

## อากาศร้อนๆอย่างนี้...มี 12 วิธีแก้เซ็ง..มาฝาก

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552

**เชื่อว่า..ต้องมีบางครั้งที่คุณรู้สึกเบื่อหน่าย เซ็งชีวิต  
วันทั้งวันไม่อยากจะออกไปไหน ไม่อยากพบหรือคุยกับใครทางที่ดีหาอะไรทำให้สนุกๆ  
ดีกว่าคะ....**

1. เปิดเพลงแดนซ์เต้นกระจายให้สนุกสุดเหวี่ยง
2. นอนแช่น้ำในอ่างกุดซี ถ้าไม่มีก็อาบน้ำให้ตัวเปียไปเลยแล้วเปิดเพลงคลอเบา ๆ  
ให้สายน้ำชะล้างเอาความเบื่อและอารมณ์เซ็งออกจากตัวให้หมด
3. เดินไปเรื่อยๆ ไม่มีจุดหมาย หรือนั่งรถเมล์เล่นจนสุดสายแล้วนั่งกลับ  
บางทีสองข้างทางที่คุณผ่านอาจทำให้คุณเพลินและเห็นอะไรใหม่ ๆก็ได้
4. เปิดน้ำใส่อ่างให้เต็ม จากนั้นก็จุ่มหน้าตัวเองลงให้และร้องตะโกนให้สุดเสียง กรีดออกมาให้สะใจ  
เป็นการระบายอารมณ์ที่เก็บกดช่วยให้คุณโล่งใจขึ้นได้
5. ออกเที่ยวกับเพื่อนสุดเลิฟ ไปเล่นน้ำทะเลหรือขึ้นรถไฟเหาะดริมเวิลด์ก็ได้ เอาให้มันสุดๆ ไปเลย



6. โทรหาคนที่คุณแอบรักมานาน บอกความรู้สึกที่คุณมีต่อเขาไปเลย อาจจะดูบ้าไปหน่อย ถ้าไม่ใช่เวลานี้บอกแล้วตอนไหนคุณจะมาบอกล่ะ...จริงปะ

7. เขียนจดหมายถึงคนที่คุณไม่ได้ติดต่อเป็นเวลานานแล้ว

8. เรื่องที่ผลัดวันประกันพรุ่งมานาน ก็ทำมันเสียวันนี้เลย

9. เขารานเสริมสวย แปลงโฉมตัวเองเป็นคนใหม่ให้สวยเซ็กซี่กว่าเดิมเลย

10. ออกไปอ่านหนังสือให้คนตาบอด ไดบุญด้วยนะจะ

11. เข้าวัดถวายสังฆทาน ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร รับรองว่าคุณจะสบายใจขึ้นแน่นอน

12. ตอนนี้คุณอยากทำอะไรมากที่สุด ลงมือทำได้เลย

บางครั้งคุณอยากทำการอะไรที่หลุดโลกหรือทำเรื่องที่แปลก ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน ก็ทำให้หายเซ็งได้ ทำให้ชีวิตมีความท้าทาย หรือหาโลดโผนจนรู้สึกว่าการใช้ชีวิตไม่ได้จืดชืดอย่างที่คิด ลองทำดูนะคะ เพิ่มรสชาติให้ชีวิตคะ.....

ด้วยรักและปรารถนาดี/ครูรัชนี้ คุณหนูวัฒน์

ขอบคุณที่มาข้อมูลที่นี่ดอทคอม

ขอขอบคุณเนื้อหาดีดี โดย: อักษรดอทคอม