

## 7 วิธีเติมความมีชีวิตชีวาให้ชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 14 ส.ค. 2557

ขอบคุณข้อมูลดี ๆ จากเว็บไซต์ [womanitely.com](http://womanitely.com)

### เล่นกีฬา

การเล่นกีฬาเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้พบปะกับผู้คนใหม่ๆ แต่ไม่ถึงกับต้องไปปิ่นเขาหรือไปสมัครเขาที่มกีฬารอคะ ก็แค่ไปเล่นกีฬาออกกำลังตามลานกีฬา หรือคอร์ตกีฬาต่าง ๆ จะทำให้เรามีโอกาสพบกับคนที่มีความชอบเหมือนกันได้แล้วละ แต่ถ้าไม่ถนัดเล่นกีฬาเท่าไร ให้เปลี่ยนเป็นการไปออกกำลังกายตามสวนสาธารณะหรือฟิตเนสก็ได้เหมือนกัน

### เข้าร่วมชมรม

ชมรมเป็นสถานที่เติมไปด้วยผู้คนที่มีความสนใจคล้ายกัน เป็นที่ที่ทำให้คุณสามารถจะสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนใหม่ ๆ ได้ นอกจากนี้ทำให้คุณได้เก็บเกี่ยวกับสภการณ์และสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง ลองหาชมรมเกี่ยวกับสิ่งที่คุณสนใจและสมัครเข้าร่วมสิคะ แค่นี้นอกจากคุณจะได้เพื่อนใหม่แล้ว คุณก็ยังจะได้แรงบันดาลใจเกี่ยวกับในสิ่งที่ชอบด้วย

### ลองทำสิ่งใหม่ ๆ

การลองทำในสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน นอกจากจะทำให้คุณได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ แล้ว ก็ยังจะได้มุมมองใหม่ ๆ ในชีวิตอีกด้วยละ ไม่จำเป็นต้องเป็นกิจกรรมที่ยุ่งยาก แคเปลี่ยนทรงผมหรือสีผมใหม่ หรือลงเรียนเสริมความรู้ใหม่ ๆ

### พบปะเพื่อนเก่า

เชื่อว่าหลายคนคงติดต่อกับเพื่อนเก่าสมัยเรียนผ่าน Facebook กันอยู่ใช่ไหมละ แต่ลองนึกสิว่าจะสนุกขนาดไหนถ้าเราได้เจอกับเพื่อนเหล่านั้น และได้พูดคุยกันมากกว่าที่จะมานั่งแชทคุยกัน อยาเอาแต่พิมพ์ข้อความคุยกัน โทรนัดแกเพื่อนเก่าเดี๋ยวนีเลย

## อยู่ให้ห่างจากทีวี

เคยจินตนาการไหมว่าถ้าไม่ได้ดูทีวีแล้วจะทำอะไรในเวลาว่าง ไม่ต้องเสียเวลานึกแล้วจะปิดทีวีแล้วออกไปหากิจกรรมใหม่ ๆ ทำกันเถอะ การที่คุณนั่งอยู่แค่กับหน้าทีวีหรือคอมพิวเตอร์นั้นจะทำให้คุณรู้สึกเครียดโดยที่ไม่รู้ตัว แถมยังทำให้ความสัมพันธ์ของคุณกับคนอื่น ๆ แยกตัว

## เรียนรู้ภาษาใหม่ ๆ

ลองนับนิ้วว่าคุณสามารถพูดได้กี่ภาษาแล้ว ลองเรียนรู้ภาษาใหม่ ๆ ที่คุณสนใจเพิ่มเติมดูดีไหม การที่คุณเรียนรู้ภาษาใหม่ ๆ นอกจากจะทำให้คุณมีความรู้เพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้คุณได้พบเพื่อนใหม่ ๆ แถมยังได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ใหม่ ๆ อีกด้วย

## หาหนังสืออ่าน

ถ้าคุณชอบอ่านหนังสือ ลองออกไปหาหนังสือเล่มใหม่ ๆ อ่านสิคะ การอ่านหนังสือจะทำให้คุณได้มีความรู้ใหม่ ๆ และความรู้เหล่านั้นยังทำให้คุณมีเรื่องที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนอื่น ๆ ได้ คุณจะเลือกอ่านหนังสือท่องเที่ยว หรือนิยายรัก ก็มีประโยชน์ทั้งนั้น เพราะหนังสือทุกเล่มนั้นทำให้เราเปลี่ยนมุมมองได้ด้วย

ขอบคุณที่มาจาก