# 20ข้อคิด เพื่อให้ชีวิตมีสุข

นำเสนอเมื่อ : 17 มิ.ย. 2552

เป็นข้อคิดดี ดี ที่เราทุกคน มองข้าม หันมาใส่ใจสักนิด เพื่อชีวิตมีสุข

## *20ข้อคิด เพื่อให้ชีวิตมีสุข*

1. หาเวลาเฝ้าดูพระอาทิตย์ขึ้นบ้าง
2. ร้องเพลงเวลาอาบน้ำ
3. จับจ่ายใช้สอยให้น้อยกว่ารายรับ
4. ให้อภัยตนเองและผู้อื่นเสียบ้าง
5. อย่าเพิ่งหมดหวังในตัวผู้ใด ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นทุกวัน
6. ฉกฉวยสิ่งดี จากสถานการณ์ที่เลวร้าย ให้ได้มากที่สุด
7. หาสิ่งสวยๆงามๆมาอยู่ใกล้สายตาเสมอ แม้จะเป็นแค่ดอกไม้สวยลอยในชามแก้ว
8. ยิ้มให้มากๆ เข้าไว้ เพราะมันไม่ได้เสียหายอะไร
9. เหนื่อยได้ แต่อย่าให้ดูโทรม
10. ตั้งปณิธานไว้ว่า จะปรับปรุงตัวเองอย่างต่อเนื่อง
11. เขียนบันทึกประจำวัน
12. รักษาคำมั่นสัญญา
13. หัดโต้แย้งโดยไม่ใส่อารมณ์
14. คอยเฝ้าดูปัญหาใหญ่ๆเพราะโอกาสดีๆ มักจะแฝงอยู่ในนั้น
15. โทรศัพท์หาแม่บ้าง
16. ถ้ามีใครยื่นยาอมดับกลิ่นปากให้ละก็ จงรับเอาไว้
17. ตัดสินผู้อื่นจากจุดยืนของเขา ไม่ใช่จากจุดยืนของเรา
18. ใช้เวลาอยู่คนเดียวตามลำพังบ้าง
19. อ่านหนังสือให้มากขึ้น
20. ดูทีวี ให้น้อยลง

จาก หนังสือข้อคิดที่มีความสุข เล่ม 1-3 เขียนโดย H. Jackson Brown , JR

แปลและเรียบเรียวโดย อัชชา เสวกคเชนทร์ ELLE THAILAND มกราคม 2542 หน้า 45