

## 30 แบบ.....ช่วยตัวเองให้มีความสุข

นำเสนอเมื่อ : 27 มี.ค. 2552

30 แบบ..... ช่วยตัวเองให้มีความสุข



บางครั้ง ความสุขก็ไม่จำเป็นต้องไขว่คว้ามา บางครั้ง มันอาจจะอยู่ใกล้ๆตัวคุณก็ได้ ลองอ่านดูเมื่อคุณจะพบความสุขในไม่ช้านี้...

1. นึกไว้เสมอว่า การโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับคุณ 3 ชั่วโมง
2. ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจกรับรองว่าเขาต้องยิ้มตอบกลับทุกครั้ง
3. ลองปลุกต้นไม้เองซักต้นการเติบโตของมันจะบ่งบอกตัวตนของคุณได้
4. หลับตาครึ่งชั่วโมง 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าจะไรที่อยู่ตรงหน้ามันช่างเย็นเหลือเกิน
5. ระหว่างแปร่งหันยิ้มเพลงไปด้วยจนจบ จะทำให้พื้นสวดขึ้นเป็น 2 เท่า
6. เลี้ยวซ้ายแต่ละคำให้ช้าลงจากรสชาติที่ธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะเลย
7. ไม่ว่าผมจะสั้นหรือยาวแคไหนก็ต้องการให้หรืออย่างทะนุถนอมเหมือนกันหมด
8. การขึ้น-ลงบันไดสูงๆแบบไม่ให้เมื่อย คือ การไม่นับว่ากำลังยืนอยู่บนใดขั้นที่เท่าไร
9. คนลาบอดจะเห็นว่าคุณสวยมากกว่าที่ที่คุณถามเขาว่า ช่วยพาข้ามถนนไหมคะ
10. เมื่อจะหยิบเงินให้ขอทานไม่จำเป็นต้องนึกก่อนที่จะหย่อนลงกระป๋องหรอก
11. ควรหัดพูดคำว่า ไม่เป็นไร ให้เคยปากมากกว่าจะพูดคำว่า จะอย่างไร
12. ลองตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้น 15 นาที รับรองว่าจะไม่ไปสายเหมือนเมื่อก่อน
13. สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง ดังนั้น เรื่องที่ไม่อยากใหใครรู้ จึงเล่าให้มันฟังได้
14. อาหารที่ไม่ชอบกินคอนเด็กลองดักเข้าปากอีกสักที เมื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด
15. เขียนชื่อคนที่คุณเกลียดใส่กระดาษ แล้วฉีกทิ้ง (หรือแปะไว้ใต้รองเท้าแล้วใส่รองเท้ามันไปเดินเล่นสักพัก) ความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อยๆ
16. ปล่อน้ำตาให้ไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้ง จะดูแทบไม่ออกเลยว่าเพิ่งร้องไห้
17. ดูกุ๊กตาและของเล่นต่างๆจะทำให้เรายิ้มออกเสมอเมื่อได้เห็นมันอีกครั้ง
18. ก่อนซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมัน ทำให้ได้ 3 ข้อก่อน
19. ถึงเสื้อและกางเกงในดูจะมีอยู่น้อย แต่ถ้าใส่ลึบกันไปเรื่อยๆก็จะดูเหมือนมีเยอะขึ้น
20. ซาลาเปา 1 ลูก กินได้ 2 คน ลูกชิ้นปิ้ง 1 ไม้ กินได้ 4 คน ถ้าคุณคิดจะแบ่งเท่านั้นเอง
21. เลือกให้ของขวัญคนที่ไม่เคยได้ ดีกว่าให้คนที่ได้เยอะ จนจำชื่อคนให้ได้ไม่หมด
22. ในวันที่รู้สึกเศร้าหรือเหงาๆเดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองซักดอกก็จะดีขึ้น
23. แอบรักใครสักคน...ยังโง่ก็ยังคิดว่าไม่เคยรู้ว่าความรู้สึกรักมันเป็นอย่างไร
24. ถึงจะไม่ได้ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าแค่ตัวสวยๆ หล่อๆ ไม่ได้
25. ผีกร๊อบแมนดีกว่าคุณคนเดียวบ้าง ด้วยการทำนั้นบควาให้ครบ 100 ดวงก่อนนอน
26. ถ้าคุณเช็กกระຈກที่จุ่มมั่วที่สุดจนสไลด์ ทำไม่ถึงจะเรียนดีกว่านี้ไม่ได้
27. พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบ มันอาจจะไม่สนุก แต่ก็จะมีประโยชน์แฝงอยู่
28. วันที่ตื่นเช้าให้ปิดทีวีจอโทรทัศน์ที่ดู เท้าที่จะนานได้ ถ้าทีวีจอออกกำลังกาย
29. แค่อ่านข่าวที่กินไม่หมดไปให้หมาที่เดินผ่าน ก็เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องลงทุนแล้ว
30. ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็นในบ้าน แม้จะได้มีค่าขนมให้คุณเพิ่มขึ้นอีกหลาย