

## แนะนำวิธีคลายเครียด...ตามเดือนเกิด

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ค. 2552

วันนี้มีวิธีคลายเครียดของแต่ละเดือนเกิดของทุกคนมาฝากค่ะ ใครทำงานเครียดๆ ลองดูนะ...

### มกราคม

เธอเป็นคนที่เห็นทุกสิ่งในชีวิตเป็นเรื่องจริงจัง

เพราะชอบสะสมความเครียดมากไปหน่อย เอาเป็นว่า...

เจียดเวลาพักผ่อนด้วยการเล่นกีฬาโปรดดูบ้าง หรือถ้าไม่ว่างจริงๆ

การอาบน้ำด้วยครีมสมุนไพรก็พอจะช่วยให้เธอผ่อนคลายได้เหมือนกันจะ

### กุมภาพันธ์

เธอเป็นคนที่เครียดได้ง่ายมากๆ ถึงเธอจะไม่ไวยวายแต่ก็เก็บความโกรธไว้

การผ่อนคลายที่เหมาะสมกับเธอคือ การได้ออกคนเดียววิ่งๆ หรือทำกิจกรรมส่วนตัว

หรือไม่ก็เล่นอินเทอร์เน็ตท่องโลกกว้าง

### มีนาคม

เธอเป็นคนที่อ่อนไหว และชอบยกหัวใจให้อยู่ในกำมือของคนอื่น

การคาดหวังมากเกินไปอาจทำให้เสียจิตคิดแล้วก็เครียด

การผ่อนคลายของเธออาจจะเป็นการเล่นดนตรี หรือไม่ก็วาดภาพ แต่ถ้ามีเวลาสั้นๆ

ก็แค่เอาตัวลงไปจุ่มในน้ำ แค่นี้ก็ชื่นใจแล้ว

### เมษายน

เธอเป็นคนที่มีความสามารถในการทำงานมาก จนบางครั้งลืมขยับเขยื้อนร่างกาย

ทำให้อาการเมื่อยเข้าครอบงำ วิธีผ่อนคลายของเธอคือ การได้ออกแรงมากๆ

กับกีฬาผาดโผน หรือไปเล่นเครื่องเล่นเสียงตายเป็นสวนสนุก

มันจะทำให้สมองเธอโล่งขึ้นค่ะ

#### ✘ พฤษภาคม

เธอเป็นคนที่มีการเครียดอยู่ในร่างกายพอสมควร รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง หัวใจที่เพิ่มไม่ได้ทำให้เป็นคนหลายใจ แต่ทำให้เธอเข้ากับคนอื่นได้มากขึ้น วิธีผ่อนคลายของเธอคือ การได้เดินดูของสวยๆ งามๆ ก็ทำให้รีแลกซ์แล้วค่ะ

#### ✘ มิถุนายน

เธอเป็นคนชอบพบปะผู้คน ดังนั้นถ้าเธอรู้สึกเครียดไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร meeting กับเพื่อนน่าจะเป็นวิธีผ่อนคลายที่เธอทำได้ดีที่สุด หรือไม่ก็การช้อปปิ้งค่ะ

#### ✘ กรกฎาคม

สิ่งที่ทำให้เธอเครียดที่สุดก็คือ เรื่องการเดินทาง หรือต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย เพราะเธอเป็นคนเหนื่อยง่ายแถมถ้าเหนื่อยใจยิ่งแย่ใหญ่ การผ่อนคลายของเธอ น่าจะเป็นการได้เล่นกับสัตว์เลี้ยง ปูปลุกต้นไม้ หรือไม่ก็หลับยาวไปเลยก็ได้ค่ะ

#### ✘ สิงหาคม

เรื่องที่ทำให้เธอเครียดมากที่สุดก็คือ ความพ่ายแพ้ เพราะเธอไม่ชอบแพ้ใครแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ วิธีผ่อนคลายของเธอคือการได้ดูหนัง ฟังเพลง ช้อป ต้ม กิน เที่ยว แค่นั้นมันก็ทำให้เธอหายเครียดไปเยอะแล้ว

#### ✘ กันยายน

การได้นอนเกลือกกิ้งอยู่กับคนรัก มันก็เป็นการผ่อนคลายที่มีความสุขของเธอแล้วค่ะ

#### ✘ ตุลาคม

เธอชอบอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย สิ่งที่ทำให้เธอเครียดได้ก็คือความเหงา

แค่ได้รู้ว่าขายกับเสื้อผ้า แต่งหน้า ทำผม แบบไหนแบบนี้

ก็เป็นการผ่อนคลายเป็นเธอแล้วละ

#### พุศจิกายน

เธอเป็นคนที่เกิดอาการเครียดได้บ่อยเหมือนกัน โดยเฉพาะเรื่องความรัก

การผ่อนคลายเป็นเธอน่าจะเป็นการอ่านหนังสือนิยายรัก ภู๊กก็

ก็ช่วยเธอได้เหมือนกันนะคะ

#### ธันวาคม

สิ่งที่ทำให้เธอเครียดก็คือ การที่ต้อง ทนอยู่นะอะไรนานๆ

เพราะเธอเป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่ง ออกแนวไฮเปอร์หน่อยๆ

การผ่อนคลายเป็นเธอคือการได้ไปเที่ยวในที่ต่างๆ

ไม่จั่งก็อ่านหนังสือแบบไม่จำกัดแนว

