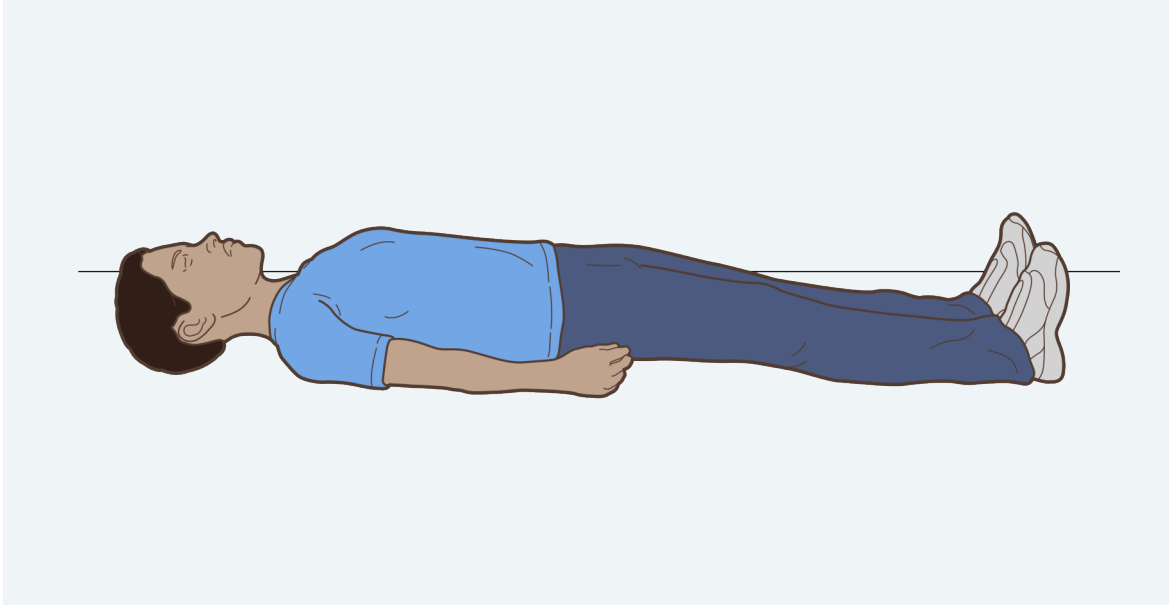


กิจกรรม 30: โฟกัสกล้ามเนื้อที่ละส่วน



1. เริ่มต้นด้วย การนอนราบกับพื้น วางมือข้างลำตัว
2. เกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มเป็นเวลาสองถึงสามวินาที ขณะเดียวกัน หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ทางจมูกและออกทางปาก
3. เริ่มที่เท้าและนิ้วเท้าของคุณ เกร็งแล้วผ่อนคลาย
4. เลื่อนขึ้นไปที่หัวเข่าและต้นขาของคุณ เกร็งแล้วผ่อนคลาย
5. เลื่อนไปที่ท้องของคุณ เกร็งแล้วผ่อนคลาย
6. กำมือของคุณ เกร็งแล้วผ่อนคลาย
7. เลื่อนขึ้นไปที่แขนของคุณ เกร็งแล้วผ่อนคลาย
8. เลื่อนขึ้นไปที่ไหล่ของคุณ เกร็งแล้วผ่อนคลาย
9. เลื่อนขึ้นไปที่ใบหน้าของคุณ เกร็งแล้วผ่อนคลาย
10. ตอนนี้ให้ทำกิจกรรมซ้ำโดยโฟกัสว่า ร่างกายแต่ละส่วนรู้สึกอย่างไรตอนเกร็งเมื่อเทียบกับตอนผ่อนคลาย

ส่วนใดของร่างกายที่รู้สึกแตกต่างกันมากที่สุด ตอนเกร็ง เมื่อเทียบกับตอนผ่อนคลาย