

## 5 อย่งรับวันใหม่อย่างสดใส

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552



สิ่งแรกที่จะต้องทำหลังจากที่ตื่นนอนขึ้นมา คือ **การบิดขี้เกียจ**ก่อนเลยจะ โดยจะยืดเส้นยืดสายตามแขน ขา คอ และหลัง เพื่อเป็นการกระตุ้นการทำงานของร่างกายให้รู้สึกตื่นตัวเตรียมพร้อมรับการเรียนที่แสนจะหนักในวันนี้

แล้วต่อด้วยการดื่มน้ำสะอาดสัก **1 แก้ว** เพื่อเป็นการขจัดเศษน้ำที่ระเหยออกไปจากร่างกายในขณะที่เราหลับ และการดื่มน้ำยังถือว่าเป็นการขับของเสียออกจากร่างกายอีกวิธีหนึ่งด้วย ดังนั้นในแต่ละวันเราจึงควรที่จะดื่มน้ำให้ได้ประมาณ 8 แก้ว/วัน

แต่ถ้าบิดขี้เกียจและดื่มน้ำไปแล้วก็ยังไม่รู้สึกร่างกายของเรายังไม่รู้สึกสดชื่นล่ะก็ นั่นต้องไป **อาบน้ำ-แปรงฟัน**เลยจะ วิธีนี้ปลูกให้รู้สึกสดชื่นได้แน่นอน ยิ่งถ้าอาบน้ำเป็นน้ำเย็นล่ะก็ เราได้ขนลุกชูแน่นอนจะ อีอิ



เมื่อจัดการธุระส่วนตัวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็อย่าลืม **กินอาหารเช้า**ด้วยนะจ๊ะ เพราะเป็นอาหารที่จะทำให้สมองน้อยๆ ของเรามีแรงและพลังงานในการคิดและทำสิ่งต่างๆ ควรที่จะกินในปริมาณที่พอเหมาะด้วยนะจ๊ะ เพราะถ้ากินมากเกินไปล่ะก็ พี่ปัดรับรองว่าจะต้องเกิดอาการง่วงนอนแน่นอนจ๊ะ

และปิดท้ายด้วย **การเริ่มต้นคิดสิ่งดีๆ** เพราะถ้าเริ่มต้นด้วยสิ่งที่ดีแล้ว เราก็จะรู้สึกดีไปตลอดทั้งวัน อย่่าอารมณ์เสียไปกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หรือถ้าอารมณ์เสียไปแล้วก็ขอให้ตั้งใจสติและควบคุมอารมณ์ให้เย็นลงเพื่อตัวเราเองนะจ๊ะ