

## ๘ วิธีฟื้นฟูจิตใจ

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552

### 8 วิธี ฟื้นฟูจิตใจ

ไม่ว่าคุณจะทำ เสร้า เหงา กังวล ท้อแท้ หวาดกลัว หรือผิดหวัง เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค

อย่าเพิ่งถอดใจยอมแพ้นะครับ ชีวิตนี้ยังมีเรื่องดี ๆ รออยู่อีกมากมาย เคล็ดลับฟื้นฟูจิตใจ ให้คลายจากความเครียด

วิตกกังวล และหมองเศร้า ถือเป็นการปิดฝูละอองในหัวใจ ลดความขุ่นมัวในอารมณ์ ลองอ่านดูและลองนำไปใช้ดูนะครับ.....

ผมก็จะทดลองทำดูไปพร้อม ๆ กับท่านเช่นกันครับ

- 1) ทำอะไรซ้ำลง เช่น ออกเดินทางไปที่นัดหมายเร็วกว่าปกติ 10 นาที ชีวิตจะเร่ร่อนน้อยลงและเครียดน้อยลง
- 2) ใกล้ชิดธรรมชาติ ต้นไม้จะช่วยเพิ่มความมีชีวิตชีวา และเป็นกุญแจไขไปสู่ความสุข
- 3) หาสัตว์มาเลี้ยง เพื่อผ่อนคลายความเครียด และช่วยคลายเหงา เช่น สุนัข, แมว และปลาทอง
- 4) ยิ้มสู้เข้าไว้ การยิ้มหรือหัวเราะ ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลออกมาน้อยลง
- 5) ให้รางวัลความสำเร็จกับตัวเอง หาเวลาพักสักนิดจิบชากาแฟสักหน่อย ก่อนจะเริ่มลุยงานชิ้นต่อไป
- 6) อย่ากลัวที่จะเอ่ยปากขอความช่วยเหลือ เมื่อรู้สึกว่เก็บกดทนไม่ไหว หาตัวช่วยด่วนจ้ะ อย่าปล่อยให้ตัวเองเป็นขยะอารมณ์
- 7) อ่านหนังสือ ไม่มีอะไรจะหันเหความเศร้าได้ดีไปกว่าการอ่านหนังสือดี ๆ สักเล่ม
- 8) ใช้วันหยุดให้เป็นประโยชน์ ถ้าเครียดนัก ลองลาพักร้อนยาวๆ จะช่วยทำให้สมองโล่ง

ขอบคุณที่มาที่ไปครับ....