

สูตรความสุข

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2552

สูตรความสุข

1. ออกกำลังกายให้เพียงพอทุกวัน
2. กินอาหารให้เพียงพอ
3. อย่าว่าง อย่าหยุดเฉยเดี๋ยวมันจะเฉา
4. อะไรที่เป็นทุกขารมณ์อย่าได้รับไว้ คือทำใจให้ว่าง
5. อะไรที่เป็นสุขารมณ์ก็ขอได้รับไว้ (เพื่อบำรุงใจให้ชื่นชุ่ม)