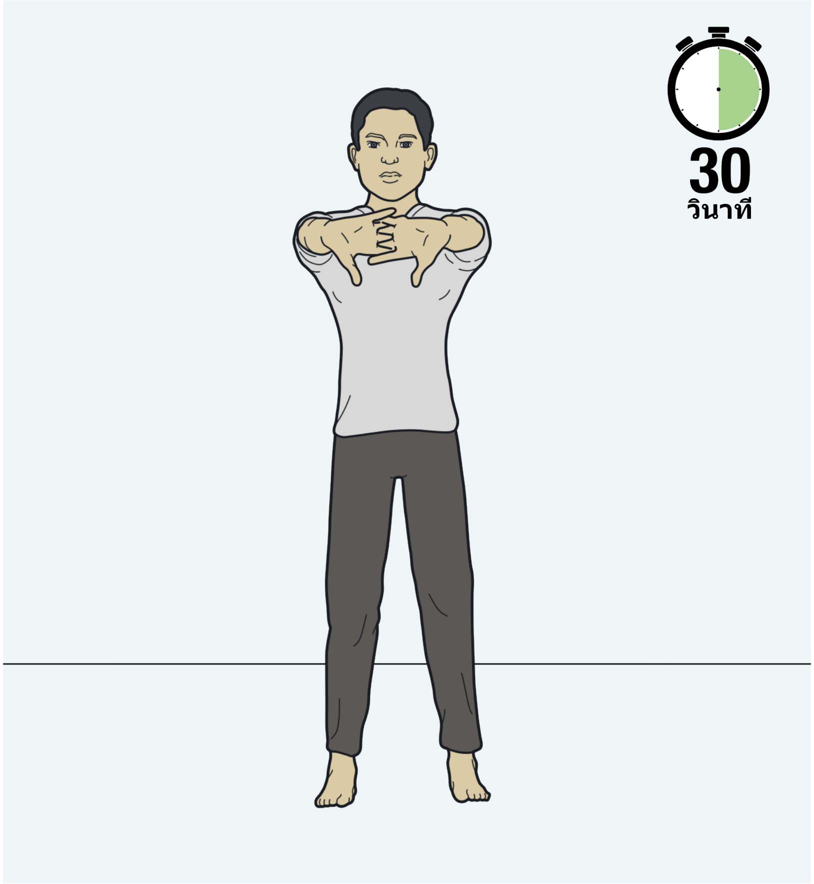
กิจกรรม 22: ท่าหักข้อนิ้ว



1. เริ่มต้นในท่ายืน
2. ยื่นมือออกมาข้างหน้าและประสานนิ้วมือของคุณเข้าด้วยกัน ผลักมือออกและพลิกมือขึ้น
3. ทำท่านี้ค้างไว้ 30 วินาที

   คุณรู้สึกที่ส่วนไหนในร่างกาย

4. ตอนนี้ทำท่าหักข้อนิ้วซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสที่ส่วนของร่างกายที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 3

   คุณรู้สึกตรงไหนในร่างกาย เวลายืดทำท่าหักข้อนิ้ว คุณรู้สึกว่าอยู่ที่เดียวกับครั้งที่แล้วหรือที่ใหม่

© 2023 Commonwealth of Australia หรือ Education Services Australia Ltd เว้นแต่ระบุเป็นอย่างอื่น Creative Commons BY 4.0
เว้นแต่ระบุเป็นอย่างอื่น Student Wellbeing Hub (ศูนย์กลางเรื่องสุขภาวะของนักเรียน) ได้รับทุนสนับสนุนจากกระทรวงศึกษาธิการของรัฐบาลออสเตรเลีย

Student Wellbeing Hub