

10 ຂົດ ຜຶກໂຍຄະຕອນເຫຼາ

ນາເສນອເມື່ອ : 15 ເມ.ຍ. 2559

ຕລອດ 24 ຊົ່ວໂມງໃນທີ່ນີ້ວັນ
ຖຸກຄຸນຍ່ອມເພື່ອງກັບສາຮັບຜົດເຊື່ອງຮາວເຂົມານັ້ນທອນສກາພ່າງກາຍແລະຈິຕີໃຈໃນຊີວິຕປະຈຳວັນ
ໄນວຈະເປັນອາກາຮ່ານໍ້ອຍລາ ອອນເພີ່ມຈຸກກູກເດີນທຸກແລະຄວາມຕິ່ງເຄີຍຈາກງານທີ່ທໍາອູ່
ຈົນທໍາໃຫ້ເກີດອາກາຮ່ານເຈັບປ່າຍໃນທີ່ສຸດ ແຕກຸດແຮງຮ້ອມໄວ້ ຄຸນສາມາຮັດດູແລຕນເອງໃໝ່ສຸຂພາກາຍໃຈທີ່ສີໄດ້ຕັ້ງແຕ່ເຮີມ
“ຕື່ນ” ນອນຕອນເຫຼາ

ສູງສູງໄວ ໂຍຄະ ແອນດີ ມີ (Yoga & Me) ນາເສນອຂົດ 10 ປະກາດຈາກກາຮ່ານ “ໂຍຄະຍາມເຫຼາ”
(A.M.Yoga) ເພື່ອເປົ້າມີຄວາມຮັບຮັບເຫັນທີ່ໄໝຮຽມດາກີກຕ້ອໄປ
ພາກສິກິດຮັບຮັບເຫັນໃໝ່ທີ່ຈະປັບສົມດຸລືຊີວິຕຄຸນໃຫ້ສົດໃສ ມີພັລັງ ມີໂອເດີຍລູງງານໄດ້ຕົດລອດວັນ

1. ຂ່າຍສ້າງຮະເບີຍບົນຍັກຕົ້ນທີ່ນອນຄູ່ກັບກາຮ່ານກຳລັງກາຍຍາມເຫຼາໃຫ້ກັບດຸນເອງ
2. ເມື່ອເລື່ອກກາຮ່ານກຳລັງກາຍເປັນສິ່ງແຮກຂອງວັນ
ທຳໃຫ້ຄຸນມີໂຄກສາໄດ້ອີກກຳລັງມາກວ່າງເວລາອື່ນ ທີ່ອາຈານມີກິຈກາຮ່ານອື່ນເຂົ້າມາແທກໃນຮ່ວ່າງວັນ
3. ກາຮ່ານີ້ຈະຊ່າຍເຮືອງກາຮ່ານກຳລັງກາຍໃໝ່ສິ່ງສົມອງໄດ້ຕື່ນ
ທຳໃຫ້ສົມອງຕື່ນຕົ້ວ ຮາງກາຍສົດຫຸ້ນ ກະປັບປຸງປ່າໄປທັງວັນ
4. ກາຮ່ານກຳລັງກາຍໃໝ່ຈະຊ່າຍໃຫ້ຮະບບພັດລາຍງານໄດ້ຕື່ນມີປະສິທິພາບຕລອດວັນ
5. ຂ່າຍຄຸນຄຸມເຮືອງກາຮ່ານອາຫາຮອຍ່າງມີວິນຍ ຄຸນຄວາມອຍກອາຫາຮ
ແລະກາຮ່ານອາຫາຮຕຽບເວລາຕາມມື້ອາຫາຮ
6. ຂ່າຍກະຕູນຮະບບກາຮ່ານກຳລັງກາຍໃໝ່ຈະຊ່າຍໃຫ້ຮະບບຫຼອດເລືອດໃຫ້ກາຮ່ານໄດ້ຕື່ນ
ທີ່ນີ້ເປັນກາຮ່ານກຳລັງກາຍໃໝ່ທີ່ຈະກຳລັງກາຍໃໝ່ຈະເພີ່ມຂຶ້ນ
ສົງລົງໃຫ້ຮະບບໄຫລເວີນໂລທິດໃນຮາກາຍກາຮ່ານໄດ້ຕື່ນເພີ່ມຂຶ້ນເຕີວກັນ
7. ກາຮ່ານຍື່ດໍ່ເຫັນຮ່າງກາຍຕອນເຫຼາ ຂ່າຍປັ້ງກັນກາຮ່ານປົວເມື່ອຍທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ
ໃນຊີວິຕປະຈຳວັນໄດ້
8. ຂ່າຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຫຼັ້ງອ່ອຣົມແເນັນດອຣົພິນ ທຳໃຫ້ຮ່າງກາຍຮູ້ສຶກສົດຫຸ້ນ
ຕື່ນຕົ້ວພ້ອມຮັບເຫຼາວັນໃໝ່
9. ຂ່າຍໃຫ້ຈິດໃຈສົບນິ່ງ ຮູ້ສຶກຜ່ອນຄລາຍມີສາມາຟ ສົມອງປລອດໂປ່ງ ໃບໜ້າດູອ່ອນເຢາວ
ແລດູມື້ວິຕ໌ຫົວ
10. ຂ່າຍໃຫ້ຍາມຄໍາດືນຄຸນຈະນອນຫລັບສບາຍ ທີ່ຮູ້ ນອນຫລັບໄດ້ຍ່າຍຂຶ້ນ
ໂດຍໄມ່ຕັ້ງອາສີຍານອນຫລັບ

ລູກຂຶ້ນມາເວີ່ມຕົ້ນເຫຼາວັນໃໝ່ດ້ວຍສຸຂພາກຕິ່ງ

ขอบคุณที่มาจากการ์ด
หนังสือพิมพ์มติชน