้นการใช้เวลาเพื่อสนุกกับสิ่งที่เราทำ และชื่น
ชมสิ่งที่มี แทนที่จะเร่งรีบจากงานหนึ่งไปอีกงาน

หนึ่งอย่างต่อเนื่อง มันส่งเสริมวิถีชีวิตที่สมดุลและมีสติมากขึ้น ซึ่งเรามีความซาบซึ้งมากขึ้นสำหรับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ และพบความสุขในกิจวัตรและพิธีกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการถอยห่างจากเทคโนโลยี ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติมากขึ้น ฝึกสติและการดูแลตนเอง ลดความซับซ้อนของทรัพย์สินของเรา และมุ่งเน้นไปที่ความเรียบง่าย การใช้ชีวิตแบบช้าๆ คือการค้นหาลักษณะชีวิตที่เหมาะสมกับเรา และใช้เวลาในการปลูกฝังสิ่งที่สำคัญจริงๆ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ งานอดิเรก หรือการเติบโตส่วนบุคคล

ในโลกปัจจุบันที่หมุนไปอย่างรวดเร็ว การใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์อาจขัดกับสัญชาตญาณ แต่สิ่งนี้สำคัญกว่าที่เคย มันช่วยให้เราตัดขาดจากความต้องการที่คงที่ของงานและสื่อสังคมออนไลน์ และเชื่อมต่อกับตัวตนภายในของเรา ชุมชนของเรา และสิ่งแวดล้อมของเราอีกครั้ง เราสามารถใช้ชีวิตอย่างตั้งใจและเต็มที่มากขึ้นด้วยความพึงพอใจ ความกตัญญู และความสุข

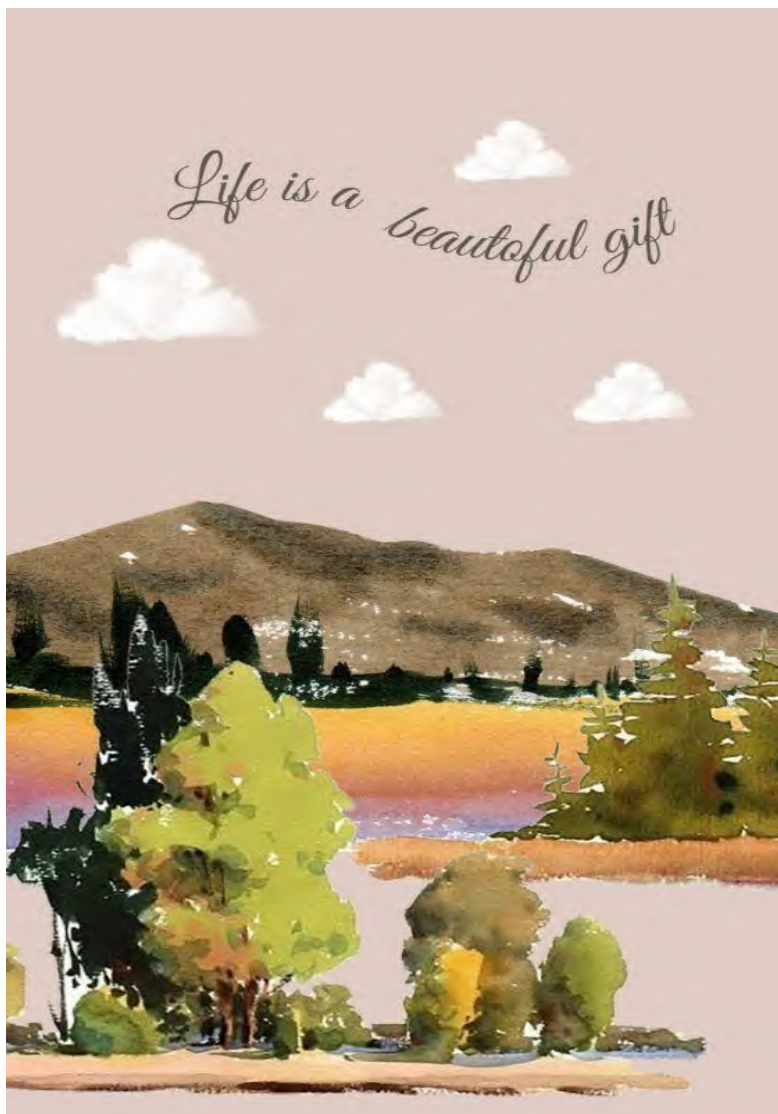
มากขึ้น คุณสามารถปลูกฝังนิสัยแปดประการต่อไปนี้ เพื่อสร้างความเพลิดเพลินให้กับประสบการณ์ในแต่ละวันของคุณ ช้าลงและมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่สำคัญที่สุด การเจริญสติกระตุ้นให้เราหมกมุ่นอยู่กับกิจกรรมปัจจุบันของเราอย่างเต็มที่ มัน



Take it easy!



1.อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ



1. อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ

ในช่วงเวลาปัจจุบันอาจเป็นเรื่องง่ายๆ อย่างการดื่มด่ำกับรสชาติของกาแฟยามเช้า ให้ความสนใจกับแสงแดดอ่อนๆ บนผิวของคุณ หรือสังเกตจังหวะของลมหายใจขณะที่คุณนั่งเงียบๆ

การอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีสติเป็นศิลปะของการอยู่กับปัจจุบันและปัจจุบันอย่างเต็มที่ โดยไม่ปล่อยให้ความคิดและสิ่งรบกวนมาพรากความสนใจของเราไป การฝึกสติช่วยให้เราสามารถปลุกฝังการรับรู้อย่างลึกซึ้งและเชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัว ความรู้สึก และความคิดของเรา

ฝึกหายใจเข้าลึกๆ

โดยการหายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ

ด้วยการฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้ เราสามารถเรียนรู้ที่จะมี

ชีวิตอยู่ในช่วงเวลาปัจจุบันด้วยสติและความตระหนักรู้มากขึ้น นำไปสู่ประสบการณ์ชีวิตที่มีความสุขและเติมเต็มมากขึ้น

ความงดงามของการเจริญสติอยู่ในความเรียบง่าย ไม่ต้องการอะไรมากไปกว่าการปรากฏตัวและการเอาใจใส่ของคุณ การเจริญสติทำให้จังหวะชีวิตของเราช้าลง และสามารถนำความสงบสุขมาให้ได้เมื่อเราจดจ่อกับช่วงเวลาปัจจุบัน หลีกหนีจากความทรงจำในอดีตและรับรู้ถึงงานเร่งด่วนที่รอเราอยู่ในอนาคต ระงับการติดอยู่ในวิถีชีวิตที่เร่งรีบจนเกิดความฟุ้งซ่าน

การฝึกสติช่วยให้เราสามารถรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของเราในปัจจุบันมากขึ้นโดยไม่ต้องตัดสิน สิ่งนี้สามารถช่วยให้เรามีเหตุผลมากขึ้น ลดความเครียดและความวิตกกังวล และปรับปรุงความเป็นอยู่โดยรวมของเรา

การฝึกสติสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษหรือการฝึกฝนใดๆ เป็นวิธีที่เรียบง่าย