

## สูตรแห่งชีวิตประจำวัน

นำเสนอเมื่อ : 11 ส.ค. 2552

“สูตรแห่งชีวิตประจำวัน” เรียกสูตรนี้ว่า Lifebook หรือ “ตำราแห่งชีวิต”

**สูตรที่ว่านี้มันง่าย ๆ อย่างนี้**

### ๑. ดื่มน้ำให้มาก

๒. กินอาหารเช้าเหมือนราชา , รับประทานอาหารเที่ยงเหมือนเจ้าชายและเมื่อถึงอาหารเย็น , ให้วาดภาพว่าตัวเองเป็นแคชชัวร์ (แปลว่ากินมือหนักที่สุดตอนเช้า , และกลาง ๆ ตอนเที่ยง ตกเย็นทำตัวเป็นยาจก , ไม่มีอะไรจะกิน...สุขภาพจะเป็นอย่างเทวดาที่เดียวเขียวแหละ)

๓. กินอาหารที่โตบนต้นและบนดิน , พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ผลิตจากโรงงาน

๔. ใช้ชีวิตบนหลักการ 3 E... นั่นคือ energy หรือพลังงาน , enthusiasm หรือกระตือรือร้น และ empathy คือเอาใจเขามาใส่ใจเราให้มาก ๆ

๕. หาเวลาทำสมาธิหรือสวดมนต์เสมอ

๖. เล่นเกมสนุก ๆ เสียบ้าง , อย่าเครียดกันนักเลย

๗. อ่านหนังสือให้มากขึ้นตั้งเป้าว่าปีนี้จะอ่านมากกว่าปีที่ผ่านมา

๘. นั่งเงียบ ๆ อยู่กับตัวเองสักวันละ 10 นาทีให้ได้

๙. นอนวันละ 7 ชั่วโมง

๑๐. เดินสักวันละ 10 ถึง 30 นาที , แล้วแต่จะสะดวก , ไม่ต้องเครียดกับมัน , วันไหนไม่ได้เดิน , ก็อย่าหงุดหงิดกับมัน

๑๑. ระวังเดิน , อย่าลืมนั่ง

นั่นเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพกายและใจที่ผสมปนเปกันได้เสมอ , หากทำเป็นกิจวัตร , ชีวิตก็จะแจ่มใส , แต่อย่าทำให้ตัวเองเครียดด้วยการรู้สึกผิดถ้าหากวันไหนทำไม่ได้ตามที่วางกำหนดเวลาของตนเอาไว้ วันนี้ทำไม่ได้ , พรุ่งนี้ทำก็ได้ แต่การไม่เอาจริงเอาจังกับตัวเองเกินไปไม่ได้หมายถึงการ ผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งเป็นคนละเรื่องกัน

..... ขอขอบคุณข้อมูลจาก foward mail  
.....