

## เทคนิคการให้กำลังใจตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 23 ต.ค. 2551

ในยามที่ท้อแท้...และไม่มีใคร...ตัวเราเองนี่แหละเป็นกำลังใจที่ดีที่สุด !

## เทคนิคการให้กำลังใจตัวเอง

หลายคนอาจเคยเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ท้อแท้ สิ้นหวังหมดกำลังใจ มองหาทางแก้ปัญหาไม่ได้  
ถ้ามีใครสักคนให้กำลังใจอยู่เคียงข้างก็คงจะดี แต่ในเวลาที่ไม่เหลือใคร

ตัวของเราเองก็เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดได้เช่นกัน  
เริ่มจากการปรับเปลี่ยนทัศนคติ มองโลกในแง่ดี สร้างรอยยิ้มให้ตัวเอง  
วิธีเหล่านี้คือการให้กำลังใจตัวคุณเอง  
นอกจากนี้ยังมีวิธีการสร้างเสริมกำลังใจที่สามารถเริ่มต้นง่ายๆ จากสิ่งรอบตัว  
ลองนำไปใช้ดูนะค่ะ

หาคำคมของนักคิดต่างๆ ติดไว้หน้าโต๊ะทำงาน  
เช่น “เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างล้มเหลว ก็ไม่เสียหายอะไรถ้าจะคงไว้ซึ่งความหวัง”

ส่งไปสการตถึงตัวคุณเอง  
การเขียนเป็นการระบายความในใจได้ดีอีกวิธีการหนึ่ง

บทเพลงส่งเสริมกำลังใจ ดนตรีที่ไพเราะ

ส่งผลให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุขออกมา

นอกจากนี้ยังมีวิธีส่งเสริมกำลังใจตนเองในแบบอื่นๆ

ซึ่งแนวทางการแก้ปัญหาของแต่ละคนก็แตกต่างกันไป

ลองประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตัวคุณเอง

และอย่าลืมแบ่งปันให้กำลังใจให้คนรอบข้างด้วยนะค่ะ

กำลังใจที่ดีเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะพาคุณผ่านพ้นอุปสรรคในชีวิตไปได้