

กิจกรรมคลายเศร้า...เมื่อออกหัก!?

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2552

กิจกรรมคลายเศร้า...เมื่อออกหัก!?

1. ร้องคาราโอเกะ

ไม่มีอะไรจะปลดปล่อยความรู้สึกอันทะลักในใจคุณได้เท่ากับการได้แหกปากตะโกนดังๆ ยิ่งร้องคเท่าไรรยิ่งดี แต่อย่าร้องว่า 'จะรัก รักเธอตลอดไป' เพราะอาจจะไปกันใหญ่

แต่ถ้าคุณเป็นบุคคลประเภทหนามยอกต้องเอาหนามบ่ง ก็ร้องมันไปเลย เพลงที่คุณชอบฟังด้วยกัน สมัยยังรักกันหวานซึ้ง ใบบอน้ำตามันทะลักออกมา จนคุณเลิกร้องไปเอง

2. แदनซ์กระจาย

ในภาวะขั้นต้นที่ยังซ็อกอยู่ เราขอแนะนำว่า ให้ไปผับและแดนซ์กระจายเท่านั้น ถอดภาพคุณหนูซื่ออายุที่โตแต่นั่งเคาะนิ้วเวลาเพื่อนใน กลุ่มมูเตนกัน แล้วออกไปกลางฟลอร์ เต้นทาบบอแคไหนก็เต้นไปเถอะ ใครจะไปรู้ คุณอาจจะได้พบกับพรสวรรค์เทพไฟที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณมานานแสนนานก็ได้

3. ว้ายน้ำ

ถ้าตอนนี้คุณเริ่มรู้สึกหนึ่งขึ้น อยากร้องตริกตรองกับเรื่องราวที่ผ่านมา การว้ายน้ำทำสบายๆ อย่างทุกบ ทุกกรรเชียง พูรวมกับปล่อยใจลงลอยไปกับสายน้ำที่มากกระทบกายเบาๆ อาจจะช่วยให้คุณคิดอะไรขึ้นมาได้ หรือถ้าหากยังอยู่ในชนโคมา การว้ายน้ำก็ยังช่วยได้

เพราะคุณจะต้องเพิ่งสมาธิไปที่การว้ายน้ำแทนที่จะจมดิ่งไปกับความทุกข์ ทาที่ขอแนะนำในระยะนี้จะเป็นทาที่ชีพลิ่งมากขึ้ นอยาง ทาฟรีสไตล์ ทาผีเสื้อ วายเสร็จแล้วกลับบ้านนอนสลบ ไมทันได้รองไหก่อนนอนเหมือนทุกคืน

4. ชวน้ำและนอนแช่อ่างจากุซซี่

การชวน้ำและนอนแช่อ่างจากุซซี่เป็นกิจกรรมที่มาคู่กัน นอยู่แล้ว ไปร้อนจากชวน้ำ นอกจากจะทำให้เหงื่อหยดต้งๆ อุณหภูมิอันนุกรุนภายในตุเล็กๆ ยังทำให้คุณรอนจนลื้มอกหักไปเลย

หรือถ้าอยากร้องไห้ในห้องชวน้ำก็ไม่มีใครว่า ร้องจนสะใจ แล้วขอเชิญออกมาอนแชในอ่างจากุซซี่สบายๆ คุณจะรู้สึกสะใจเล็กๆ กับความร้อนจัด แล้วเปลี่ยนมาเย็นจัด ช่วยไทร่างกายกระปรี้กระเปร่า และดีที่อกซจิดใจตัวเองได้โดยไม่รู้ตัว

ขอขอบคุณ สุทธิรักษ์.คอม