

## วิธีแก้นิสัยแย่ ๆ 4 อย่าง...ทำง่าย ๆ..ถ้าคิดจะทำ...!

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

## วิธีแก้นิสัยแย่ ๆ 4 อย่าง....

บอกกันว่าคนเรล้วนมีนิสัยแย่ ๆ ด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้ารู้ตัว และรีบปรับปรุงแก้ไข เราก็จะเป็นคนดีขึ้นในทุก ๆ วัน... 4 นิสัยแย่ ๆ นี้เป็นสิ่งที่หลายคนยอมรับว่ามี เพียงแต่ยังไม่หายสักที... และทราบไหมว่านิสัยเหล่านี้ส่งผลร้ายต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจของเราอย่างที่คุณคาดไม่ถึง ซึ่งถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่รู้จะทำยังไงกับนิสัยเสีย ๆ เรามีวิธีมานำเสนอค่ะ

### 1. นิสัยชอบรับประทานอาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์

ความจริงแล้วอาหารว่างหรืออาหารทานเล่นระหว่างมือนั้นเป็นสิ่งที่ดี เพราะช่วยให้คุณไม่หิวในช่วงระหว่างมื้ออาหารอันยาวนานแต่ถ้าจะให้ดีกับสุขภาพ ลองปรับเปลี่ยนมาหาอาหารว่างที่ไร้ประโยชน์กันดีกว่าอย่างเช่นถั่วอัลมอนด์ ซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีน ไฟเบอร์ วิตามิน และสารอาหารที่เป็นประโยชน์ แถมยังปราศจากคอเลสเตอรอลอีกด้วย ซึ่งแน่นอนว่าจะไม่ทำให้แคลอรีของคุณเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าตกใจ แนะนำว่าควรเตรียมอัลมอนด์ใส่ถุงไว้สักหนึ่งกำมือหรือมากกว่านั้นเพื่อเป็นอาหารทานเล่นระหว่างมือของคุณ

### 2. นิสัยชอบนอนน้อย

ทราบไหมว่าการนอนไม่พอนั้นมีผลต่อสมาธิ ระบบความคิด และการจัดการเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของคุณ วิธีง่าย ๆ ในการแก้ไขอาการนอนไม่พอก็คือพยายามเข้านอนอย่างไรก็ตามกังวล หลับตาลงอย่างผ่อนคลาย ทั้งควรเข้านอนและตื่นในเวลาเดิมทุกวัน ซึ่งร่างกายของคุณจะบอกคุณเองว่าระยะเวลาแค่ไหนที่เพียงพอ (สังเกตได้จากความกระปรี้กระเปร่าเมื่อตื่นขึ้นมา) แล้วทำให้ได้จนเป็นนิสัยประจำตัว

### 3. นิสัยไม่ออกกำลังกาย

ถ้าข้ออ้างของคุณคือความวุ่นวาย ยุ่งเหยิงทั้งการใช้ชีวิตและการทำงาน คุณก็ควรบอกตัวเองว่าการออกกำลังกายคือพื้นฐานที่สำคัญ และจัดตารางออกกำลังกายที่แน่นอนลงไปในแต่ละวัน เช่น อาจตื่นเช้ากว่าเดิมสัก 30 นาที เพื่อออกกำลังกาย ช่วงพักกลางวันก็หาจะเจียดเวลาได้ หรือช่วงเย็นก็ดี การกำหนดเวลาอย่างตายตัว จะทำให้คุณไม่หาข้ออ้างให้กับตัวเอง

### 4. นิสัยทำทุกอย่างด้วยตัวเอง

คนเรามักจะรู้สึกแยและกดดันถ้าต้องทำอะไรมากมายเกินตัว ซึ่งคุณควรปลดภาระที่ไม่จำเป็นออกจากตัวซะบ้าง โดยย้ำกับตัวเองว่าคุณจะเครียดและเสียสุขภาพ การขอความช่วยเหลือจากคนอื่นบ้างไม่ใช่สิ่งผิด เช่นอาจให้ลูกของคุณช่วยล้างจาน แสร้งงานกับเพื่อนร่วมงาน ขอให้เพื่อนที่ว่างช่วยไปซื้ออาหารกลางวันให้ถ้าคุณยุ่งเหลือเกิน การขอความช่วยเหลือในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างนี้ช่วยแก้อาการเครียดและกดดันได้ซะงั้นจ้ะ และชีวิตคุณจะมีความสุขขึ้นค่ะ

ขอบคุณที่มาข้อมูล