

9 เคล็ดลับ ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นในวันที่แย่ๆ

ทุกคนล้วนมีวันที่แย่ๆ กันทั้งนั้น เช่นไม่ว่าวันนั้นจะทำอะไร ทุกอย่างก็ดูเลวร้ายไปซะหมด เหมือนอะไรก็ไม่เข้าข้าง แต่ในความโชคร้ายก็มีเรื่องดี เมื่อเรามีวิธีที่จะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นมานำเสนอหลายๆ ข้ออาจทำให้คุณประหลาดใจ แต่หากวันใดคุณต้องมีวันเหล่านั้น อย่าลืมนำวิธีเหล่านี้ออกมาใช้ อาจจะช่วยลดรอยเหี่ยวย่นที่เกิดพร้อมความกังวล แถมมาก่อนวัยได้เป็นอย่างดี

1. อ่านหนังสือดี ๆ

การอ่านหนังสือสำหรับบางคน อาจทำให้รู้สึกดีขึ้นไปได้อีก โดยเฉพาะหากเป็นหนังสือเล่มโปรด หนังสือของผู้แต่งที่ชื่นชอบ เพราะการอ่านหนังสือนั้นจะช่วยเปิดมุมมอง ดึงคุณไปสู่เรื่องราวที่ต่างไปจากชีวิตประจำวันมากมาย ลองหยิบหนังสือสักเล่มในวันที่เจียบเหงา แล้ววันนั้นตัวหนังสือจะโลดแล่นไป ในใจคุณให้กระชุ่มกระชวยขึ้นมาก็คงเป็นได้



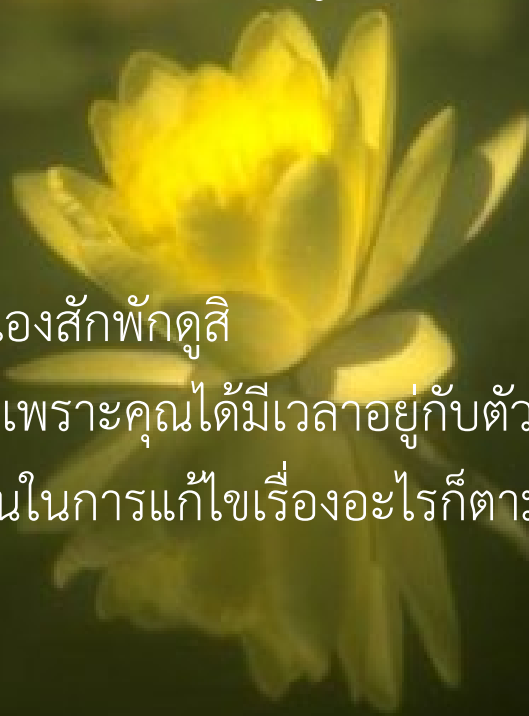
2. ทำดีต่อผู้อื่น

คุณเคยสังเกตไหมว่าเมื่อคุณทำดีต่อผู้อื่น อารมณ์ของคุณก็จะดีตามไปด้วย การทำดีกับผู้อื่นมักจะทำให้วันที่แยๆ ของเราดีขึ้นเสมอ เพราะเราจะรู้สึกสบายใจเมื่อเราได้ช่วยเหลือคนอื่น บางครั้งชีวิตเราก็มีคุณค่าสำหรับคนอื่นเหมือนกันนะ อย่าคิดว่าตัวเองต่ำต้อยด้อยค่าอะไรอีกเลย หันไปทำสิ่งดี ๆ กับคนรอบข้างดีกว่านะ



3. ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

บางครั้งความยุ่งยากวุ่นวายต่าง ๆ คงทำให้คุณรู้สึกแย่
ในที่นี้หมายถึงความวุ่นวายทางใจ
หากจิตใจคุณเต็มไปด้วยเรื่องราว
อันน่าสับสน ปั่นป่วน ลองนั่งสมาธิ
หรืออย่างน้อยที่สุดใช้เวลาอยู่กับตัวเองสักพักดูสิ
สิ่งนี้จะสามารถทำให้โล่งสบายได้ เพราะคุณได้มีเวลาอยู่กับตัวเอง ทบทวน
เรื่องราวที่เกิดขึ้น และพร้อมจะตั้งมั่นในการแก้ไขเรื่องอะไรก็ตามให้ดีขึ้นล่ะ



4. กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ

การกระตือรือร้น แอคทีฟ หรือการออกกำลังกายชะบั้งก็สามารถช่วยได้ คุณอาจไม่จำเป็นต้องถึงขนาดวิ่งเข้าโรงยิม เพียงแค่คุณมีกิจกรรมใด ๆ ก็ตามทำทุกวัน นอกจากจะช่วยด้านจิตใจแล้ว ก็ยังช่วยด้านร่างกายในการหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งจะช่วยให้ร่างกายทำงานอย่างมีสมดุล



5. หากิจกรรมทำ

บ่อยครั้งที่คุณสามารถพัฒนาอารมณ์ของคุณให้คงที่ได้โดยการทำงาน รวมถึงหากิจกรรมอื่น ๆ ทำด้วย ไม่ว่าจะเป็นการทำอาหารด้วยเมนูใหม่ ๆ จัดชั้นหนังสือใหม่ ตกแต่งห้อง ลองหาต้นไม้มาปลูกเพิ่ม ทำความสะอาดครัว ฯลฯ ในยามที่คุณกำลังมุ่งมั่นทำสิ่งใดนั้น ก็จะช่วยให้คุณคลายความรู้สึกที่ไม่ดีที่ติดใจได้ แถมเราจะได้สิ่งใหม่ ๆ มาประดับชีวิตเราอีกด้วย ลองดูสิ





6. แสดงมันออกมา

จากการศึกษาพบว่าคุณควรที่จะแสดงในสิ่งที่คุณต้องการ แสดงออกมา ถ้าคุณอยากเศร้า คุณก็จงแสดงออกมา อย่ากริ่งให้ กริ่งมาเลย ถ้าคุณอยากจะมีความสุข คุณก็สามารถกระตุ้น ตัวเองให้มีความสุขได้โดยการยิ้ม หัวเราะ ดังนั้นคุณต้องการ ให้ตนเองมีความสุขก็พยายามยิ้ม หัวเราะออกมา



7. กำลังใจจากผู้อื่น

บางทีคุณก็ต้องการให้ใครสักคน
หนึ่งอยู่ข้างๆ คุณ มาทำให้คุณรู้สึกดี
ขึ้น นั่นก็คือคุณต้องบอกคนที่คุณรัก
ว่าคุณต้องการกำลังใจจากพวกเขา
พวกเขาไม่สามารถรู้ได้โดยอัตโนมัติ
เพียงแค่บอกพวกเขาอย่าง
ตรงไปตรงมาก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าลอง

8. พักผ่อน

ความจริงก็คือ การพักผ่อนเป็นหนทางที่แทบจะดีที่สุด ที่จะช่วยให้คุณพักจากวันแยๆ ของคุณ เมื่อใดที่คุณรู้สึกแยและเศร้า ให้คุณพักผ่อนสักขณะ เพื่อให้ผ่านเรื่องราวเหล่านั้นและเมื่อตื่นขึ้นมาคุณก็จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้น



9. การพูดคุย

ข้อสุดท้ายนี้ ก็คือ ใช้เวลาอยู่กับคนที่คุณรักก็ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น คุณอาจจะพูดคุยกับเพื่อนสนิทของคุณ เพียงแค่พูดคุยกับคนอื่น ๆ ก็จะทำให้อารมณ์คุณดีขึ้น



มีหลายวิธีที่แตกต่างกันไปที่จะทำให้วันแย่ ๆ ของคุณกลายเป็นวันที่ดีได้จริง ๆ แล้วมันขึ้นอยู่กับคุณว่าคุณจะเลือกให้ตนเองเป็นอย่างไร แต่ในวิธีการเหล่านี้ก็อาจจะมีข้อหนึ่งที่คุณรู้สึกว่ามันช่วยคุณได้จริง ๆ และคุณก็ควรจะทำเมื่อคุณรู้สึกแย่ เท่านั้นวันแย่ ๆ ก็กลับกลายเป็นดีได้...อยู่ที่ตัวคุณ



ที่มาของข้อมูล kapook.com และ siam1.net