

## สร้างเทคนิคการมองโลกในแง่ดี...ด้วยตัวเราครับ

นำเสนอเมื่อ : 22 มิ.ย. 2552

สร้างสีสัน กับชีวิต ทำวิกฤต ให้เป็นโอกาส

### เทคนิคการมองโลกในแง่ดี



#### เพื่อนนินทา

แสดงว่าเรามีดี มีจุดเด่นที่เขาไม่มีจึงนำเราไปนินทา (หลายคนบอกเปลี่ยนความโกรธ เป็นความภูมิใจแทน)



#### อกหัก

คิดเสียว่าได้เรียนรู้ชีวิต เป็นประสบการณ์ หลังจากนั้นเดินหน้าดูแลตัวเอง พอชีวิตดีแล้วยกตัวเอง



#### เงินหมด

อ้อ! เรื่องซึ้ง คนอื่นที่ทุกข์กว่าเรามีเยอะแยะ ดีเลยฝึกนิสัยอดทน (สักกระยะ)  
แต่ถ้าไม่อดทนบ่อยๆ คราวต่อไปก็ระวังอย่าใช้เงินเกินงบ



#### รถติด

ฝึกสมาธิมันซะเลย นั่งกำหนดลมหายใจเข้าออก  
นอกจากจะเป็นผลดีต่อความจำแล้ว ยังช่วยฝึกความเป็นคนใจเย็นอีกด้วย



#### เจอข้อผิดพลาดในการเรียน - การทำงาน

คิดเสียว่าไม่เป็นไร ปัญหาหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ หลังจากนั้น คิดแก้ปัญหา โดยการ 'เริ่มใหม่'  
เพราะความสำเร็จอยู่ไม่ไกลเกินความพยายาม และถ้าเราสามารถผ่านมันไปได้ งานนั้นจะนำมาซึ่งความภูมิใจ

และหลังจากนี้ ต่อให้เจออุปสรรคเล็ก - ใหญ่แค่ไหน จะไม่มีทางมาบั่นทอนจิตใจเราได้ จำไว้ว่า "ไม่เป็นไร"



### มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์

คิดเสียว่ามันยังไม่ได้เลวร้ายจนถึงที่สุด ยังดีที่ไม่เจอหนักกว่านี้  
คิดปล่อยวาง และคิดถึงสิ่งดีๆ ที่เขาพอจะมีอยู่ หรือคิดถึงในแง่ดีๆ ของเขา  
แต่หากปัญหานั้นเกิดจากตัวเรา ให้มองย้อนกลับไป แล้วแก้ไขปรับปรุง



### "การมองโลกในแง่ดี" นั้น

เชื่อว่าทุกคนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้  
การรู้จักคิดปล่อยวาง คิดให้สบายใจ ในยามที่พบกับปัญหา  
นอกจากจะไม่เป็นการซ้ำเติมตนเองแล้ว จะรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความสุขมากขึ้นอีกด้วย

ขอบคุณ <http://blog.spufriends.com/spufcontent5/787>