

## หาความสุขแบบไม่ต้องเสียเงิน

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

อ่านไม่ผิดหรอกค่ะ ไม่เสียเงินสักบาทจริง ๆ ไม่ใช่ที่ว่าไหนเขามีโปรโมชั่นกันหรอกนะ แต่แค่อยากจะเสนอไอเดียง่าย ๆ สำหรับสาว ๆ ที่ไม่อยากจะเสียเงินทอง เพราะบางครั้งของที่เราถืออยู่แล้วในบ้านก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ด้วย

### นอนหลับพักผ่อน

การนอนหลับเป็นวิธีพักผ่อนที่ดีที่สุดเลยก็ว่าได้ หลังจากเหนื่อยเหนื่อยจากการทำงานมาตลอดทั้งอาทิตย์ พอถึงวันเสาร์-อาทิตย์ก็พักผ่อนให้เต็มที่ ก่อนจะหลับก็ให้คิดถึงเรื่องดี ๆ อย่าไปคิดเรื่องราวที่ผานมา เสียสุขภาพจิตเปล่า ๆ

### อ่านหนังสือ

ก็แหม! เวลาออกไปข้างนอก ก็ชนซื้อหนังสือที่อยากอ่านมาหลายเล่ม แต่พอเอาเข้าจริง กลับไม่มีเวลาอ่าน เพราะพอวันหยุดก็มัวแต่ออกไปเสียเงินข้างนอก เปลี่ยนใหม่ดีกว่า อยู่บ้านพักผ่อน อ่านหนังสือเล่มโปรดให้จบ จิบน้ำชาเย็น ๆ ไปดวยสุขแท้

### อาบน้ำให้ชุ่มฉ่ำใจ

จากที่เคยรีบร้อนกับการอาบน้ำ เพราะกลัวไปทำงานสาย พอถึงวันหยุด ก็ลองอาบน้ำให้มันชุ่มฉ่ำใจกันไปเลย ทำความสะอาดร่างกายทุกซอกทุกมุม เจลอาบน้ำที่อุตสาหกรรมซื้อมาตั้งนาน ได้ใช้ให้คุ้มก็ตอนนี้แหละ

### เสริมสวยดีกว่า

เดิมเคยไปทำเล็บทำผมที่ร้านเป็นประจำอาทิตย์ละครั้งเสียเงินไปก็ไม่ค่อย เปลี่ยนมาทำเล็บเองที่บ้านดีกว่า แซะเทาน้ำอุ่น ก่อนเริ่มทำความสะอาด สวนผมก็หมักครีมนวดผมที่มีอยู่ไว้ก็ได้ รับรองสวยเซง

### จิบไวน์

ฟังเพลงจุกเทียนไขไปรอบ ๆ ห้อง เปิดเพลงที่ชอบ พร้อมกับจิบไวน์ที่ซื้อมาเก็บไว้ที่บ้านนานแล้ว

ทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลายเป็นที่สุด

...เห็นมั้ยละ ไม่เสียเงินจริง ๆ

แหล่งข้อมูลจาก :: FRONT