

## คู่มือหาความสุข

นำเสนอเมื่อ : 2 ม.ค. 2553

เคยคิดกันมั๊ยคะว่า ความสุขนั้น บางคนหายากเย็นแสนเข็ญ บ้างก็ช่างหาได้ง่ายดายจริง ๆ เราอย่ามัวมานั่งแบกทุกข์กันเลยนะ จงทองขึ้นใจไว้อย่างมีความสุขหาได้เสมอ หาได้ระหว่างทางของชีวิตและอารอความสุขเดินเข้ามา ลองเทคนิคเหล่านี้ดู เพื่อไปหักทลายกับมันคะ

1. มองช่วงแห่งความสุขในชีวิตของคุณ คอยจดจำสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันและบอกเพื่อน แทนที่จะบอกเล่าแค่ความทุกข์กับเธอ
2. ฝึกสร้างทัศนคติที่สดใส มองแต่ส่วนที่ดีที่สุดในตัวคนอื่น แทนที่จะคอยจับผิด
3. เน้นจุดแข็งของตัวเอง ด้วยการค้นหว่าคุณเก่งอะไร? คุณมีพรสวรรค์ด้านไหน? บางครั้งคุณจะมีจุดแข็งของตัวเองไปได้ง่าย ๆ เวลาเปรียบเทียบกับตัวคุณกับคนอื่นที่เราคิดว่าเหนือกว่าเรา
4. อย่าหมกมุ่นว่าทำไมคุณถึงทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ ให้มองหาทางเลือกและความเป็นไปได้ใหม่ที่เปิดรับคุณแทน แล้วจินตนาการว่าคุณอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ และดูว่าทางเลือกไหนทำให้คุณรู้สึกดีที่สุดใน
5. อยู่ใกล้คนที่ห่วงใยคุณ อย่าพยายามทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ให้ขอความช่วยเหลือจากพวกเขา
6. มองคำปฏิเสธในแง่ดี ทุกคำว่า "ไม่" จะนำคุณเข้าใกล้คำว่า "ใช่" ยิ่งขึ้น บางครั้งคุณก็จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยเรื่องแย่ ๆ
7. อย่าคิดว่าเรื่องเลวร้ายนั้นเกิดขึ้นกับคุณคนเดียว เป็นไปได้ว่ามันก็เกิดขึ้นกับคนเป็นล้านเช่นกัน
8. อย่าพอใจกับความสุขระยะสั้น เพราะความสุขที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นที่ละน้อยจากการบรรลุเป้าหมาย เช่น การเรียนภาษา เป้าหมายในอาชีพ จะทำให้คุณมีความสุขกว่าในระยะยาว
9. หาสมุดมาจดกิจกรรมหรือช่วงเวลาที่คุณมีความสุขและคอยพยายามให้มีช่วงเวลานั้นบ่อย ๆ
10. ทำงานอย่างตั้งใจและเต็มที่ที่สุด เพราะคุณจะรู้สึกว่าทำดีที่สุดแล้ว ก็จะไม่มีความกลัวอะไรเกิดขึ้นอีกเลย

ที่มา :: fwd mail