

## 30 วิธี ศิลปะชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2551

### 30 วิธี ศิลปะชีวิต

1. หายใจให้ทั่วท้อง
2. นวดเพื่อล้างพิษ
3. ปิดมือถือ ในบางขณะ เพื่อเป็นอิสระ คิดอะไรได้เต็มที่
4. โนบราซะ ( อันนี้ผู้ชายทำยากนะ )
5. กินอย่างมีสติ : ไม่กินจนพุงเฟ้อ  
และกินจนเกินความจำเป็นไม่อิ่มเกินและเคี้ยวช้า ๆ คำละ 50 ครั้ง
6. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว  
ดื่มน้ำช่วงเช้าหลังตื่นนอนก่อนแปรงฟันจะมีประโยชน์น้ำที่ผสมน้ำลายในปากจะเป็น  
ตัวล้างลำไส้ได้ดีนัก
7. เดือนตัวเองให้ทานผลไม้วันละ 3 - 5 อย่าง หลากสี
8. อดบ้างก็ได้ การอดอาหารในช่วงสั้น ๆ  
แม้เพียงวันละมื้อจะช่วยให้วัยวะที่เกี่ยวข้องกับการดูดซึมได้พักผ่อน
9. อาบน้ำคลายเครียด
10. ขับถ่ายบอกสุขภาพ บัสสาวะที่ดีต้องใส ไม่ขุ่น  
ไม่มีตะกอนถ้าขมต้องดื่มน้ำเพิ่ม อุจจาระต้องนิ่ม สีเหลือง ลอยน้ำได้

ไม่เหม็น หากแข็งต้องเพิ่มผัก ผลไม้ และน้ำ

11. หวีผมบรรเทาปวด ในวันที่เครียด / ปวดหัวดูบๆ

ลองแปรงผมด้วยหวีที่มีปุ่มตรงซี่แปรง

12. ยิ้มหน่อย ( ใครชอบเก๊ก ไม่ยิ้ม ลองดูนะคะ)

13. มาหัวเราะกันเถอะ

ทั้งยิ้มและหัวเราะทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุขกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลดระดับความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกัน

14. น้ำตาลลายเครียด และช่วยระบายความเครียดได้

(แอบร้องก็ได้ถ้าอายุแต่จริงแล้ว ร้องให้เป็น เรื่อง ปกติมนุษย์)

15. เซ็กซ์คือยาวิเศษ

16. นอนหลับเพิ่มพลัง เพื่อซ่อมแซมฟื้นฟู

ตอนนอนร่างกายจะหลั่งสารเมลาโทนิน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และระบายที่อกชินออกจากสมอง

17. สักสิบหนึ่ง หลับกลางวัน สัก 15 นาที

18. เดินเท้าเปล่ากันบ้าง

ทำให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทสัมผัสกล้ามเนื้อ กระดูก และสมอง เดินเท้าเปล่า ใช้น้ำค้างบริสุทธิ์ สนามหญ้า ย่ำก้อน กรวดบ้าง

19. กอด ยาวิเศษประจำบ้าน

กอดคนที่คุณรักจะมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางช่วยลดปล่อยความเครียด

20. ช่างคุย กับเพื่อนสนิท คนรู้ใจ

21. ร้องเพลง ขณะร้องร่างกายจะขับคาร์บอนไดออกไซด์

และสูดออกซิเจนได้มากขึ้น

22. ไดอารี่ที่รัก เขียนบันทึกช่วยระบายความในใจ และ ได้ทบทวนชีวิต รู้จัก  
และปรับปรุงตัวเองได้

23. Out Door Please ออกใช้ชีวิตกลางแจ้งบ้าง

24. ฝึกสมองทุกวัน อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ ทำให้สมองทำงานมากกว่า 80 %  
ขณะที่ดูโทรทัศน์ใช้สมอง 20 % อย่าลืมอ่านหนังสืออย่างน้อยวันละ 15 นาที

25. สงบใจไหว้พระ

26. ชวนกันมาดูดาว

27. ความสุขจากรูปเก่า เก่า

28. ให้เพื่อได้รับ เศษสตางค์

ลองหยอดตู้บริจาคแบ่งสิ่งของให้คนที่ยากจนกว่าเรา ฯลฯ ช่วยให้คุณเข้าใจโลก  
ความสุข

29. ชมคนอื่นเสียบ้าง

30. พุดขอบคุณให้ติดปาก

และขอบคุณจากใจจริงร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินทำให้มีความสุข