

Be Positive คลื่นความคิด..ลดเครียด..สุขภาพดี..อายุยืน

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

Be Positive



ฝึกคิดแง่บวก: Be positive



ฝึกคิดแง่บวก

พลังความคิดมีจริง

แถมยังส่งผลต่อการสุขภาพและจิตใจเราด้วย อย่างนี้
แล้วความคิดจึงสำคัญอย่างมาก ถึงขั้นที่ว่าสามารถกำหนด
ชีวิตนิสัย และอารมณ์ดี ๆ ของเราได้เลย

การมองโลกในแง่ดีมีแต่จะเกิดเรื่องดี ๆ กับเรา เพราะทัศนคติเช่นนี้จะเป็นภูมิคุ้มกันทางใจให้เรา
เป็นคนเข้มแข็ง

ไม่เครียดวิตกกังวลอะไรง่าย ๆ มีกำลังใจในการใช้ชีวิต และยังคงเคารพตัวเองด้วย
จริงๆ แล้วการมองโลกในแง่ร้ายเกิดจากสัญชาตญาณความกลัวนั่นเอง

เพราะเรากลัวเรื่องต่อตา เพื่อป้องกันตัวเองไวก่อน

และเมื่อฝั่งลึกเขาเราจึงกลายเป็นคนที่ไม่มีความสุข คิดแต่จะจับผิด คิดร้าย และเครียดบ่อย ๆ
ทั้งที่ไม่จำเป็นเลย การเปิดใจทางหากที่ทำให้เราเป็นอิสระ มีเพื่อนฝูงมากมาย รู้จัก

เคารพและให้ความสำคัญกับความ

รู้สึกตัวเอง และที่แน่ๆ เรายังมีจิตใจดีและมีสุขภาพที่แข็งแรงกว่าใครๆ อีกด้วย

การที่เราฝึกซู้ๆ บ่อยๆ สามารถช่วยได้มากกับการเปลี่ยนแปลงความคิดตัวเอง
ลองนำไอเดียเหล่านี้ติดตัวไว้ดูสิ

เพื่อว่าคุณจะเกิดประกายความคิดดี ๆ กับตัวเองตั้งแต่นาทีนี้...



พลังบวก

ความคิดในด้านบวกมีพลัง ทั้งพลังความสุข ความสงบ
และยังนำแต่สิ่งดี ๆ มาให้คุณอีกต่างหาก

คลื่นความคิด



ความคิดเป็นคลื่นที่ส่งไปได้ไกล ความคิดร้ายๆ
จึงสามารถส่งถึงกันได้ ทำให้คุณกลายเป็นคนบุคลิกภาพไม่น่าสนใจ
แต่ความคิดบวกๆ กลับทำให้คุณเป็นคนน่าเขาหา น่าใกล้ชิด

ลดเครียด



คิดบวกเมื่อไหร่ ความเครียดจะหายไปทันที
นอกจากนี้ยังเป็นการจัดการอารมณ์ด้านลบได้อีกหลายอย่าง

สุขภาพดี



การมีสุขภาพจิตดีนั้นเป็นเรื่องแน่นอน
แต่นอกจากนี้ยังได้สุขภาพที่แข็งแรง และยังมีภูมิคุ้มกันโรคด้วย
ทั้งนี้เป็นเพราะจุดตั้งต้นจากความคิดเท่านั้น

อายุยืน



นอกจากสุขภาพดี ๆ ผลวิจัยยังบอกด้วยว่า
คนที่คิดในแง่บวกจะมีอายุยืนกว่ามาก และยังมีคุณภาพชีวิต
ที่ดีในระยะยาวอีกด้วย