

~~~คล้ายเครียดตามเดือนเกิด ~~~

นำเสนอเมื่อ : 13 ต.ค. 2552

**\*\*~~~คล้ายเครียดตามเดือนเกิด ~~~\*\***





**การคลายเครียดมีอยู่หลายวิธี**  
**แต่วันนี้มีการคลายเครียดตามเดือนเกิดมาฝาก...**

- **มกราคม** เป็นคนที่เห็นทุกสิ่งในชีวิตเป็นเรื่องจริงจัง ทำให้ความเครียดสะสมมากไปหน่อย ควรหาเวลาไป Relax ด้วยการเล่นกีฬาโปรดดูบาง หรือถ้าไม่วางจริง ๆ การอาบน้ำด้วยครีมสบู่นาฬิกาพอจะช่วยให้เธอผ่อนคลายได้เหมือนกัน

- **กุมภาพันธ์** เป็นคนที่เครียดได้ง่ายมาก ๆ ถึงจะไม่ไว้วางใจ แต่ก็เก็บความโกรธไว้ การผ่อนคลายที่เหมาะสมคือ การได้อยู่คนเดียวเงียบ ๆ หรือทำกิจกรรมส่วนตัว หรือไม่กี่เล่น อินเทอร์เน็ต ทองโลกกว้าง

- **มีนาคม** เป็นคนที่อ่อนไหว และชอบยกหัวใจให้อยู่ในกำมือของคนอื่น การคาดหวังมากเกินไปอาจทำให้เสียจิต คิดแล้วก็เครียด การผ่อนคลายควรเป็นการเล่นดนตรี หรือไม่กี่วาดภาพ แต่ถ้ามืดเวลาสั้น ๆ ก็แค่อวดตัวลงไปจุ่มในน้ำเย็น ๆ เท่านั้นที่ชื่นใจแล้ว

- **เมษายน** เป็นคนที่มีสมาธิในการทำงานมาก จนบางครั้งลืมขยับเขยื้อนร่างกาย ทำให้อาการเมื่อยเข่าครอบงำ วิธีผ่อนคลายคือ การได้ออกแรงมาก ๆ กับกีฬาผาดูฝน หรือไปเล่นเครื่องเล่นเสียงตายเป็นสวนสนุก จะทำให้สมองโล่งขึ้น

- **พฤษภาคม** เป็นคนที่มีสารเครียดอยู่ในร่างกายพอสมควร รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง วิธีผ่อนคลายคือ การได้เดินดูของสวย ๆ งาม ๆ ก็ทำให้ผ่อนคลายแล้ว

- **มิถุนายน** เป็นคนชอบพบปะผู้คน ดังนั้นถ้ารู้สึกเครียด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร สังสรรค์ กับเพื่อนน่าจะเป็นวิธีผ่อนคลายที่ดีที่สุด หรือไม่กี่ เดินช้อปปิ้งเดินดูของสวย ๆ งาม ๆ

- **กรกฎาคม** สิ่งที่ทำให้เครียดที่สุดก็คือ เรื่องการเดินทาง หรือต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย เพราะเป็นคนเหนื่อยง่าย แลเห็นคนอื่นใจยิ่งใหญ่ การผ่อนคลาย น่าจะเป็นการได้เล่นกับสัตว์เลี้ยง ปลูกต้นไม้ หรือไม่กี่หลับยาว

- **สิงหาคม** เรื่องที่ทำให้เครียดมากที่สุดก็คือ ความป่วยไข้หรือล้มเหลว เพราะมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ไม่ชอบแปะใครแม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ วิธีผ่อนคลาย คือการได้ดูหนัง ฟังเพลง ซอปปิง ของใช้ทุกอย่างตองดูดีมีระดับ แคนนั้นก็ทำให้หายเครียดไปเยอะแล้ว

- **กันยายน** การได้นอนเกลือกกิ้งอยู่กับคนรัก เป็นการผ่อนคลายที่มีความสุขแล้ว

- **ตุลาคม** สิ่งที่ทำให้เครียดได้ ก็คือความเหงา อ้างว่างเดียวดาย แคได้ดูแล้วยกับเสื้อผ้า แต่งหน้า ทำผม แบบไหนแบบนั้นก็เป็นการผ่อนคลายแล้ว

- **พฤศจิกายน** เป็นคนที่เกิดอาการเครียดได้บ่อยเหมือนกัน โดยเฉพาะเรื่องความรักจะหนักที่สุด การผ่อนคลาย น่าจะเป็นการอ่านหนังสือนิยายรัก กุกกิก ก็ช่วยได้เหมือนกัน

- **ธันวาคม** สิ่งที่ทำให้เครียดก็คือ การที่ต้องทนอยู่กับอะไรนาน ๆ เพราะเป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่ง ออกแนวไฮเปอร์หน่อย ๆ การผ่อนคลาย คือการได้ไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ ไม่ก็อ่านหนังสือแบบไม่จำกัดแนว ก็ช่วยให้สมองปลอดโปร่งได้

**รู้อย่างนี้แล้ว**  
**ถ้าเครียดเมื่อไหร่ก็ลองผ่อนคลายความเครียดตามเดือนเกิดกันดูได้.**

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์เดลินิวส์