

สร้างความสะดวกสบายวันวาน....

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2551

เคยรู้สึกไหมว่าเวลาระบายเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้ผู้อื่นรับฟัง

ความรู้สึกต่างๆ ที่ประสบในเหตุการณ์นั้น

เหมือนจะปะทุและรุนแรงขึ้นมาใหม่

ไม่ต่างจากย้อนเวลากลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง...

ลองดูใหม่...

ครั้งต่อไปหากต้องบรรยายความรู้สึก

สมมุติตัวเองเป็นเพียงผู้รับฟังคนหนึ่ง

อารมณ์ความรู้สึกเป็นของคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา

เราเป็นทั้งคนเล่าและคนรับฟังในเวลาเดียวกัน

ลองคิดว่าอารมณ์เหล่านั้นมีเหตุ...มีผล...หรือไม่

อารมณ์ใดเกินพอดี.. อารมณ์ใด..สมเหตุ..สมผล

ปลดปล่อยอารมณ์..ที่ละอารมณ์...

ไม่มีความจำเป็นใดๆ

ที่จะเก็บกั้นอารมณ์ใด...แม้แต่อารมณ์เดียว...ไว้ในใจ

ปลดปล่อยอารมณ์... ปลดปล่อยตัวเอง...ไปพร้อมๆ กัน

ขอบคุณ ปรัชญาวิรุ...บ้านใสใจ