

คลายเครียด...ตามเดือนเกิด

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

วันนี้มีวิธีการคลายเครียดตามเดือนเกิดมาฝาก...

มกราคม

เป็นคนที่เห็นทุกสิ่งในชีวิตเป็นเรื่องจริงจังทำให้ความเครียดสะสมมากไปหน่อย ควรหาเวลาไปRelaxด้วยการเล่นกีฬาโปรดดูบาง หรือถ้าไม่วางใจจริงๆการอาบน้ำด้วยครีมสมุนไพรก็พอจะช่วยให้เธอผ่อนคลายได้เหมือนกัน

กุมภาพันธ์

เป็นคนที่เครียดได้ง่ายมาก ๆ ถึงจะไม่ไว้วางใจ แต่ก็เก็บความโกรธไว้การผ่อนคลายที่เหมาะสมคือการได้อยู่คนเดียวเงียบ ๆ หรือทำกิจกรรมส่วนตัวหรือไม่ก็เล่นอินเทอร์เน็ต ท่องโลกกว้าง

มีนาคม

เป็นคนที่อ่อนไหวและชอบยกหัวใจให้อยู่ในกำมือของคนอื่นการคาดหวังมากเกินไปอาจทำให้เสียจิตคิดแล้วก็เครียด การผ่อนคลายควรเป็นการเล่นดนตรี หรือไม่ก็วาดภาพแต่ถ้ามีเวลาสั้น ๆ ก็แค่อวดลงไปจุ่มในน้ำเย็น ๆ เท่านั้นที่ชื่นใจแล้ว

เมษายน

เป็นคนที่มีความสามารถในการทำงานมากจนบางครั้งลืมนับขยับเขยื้อนร่างกายทำให้อาการเมื่อยเข้าครอบงำวิธีผ่อนคลายคือการได้ออกแรงมาก ๆ กับการกีฬาผาดโผนหรือไปเล่นเครื่องเล่นเสียงตายนในสวนสนุกจะทำให้สมองโล่งขึ้น

พฤษภาคม

เป็นคนที่มีความเครียดอยู่ในร่างกายพอสมควรรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้างวิธีผ่อนคลายคือ

การได้เดินดูของสวย ๆ งาม ๆ ก็ทำให้ผ่อนคลายแล้ว

มิถุนายน

เป็นคนชอบพบปะผู้คนตั้งนั้นถ้ารู้สึกเครียด
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรสร้างสรรค์กับเพื่อนน่าจะเป็นวิธีผ่อนคลายที่ดีที่สุดหรือไม่ก็เดินช้อปปิ้งเดินดูของสวย ๆ งาม ๆ

กรกฎาคม

สิ่งที่ทำให้เครียดที่สุดก็คือเรื่องการเดินทางหรือต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมายเพราะเป็นคนเหนื่อยง่ายแถมถ้าเหนื่อยใจยิ่งแย่ใหญ่การผ่อนคลายน่าจะเป็นการได้เล่นกับสัตว์เลี้ยง ปลุกต้นไม้ หรือไม่ก็หลับยาว

สิงหาคม

เรื่องที่ทำให้เครียดมากที่สุดก็คือความพ่ายแพ้หรือล้มเหลวเพราะมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงไม่ชอบแพ้ใครแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ วิธีผ่อนคลาย คือการได้ดูหนังฟังเพลง
ช้อปปิ้งของใช้ทุกอย่างต้องดูดีมีระดับแค่นั้นก็ทำให้หายเครียดไปเยอะแล้ว

กันยายน

การได้นอนเกลือกกลิ้งอยู่กับคนรัก เป็นการผ่อนคลายที่มีความสุขแล้ว

ตุลาคม

สิ่งที่ทำให้เครียดได้ ก็คือความเหงา อ้างว้างเดียวดาย แคได้วุ่นวายกับเสื้อผ้า แต่งหน้า ทำผม
แบบโน้นแบบนี้ ก็เป็นการผ่อนคลายแล้ว

พฤศจิกายน

เป็นคนที่เกิดอาการเครียดได้บ่อยเหมือนกันโดยเฉพาะเรื่องความรักจะหนักที่สุดการผ่อนคลายน่าจะเป็นการอ่านหนังสือนิยายรัก คุกกี้ก็ช่วยได้เหมือนกัน

ธันวาคม

สิ่งที่ทำให้เครียดก็คือการที่ต้องทนอยู่กับอะไรนาน ๆ เพราะเป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่งออกแนวไฮเปอร์หน่อย ๆ
การผ่อนคลายคือการได้ไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ ไม่ก็อ่านหนังสือแบบไม่จำกัดแนวก็ช่วยให้สมองปลอดโปร่งได้

รู้อย่างนี้แล้ว ถ้าเครียดเมื่อไหร่ก็ลองผ่อนคลายความเครียดตามเดือนเกิดกันดูได้.

ข้อมูลจาก kaamaa.com