

เครียดมากไป..ระวังเป็นแบบนี้

นำเสนอเมื่อ : 2 ธ.ค. 2552

ขอภัย // ที่บางภาพแรงไปหน่อย













ถ้าเครียดมาก ๆ ก็เปิดเพลงร็อกหรือเพลงมีจังหวะมันส์ ๆ

แบบที่บ้านทำบ่อย ๆ มันช่วยได้จริง ๆ นะ

แต่สำหรับตัวเองเวลาเครียด ๆ จะใช้วิธีนอนหลับ..เห็นผลเลยคะตื่นขึ้นมาความเครียดจะลดลง

ที่มา permalink:<http://www.Oknation.net/blog/mikethaisky>