

Be Happy in on a rainy day ปราบอารมณ์เศร้าในหน้าฝน

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

Be Happy on a Rainy Day

13 May 2009



ปราบอารมณ์เศร้าในหน้าฝน
เพราะฝนหรือเปลวที่ทำให้คุณแอบเศร้า หดหู่
และไม่ร่าเริงเหมือนเคย
ซึ่งแน่นอนที่เดียววuasายฝนก็มีส่วนที่ทำให้เรารู้สึกหดหู่ไม่แพ้ความเครียด
หรืออารมณ์ลบๆ ที่สะสมภายใน



Be Happy in on a raigy day
ปราบอารมณ์เศร้าในหน้าฝน

เอาเป็นว่าหากฤดูกวลแสนเศร้าอย่างนี้แวะมาถึงเมื่อไร
เรามาหากิจกรรมปราบความเศร้าทำกันยามว่างดีกว่า อย่างน้อยๆ
ก็ถือโอกาสนี้ได้ดูแลตัวเองไปด้วยในตัว

Happiness 1: ผ่อนคลายด้วยกิจกรรมโปรด

อากาศเย็นสบายอย่างนี้ ลองหากิจกรรมโปรดมาทำยามว่างดูสิ
จะเป็นการอ่านหนังสือที่ชอบ งานปักถักรอยที่ต้องใช้สมาธิมากๆ
หรือการดูหนังคอมเมดี้ในบานที่เป็นการรวมสมาชิกไปด้วยในตัว
ก็ทำให้สายฝนไม่เป็นเรื่องชวนเศร้าอีกต่อไป

Happiness 2: ชวนเพื่อนจัดปาร์ตี้สายฝน

หางหายจากเพื่อนๆ ไปนานอย่างนี้ ลองจัดเจ๋งนัดหมายจัดปาร์ตี้สายฝนกันหน่อยดีไหม
อาจเป็นการจับนำซากับขนมยามบายทามกลางสายฝนพรว่ำๆ ริมหน้าต่าง หรือเป็นปาร์ตี้มีอคำสบายๆ
ในสวน แล้วสร้างบรรยากาศสักนิดด้วยการตกแต่งให้บานมีสีสัน
จะได้สนุกสนานครึกครื้นจนลืมฝนไปเลย

Happiness 3: ออกกำลังในบานกันใหม่

ออกจากบานไปฟิตเนสขี้ยากเย็นเหลือเกิน อย่างนี้ต้องเปลี่ยนแผนเสียหน่อย
กับการปลดปล่อยสารแห่งความสุขด้วยการออกกำลังกายในบาน อาจจะเป็นโยคะกิจกรรมโปรด
หรือเต้นรำตามทีวีก็ได้ไม่เลว สนุกสนานกันอย่างนี้ เรายังได้ความแข็งแรงพวงติดมาอีกด้วย

Happiness 4: จัดปาร์ตี้อรสให้ตัวเอง

หาเวลาชงนี้ละ จัดคอร์สปาร์ตี้แบบเร่งด่วนไปเลย
ไม่ว่าคอร์สการดูแลผิวหน้าด้วยตัวเอง ที่เริ่มจากการล้างหน้าให้สะอาด
สครับเซลล์ผิวให้หลุดออกด้วยเนื้อสครับธรรมชาติ ตามด้วยการมาสก์หน้าสัก 10 - 15 นาที
จากนั้นบำรุงด้วยครีมขึ้นโปรตีน แต่งดแต่งหน้าให้ผิวหน้าได้ชุ่มชื้นเต็มที่
หรืออาจจะบวกรสผิวกายด้วยการสครับผิว และตามด้วยการนวดบำรุงจากมาสซาจอยล์ก็ไม่เลว
ทำให้วันฝนตกกลายเป็นวันที่เราสวยที่สุดในรอบปีก็เป็นได้