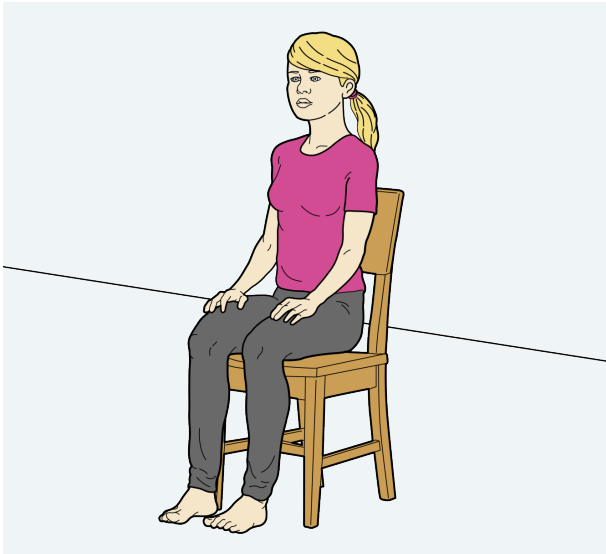


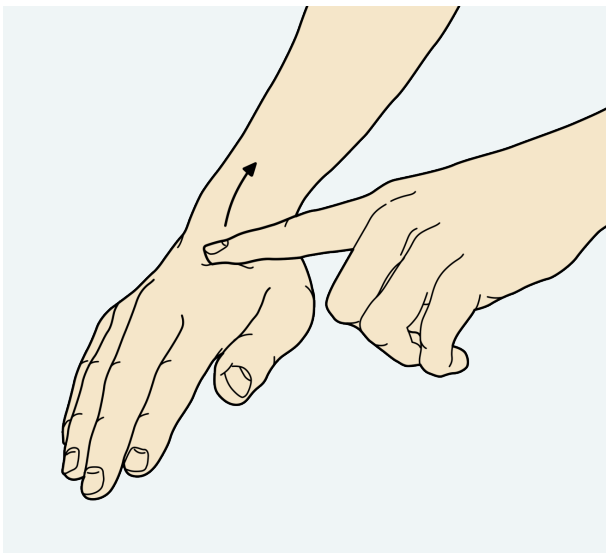
# กิจกรรม 14: รู้สึกถึงสัมผัสที่หนักแน่นกับสัมผัสที่แผ่วเบา #2



1. นั่งลงบนเก้าอี้ตัวหนึ่งหรือนั่งบนพื้น



2. ใช้นิ้วชี้ลูบที่แก้มของคุณ



3. ตอนนี้ลูบที่หลังมือของคุณ

ความรู้สึกที่ปลายนิ้วของคุณเหมือนหรือแตกต่างกันไหม

สัมผัสแต่ละครั้งรู้สึกอ่อนโยนไหม

คุณยังรู้สึกอะไร ที่ใบหน้า แขนหรือที่นิ้วของคุณ หลังการสัมผัสเบา ๆ เหล่านี้อีกไหม

4. ตอนนี้ลากนิ้วของคุณแรง ๆ ไปบนแก้มแล้วลากไปที่หลังมือของคุณ

คุณรู้สึกอย่างไร คุณยังรู้สึกอะไรบนใบหน้า แขนหรือที่นิ้วของคุณ หลังการสัมผัสแรง ๆ เหล่านี้ไหม

กิจกรรมต่อมา

แล้วถ้าคุณทำแบบเดียวกันนี้ กับด้านข้างของขาสละ ความรู้สึกนี้แตกต่างกันระหว่างมือกับขาหรือไม่

กิจกรรม 39 รายการ เพื่อพัฒนาการรับรู้ interoceptive (ความรู้สึกภายในร่างกาย)

15