

สูตรเด็ด...คนสุขภาพดี...

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

สูตรที่ว่านี่มีง่าย ๆ อย่างนี้

๑. ดื่มน้ำให้มาก

๒. กินอาหารเช้าเหมือนราชา,
รับประทานอาหารเที่ยงเหมือนเจาชายและเมื่อถึงอาหารเย็น,
น,

ให้วาดภาพว่าตัวเองเป็นแค่ขอทาน
(แปลว่ากินมือหนักที่สุดตอนเช้า, และกลาง ๆ ตอนเที่ยง
และตกเย็นแล้ว, ทำตัวเป็นยาก,
ไม่มีอะไรจะกิน...สุขภาพจะเป็นอย่างเทวดาที่เดียวเขียวแ
หละ)

๓. กินอาหารที่โตบนต้นและบนดิน,
พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ผลิตจากโรงงาน

๔. ใช้ชีวิตบนหลักการ 3 E...นั่นคือ energy
หรือพลังงาน, enthusiasm หรือกระตือรือร้น

และ empathy คือเอาใจเขามาใส่ใจเราให้มาก
ๆ

๕. หาเวลาทำสมาธิหรือสวดมนต์เสมอ

๖. เล่นเกมสนุก ๆ เสียบ้าง,
อย่าเครียดกันนักเลย

๗.
อ่านหนังสือให้มากขึ้น...ตั้งเป้าว่าปีนี้จะอ่านมากกว่าปีที่ผ่าง
นมา

๘. นั้งเงียบ ๆ อยู่กับตัวเองสักวันละ 10
นาทีให้ได้

๙. นอนวันละ 7 ชั่วโมง

๑๐. เดินสักวันละ 10 ถึง 30 นาที,
แล้วแต่จะสะดวก, ไม่ต้องเครียดกับมัน,
ก็อย่าหยุดหงิดกับมัน

๑๑. ะหว่างเดิน, อย่าลืมยิ้ม

</ EM>

นั่นเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพกายและใจที่ผสมปนเปกัน
ได้เสมอ, หากทำเป็นกิจวัตร,

ชีวิตก็จะแจ่มใส,
แต่อย่าทำให้ตัวเองเครียดด้วยการรู้สึกผิดถ้าหากวันไหนท
่าไม่ได้ตามที่วางกำหนดเวลา ของตนเองเอาไว้ วันนี้ทำไม่ได้,
พรุ่งนี้ทำก็ได้
แต่การไม่เอาจริงเอาจ้งกับตัวเองเกินไปไม่ได้หมายถึงการ

ผลัดวันประกันพรุ่ง, ซึ่งเป็นคนละเรื่องกัน

สูตรเกี่ยวกับบุคลิกของตัวเองที่ควรไปจะคู่กับสูตรสุขภาพ
มีอย่างนี้ครับ

๑. อย่าเปรียบเทียบชีวิตของตัวเองกับคนอื่น
คุณไม่รู้หรือกว่าคนที่คุณอิจฉานั้นเขามีความทุกข์ยิ่งกว่าคุณ
อย่างไรบ้าง

๒.
อย่าคิดทางลบเกี่ยวกับเรื่องที่คุณควบคุมหรือกำหนดไม่ได้
แทนที่จะมองโลกในแง่ร้าย,
ก็ทุ่มเทกำลังและพลังงานให้กับความคิดทางบวก ณ
ปัจจุบันเสีย

๓.
อย่าทำอะไรเกินกว่าที่ตัวเองทำได้...รู้ว่าขีดจำกัดของตัวเอง
อยู่ที่ไหน

๔. อย่าเอาจริงเอาจังกับตัวเองนัก
เพราะคนอื่นเขาไม่ได้ซีเรียสกับคุณเท่าไรหรอก

๕.

อย่าเสียเวลาและพลังงานอันมีค่าของคุณกับเรื่องหยุ่มหยมหรือเรื่องซุบซิบ.... นอกเสียจากความมันจะทำให้คุณผ่อนคลายได้อย่างจริงจัง

๖. จงฝันตอนตื่นมากกว่าตอนหลับ

๗. ความรู้สึกอิจฉาริษยาเป็นเรื่องเสียเวลาเปล่า ๆ ปลื้ ๆ... คิดให้ดีก็จะรู้ว่าคุณมีทุกอย่างที่คุณจำเป็นต้องมีแล้ว

๘. ลืมเรื่องขัดแย้งในอดีตเสีย และอย่าได้เตือนสามีหรือภรรยาคุณเกี่ยวกับความผิดพลาดในอดีตของ อีกฝ่ายหนึ่งเลย เพราะมันจะทำให้ลายความสุขปัจจุบันของคุณ

๙. ชีวิตนี้สั้นเกินกว่าที่เราจะไปโกรธเกลียดใคร... จงอย่าเกลียดคนอื่น

๑๐. ประกาศสงบศึกกับอดีตให้สิ้น, จะได้ไม่ทำลายปัจจุบันของคุณ

๑๑. ไม่มีใครกำหนดความสุขของคุณได้นอกจากคุณเอง

๑๒. จงเข้าใจเสียว่าชีวิตก็คือโรงเรียน คุณมาเพื่อเรียนรู้ และปัญหาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของหลักสูตร ซึ่งมาแล้วก็หายไป... เหมือนโจทย์วิชาพีชคณิต... แต่สิ่งที่คุ

ณเรี่ยนรู้หนึ่หอยู่กับคุณตลอดชีวิต

๑๓. จงยิ้มและหัวเราะมากขึ้น

๑๔.

คุณไม่จำเป็นต้องชนะทุกครั้งที่ถูกแกล้งกับคนอื่นหรือ...
บางครั้งก็ยอมรับว่าเราเห็นแตกต่าง
กันได้...เห็นพ้องที่จะเห็นต่างก็ไม่เห็นเสียหายแต่อย่างไร

แล้วเราควรมีทัศนคติอย่างไรต่อชุมชนและคนรอบข้าง
เราละ?

๑. อย่าลืมโทรฯหาครอบครัวบ่อย ๆ

๒. จงหาอะไรดี ๆ ให้คนอื่นทุกวัน

๓. จงให้เกียรติทุกคนสำหรับทุกอย่าง

๔. จงหาเวลาอยู่กับคนอายุเกิน 70 และต่ำกว่า
6 ขวบ

๕. พยายามทำให้อย่างน้อย 3 คนยิ้มได้ทุกวัน

๖.

คนอื่นเขาคิดอย่างไรกับคุณไม่ใช่เรื่องของคุณสัก หน้อย

๗. งานของคุณไม่ดูแลคุณตอนคุณป่วยหรือ
แต่ครอบครัวและเพื่อนคุณต่างหากเล่าที่จะดูแลคุณ

ในยามคุณมีปัญหาสุขภาพ ดังนั้น,
อย่าได้ห่างเหินกับคนใกล้ชิดเป็นอันขาด

และถ้าหากสามารถดำรงชีวิตให้มีความหมายได้,
ก็ควรจะทำดังต่อไปนี้

๑. ทำสิ่งที่ควรทำ

๒. อะไรที่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่สวย,
ไม่น่ารื่นรมย์, จงทิ้ง

ไปเสีย...เก็บไว้ทำไม?

๓. เวลาและพระเจ้าย่อมรักษาแผลทุกอย่างได้

๔. ไม่ว่าสถานการณ์จะดีหรือเลวปานใด,
เดี๋ยวมันก็เปลี่ยน

๕.
ไม่ว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรในตอนเช้าของทุกวัน,
จงลุกจากเตียง, แต่งตัวและปรากฏตัวต่อหน้า
คนที่เราร่วมงานด้วย...get up, dress up and show up.

๖. สิ่งที่ดีที่สุดยังมาไม่ถึง

๗. ถ้าคุณยังลุกขึ้นตอนเช้าได้,
อย่าลืมขอบคุณพระเจ้า
หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณนับถือเสียด้วย

๘. เชื่อเถอะว่าสวนลึก ๆ
ในใจของคุณนั้นมีความสุขเสมอ...ดังนั้น,
สวนนอกของคุณทุกขโศกไปทำไมเล่า ?