

## เปลี่ยนอะไร เพื่อปี 53

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2552

เปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด คิด+++ แล้วจะพบว่าชีวิตดีขึ้น

ปีใหม่ 2553 ที่จะมาถึง เป็นปีเสือตามดวงของตน สำหรับเจ้าชะตาปีระกา รอบอายุนี้ เนื่องจากดาวพระเคราะห์ที่โคจรเข้าสู่ถุนนชีวิตของท่านในปีนี้เป็น ดาวมงคล ในภาพรวมปีนี้เป็นอีกปีหนึ่งที่โชคดี การเงินจะมีสภาพคล่องธุรกิจการค้ารวมถึงหน้าที่การงานจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีโอกาสขยายงาน ท่านที่ทำธุรกิจการค้าจะมียอดขายสูงขึ้น สามารถทำกำไรได้มากขึ้น ส่วนท่านที่ทำงานประจำก็จะมีโอกาสได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง แมวจะจะมีอุปสรรคทางการงานระหว่างปี ขอเพียงให้ท่านตั้งใจ มุมานะ บากบั่น อดทน ปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะมีผู้ช่วยเหลือคลี่คลายไปได้

สิ่งที่ควรระวังในปีนี้เป็น การพูดจา เพราะเมื่อพูดออกไปแล้วคำพูดจะผูกมัดตัวเอง และอาจทำให้เกิดความขัดแย้ง อาจมีบางคนเข้ามาไกลลัดสนทสนม พูดจายกยอ หวานหู ก็ควรใช้ชีวิตระมัดระวังไตร่ตรองขอเท็จจริงให้ถี่ ระวังจะตกเป็นเหยื่อทำให้ได้ รับความเสียหาย

ภายในครอบครัวจะมีปากเสียงกัน รวมถึงจะมีเรื่องกระทบกระทั่งกับคู่ครองคนรักจากเรื่องเล็กน้อยกลายเป็นเรื่องใหญ่ ดังนั้นปีนี้เป็นทางที่ดีที่สุด คือ การพูดแต่น้อยและฟังความต้องการของอีกฝ่ายให้มากขึ้น อย่ากระทำการประทุษร้ายหรือพูดจากระทบหาพิงผู้อื่น ให้ยึดหลักความอดทนไว้ จะช่วยให้อภัยกันเข้าใจกันได้ **(ที่มา)**

แม้ในโชคชะตา เราไม่อาจผูกติด แต่เมื่อนำคำทำนายมาหวนคิด ค่อนข้างจะถูกต่องในเรื่องของการพูดจา เปลี่ยนลักษณะการพูดตามคำแนะนำคุณจะได้ดีขึ้น ไม่พูดไม่ดี ไม่พูดพลอยๆ ไม่พูดสอเสียด ควรพูดสร้างสรรค์ เพื่อสร้างงาน และพูดน้อยลง(นั่นแสดงว่า ควรบนใจน้อยลงด้วยกรรม)

**การยึดมั่น ไม่ปล่อยวาง** นำทุกเรื่องมาใส่ความรู้สึกไปหมด ทำให้กลายเป็นคนเครียดไม่รู้ตัว ผลของความเครียดเริ่มส่งต่อระบบการทำงานของร่างกาย ป่วยเมื่อเขาสูวัย 40+ และมีที่ที่จะป่วยอีกหลายโรคตามมา การปล่อยวาง และละความคาดหวังเหล่านั้น จะทำให้เรามีสุขกับการดำเนินชีวิตมากขึ้น จะทำให้คนรอบข้างมีสุข การอยู่อย่างเป็นสุข จะทำให้เขายอมรับ และไม่ตี้อ่างกับเรา ...จะพยายาม เพราะที่ผ่านมา...ทำให้ชีวิตของเขาไม่สุขดังที่เราหวังสักนิด

ไม่ได้หมายถึงเฉพาะตน ...หลากหลายท่านที่ได้เข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หากมีวิถีชีวิต เหมือน ๆ ก็ควรจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง สิ่งที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพได้เห็นจะเป็นการออกกำลังกาย และการทำสมาธิ ...ในเรื่องของกายและจิตคะ **เพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว** หากเราปฏิบัติตนดี คิดดี คิดบวก นั้นแสดงว่า จิตดี สิ่งเหล่านี้ก็จะส่งผลต่อร่างกายเช่นกัน ในทางกลับกัน หากคิดลบ คิดไม่ดี สุขภาพของเราก็จะไม่ดีตามไปด้วย มีหลากหลายวิธีที่จะทำแล้วเกิดประโยชน์ต่อเรา หากเราไม่เปลี่ยนแปลงตัวเองวันนี้ ...สุขภาพที่ดีคงไม่มี และไม่เกิดกับเราแน่นอนคะ

เปลี่ยนมุมมอง ความคิด เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นรับปี 53 และปีต่อ ๆ ไปค่ะ