



5 วิธีสร้างความสดชื่นใจ

ชีวิตการทำงานบางครั้งเมื่อเกิดปัญหาก็ทำให้
เราเครียดได้ ซึ่งเป็นผลให้เกิดความไม่สบายกาย
ไม่สบายใจ การสร้างความสดชื่นใจให้กับตัวเอง
เป็นวิธีคลายเครียดได้อย่างหนึ่ง เพื่อที่เรา
จะปฏิบัติงานต่อไปได้อย่างมีความสุข
เรามาสังสร้างความสดชื่นให้กับ
ตัวเอง เพื่อคลายเครียด
กันดีกว่า



ฝึกข้มและฝึนข้ม



การข้มทำในกำลังใจของ

**เราดีขึ้น แม้บางเวลาอาจต้องแก้มข้มหรือฝึนข้มบ้าง
แรก ๆ คุณอาจข้มกับกระจกก่อนก็ได้ แล้วค่อยข้ม
ให้คนรอบข้าง เพราะรอยข้มที่ใบหน้าจะส่งผลให้
จิตใจค่อย ๆ แจ่มใสขึ้นทีละน้อย จากที่ต้องฝึนข้ม
ในช่วงแรก ๆ ก็จะกลายเป็นข้มอย่างเป็นธรรมชาติ
และเมื่อข้มได้อย่างสดใสกำลังใจ**

ก็จะเกิดขึ้นเอง





นมั้หน้าวเรา:อย่างร่าเริง

เสีงหน้าวเรา:เป็นเสมีอน

ข่าวเสษที่เดีงว นักจิตวิทยาบอกว่าการหน้าวเรา:เป็น
ประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างข่งเพราะระนวางที่เรานหน้าวเรา:
จะทำใหเกิดการสั้นสะเทือนที่ท้องเนมีอนกับการข่มัก
ทำใหเลือดสูบฉีดด้ขึ้นทั้งกายและใจ จนมีดำ
ที่พูดกันวว่า "LAUGH CURE" ซึ่งแปลวว่า
รักษาโรคด้วขการหน้าวเรา:





จัดสิ่งแวดล้อมให้สดชื่น



จัดบ้านเรือน ที่ทำงาน

ให้สะอาดน่าอยู่ เลือกลงใช้สีที่ให้ความสดชื่นทางสายตา
เช่น สีฟ้า น้ำทะเล สีเขียวใบไม้ ถ้าพอมีเวลาก็มองนา
ต้นไม้มานปลูกบ้าง แม้จะเป็นเพียงต้นไม้กระด้างเล็ก ๆ
แต่เมื่อแตกกิ่งก้านและออกดอก ก็สร้าง
ความสดชื่นให้เราได้ ดัดจากนั้นก็หา
ความรื่นรมย์ด้วยเสียงเพลงที่ไพเราะ
จะทำให้มีจิตใจที่สดชื่น มีความสุข
และสุขภาพแข็งแรงขึ้น



นัดมองโลกในแง่บวกบ้าง **มีตำนานเล่าว่า** เดิมท่าน
มาร์ติน ลูเธอร์ ผู้ก่อตั้งนิกายโปรเตสแตนต์เป็นคนที่กลัว
วิตกนวมกลุ่ม ท่านจึงหันเข้าศาสนา เขาพระเจ้าเป็นที่พึ่ง
วันหนึ่งภรรยาของท่านได้ถามท่านว่า “ท่านตายเสียแล้ว
หรือ” ท่านลูเธอร์ถามกลับว่า “ใคร” ภรรยาตอบว่า
“พระเจ้าบนสวรรค์นี่: เพราะดูท่าที่ท่านวิตกทุกๆวัน”
ท่านลูเธอร์ได้ฟังก็หัวเราะออกมา และเกิดความสด
ชื่นใจขึ้นในทันที เรื่องนี้ทำให้ได้ข้อคิดที่ว่า
ต้องนัดมองโลกในแง่บวกบ้าง





**แสวงหาความสุขด้วยการทำความดี มีคำสอนในทาง
จิตวิทยาอันหนึ่งว่า “BE GOOD AND YOU WILL BE HAPPY”
(เป็นคนดีแล้วท่านจะมีความสุขเอง) ทำนองเดียวกับ
คำสอนทางพุทธศาสนาที่ว่า บุญกุศลนั้นคือปิติสุขที่ได้จาก
การประกอบความดี การแสวงหาความสุขด้วยการทำความดี
จึงเป็นการนำความสุขขึ้นมาสู่ชีวิต ลองมองนาฬิกากรรม
ที่ทำให้เราได้ทั้งความสนุกเพลิดเพลิน
และได้ทำความดีด้วย**



เราลงน้ำ 5 วิธีสร้างความสดชื่นใจไปปฏิบัติดูบ้าง
แล้วจะรู้ว่าอยู่ที่ไหน ๆ เราก็สร้างความสดชื่นใจ
ได้ไม่ยากเลย



ที่มา : HEALTH CHANNEL