

สูตรเด็ด...คนสุขภาพดี...

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

สูตรที่ว่านี้มือง่าย ๆ อย่างนี้

๑. ดื่มน้ำให้มาก

๒. กินอาหารเช้าเหมือนราชา,
รับประทานอาหารเที่ยงเหมือนเจาชายและเมื่อถึงอาหารเย็น,
น,

ให้วาดภาพว่าตัวเองเป็นแค่ขอทาน
(แปลว่ากินมือหนักที่สุดตอนเช้า, และกลาง ๆ ตอนเที่ยง
และตกเย็นแล้ว, ทำตัวเป็นยาจก,
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...ตั้งเป้าว่าปีนี้จะอ่านมากกว่าปีที่ผ่านมา

๘. นั่งเจียบ ๆ อยู่กับตัวเองสักวันละ 10 นาทีให้ได้

๙. นอนวันละ 7 ชั่วโมง

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

๑๑. ระวังเดิน, อย่าลืมนยิ้ม

</ EM>

นั่นเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพกายและใจที่ผสมปนเปกันได้เสมอ, หากทำเป็นกิจวัตร,

ชีวิตก็จะแจ่มใส,
แต่อย่าทำให้ตัวเองเครียดด้วยการรู้สึกผิดถ้าหากวันไหนทำไม่ได้ตามที่วางกำหนดเวลา 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

ณเรี๑นร๑นั๑น๑อยุ๑กับค๑ณ๑ต๑ล๑ด๑ช๑ี๑ว๑ิต

๑๓. จ๑งย๑ม๑แ๑ละห๑้วร๑ะ๑ม๑ก๑ช๑ี๑น

๑๔.

ค๑ณ๑น๑อ๑จ๑ำ๑เป๑น๑ต๑อง๑ช๑น๑ะ๑ต๑ู๑ก๑ร๑ง๑ที่๑ถ๑ก๑แ๑ล๑ง๑ก๑บ๑ค๑น๑อ๑น๑ห๑ร๑อก...
๑บ๑าง๑ค๑ู๑ง๑ก๑ี๑ย๑ม๑ู๑ร๑บ๑ว๑า๑เร๑า๑เห๑น๑แ๑ต๑ก๑ต๑าง
๑ก๑ัน๑ไ๑ด...๑เห๑น๑พ๑อง๑ที่๑จะ๑เห๑น๑ต๑าง๑ก๑ี๑น๑เห๑น๑เส๑ีย๑ห๑าย๑แ๑ต๑อ๑ย๑าง๑ไ๑

๑แ๑ล๑้ว๑เร๑า๑ค๑ว๑ร๑จะ๑มี๑ท๑ศ๑น๑ค๑ต๑ี๑ย๑าง๑ไ๑ร๑ต๑อ๑ช๑ุม๑ช๑น๑แ๑ละ๑ค๑น๑ร๑อบ๑ข๑าง๑เร๑า๑ละ?

๑. ๑ย๑ำ๑ล๑ี๑ม๑โ๑ท๑ร๑ห๑า๑ค๑ร๑อบ๑ค๑ร๑ว๑บ๑อ๑ย ๑
๒. ๑จ๑ง๑ห๑า๑อะ๑ไ๑ร๑ดี ๑ ๑ใ๑ห๑้๑ค๑น๑อ๑น๑ต๑ู๑ก๑วัน
๓. ๑จ๑ง๑ใ๑ห๑้อ๑ภ๑ย๑ต๑ู๑ก๑น๑ส๑ำ๑ห๑ร๑บ๑ต๑ู๑ก๑ย๑าง
๔. ๑จ๑ง๑ห๑า๑เว๑ล๑า๑ย๑ู๑ก๑บ๑ค๑น๑อ๑าย๑ู๑เก๑ิน 70 ๑แ๑ละ๑ด๑ำ๑ก๑ว๑า
6 ๑ข๑ว
๕. ๑พ๑ย๑า๑ย๑ม๑ท๑ำ๑ใ๑ห๑้อ๑ย๑าง๑น๑อ๑ย 3 ๑ค๑น๑ย๑ี๑ม๑ไ๑ด๑้๑ต๑ู๑ก๑วัน

๑๖.

๑ค๑น๑อ๑น๑เข๑า๑ค๑ิ๑ด๑ย๑าง๑ไ๑ร๑ก๑บ๑ค๑ุ๑ณ๑น๑อ๑จ๑ำ๑เ๑ี๑ง๑ข๑อง๑ค๑ุ๑ณ๑ส๑ั๑ก ๑น๑อ๑ย

๑๗. ๑จ๑ง๑น๑งาน๑ข๑อง๑ค๑ุ๑ณ๑น๑อ๑จ๑ำ๑ด๑ู๑แ๑ล๑ค๑ุ๑ณ๑ต๑อน๑ค๑ุ๑ณ๑ป๑ว๑ย๑ห๑ร๑อก
๑แ๑ต๑ค๑ร๑อบ๑ค๑ร๑ว๑แ๑ละ๑เพ๑ี๑น๑ค๑ุ๑ณ๑ต๑าง๑ห๑า๑ก๑เล๑า๑ที่๑จะ๑ด๑ู๑แ๑ล๑ค๑ุ๑ณ๑

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 ?