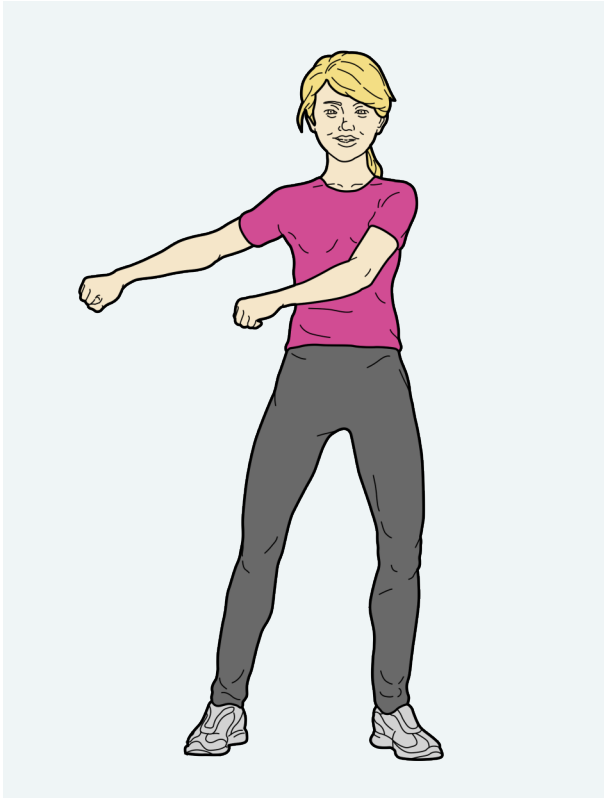
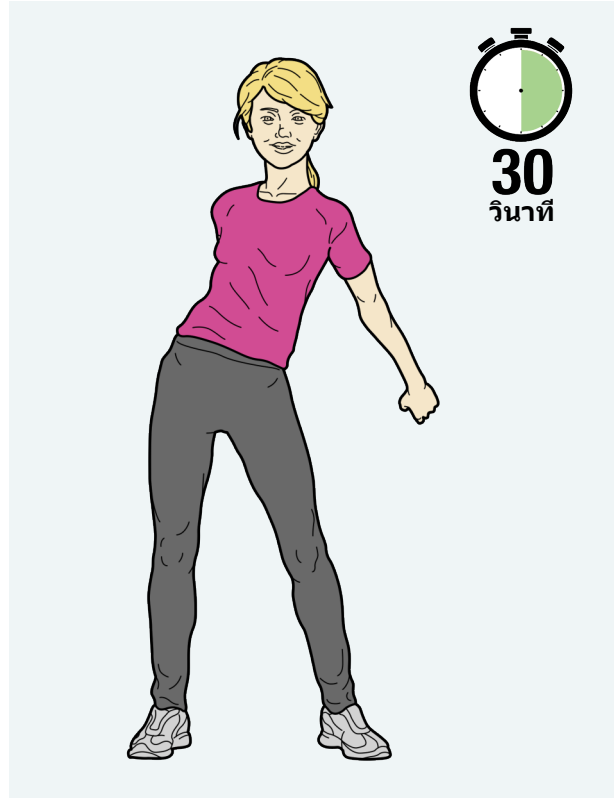


กิจกรรม 25: ทำใช้ใหม่ขัดฟัน



1. เริ่มต้นด้วยการยืนขึ้นแล้ววางมือแนบข้างลำตัว วางมือทั้งสองข้างไว้ที่ด้านขวาของร่างกาย



2. เหยียดมือขวาไปด้านหลังและมือซ้ายไปด้านหน้า เหยียดกลับไปอีกข้างของร่างกาย
3. เหยียดมือซ้ายไปด้านหลังและมือขวาไปด้านหน้า
4. ทำซ้ำๆ แบบนี้เป็นเวลา 30 วินาที

คุณรู้สึกที่ส่วนไหนในร่างกาย

5. ตอนนี้ทำทำใช้ใหม่ขัดฟันซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสที่ ส่วนของร่างกายที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 4

มีความรู้สึกตรงไหนบ้างในร่างกาย เวลาที่คุณ ทำทำใช้ใหม่ขัดฟัน คุณรู้สึกว่าเป็นที่เดิมหรือเป็นที่ใหม่