

30 สิ่ง น่าทำ..... ตอนที่ยังมีชีวิต

นำเสนอเมื่อ : 7 ธ.ค. 2552

30 สิ่ง น่าทำ ตอนที่ยังมีชีวิต



- 1. ทำอะไรที่น่าตื่นเต้นในแต่ละวัน
- 2. ไปเที่ยวที่ที่คุณไม่เคยไป กับคนที่คุณไม่เคยคิดจะลืม
- 3. ซื้อความสุข ด้วยรอยยิ้ม
- 4. ค่อยกับคนแปลกหน้า เพื่อหาเพื่อนใหม่
- 5. •ช่วยคนอื่น เมื่อคุณสามารถช่วยได้
- 6. •สังเกตสิ่งรอบๆตัว อาจพบความสุขเล็กๆ เข้ามาในชีวิต
- 7. •อยู่เงียบๆ กับตัวเองวันละ 5 นาที... เพื่อคิด
- 8. •ทุ่มตัวเองเต็มที่ กับการหาทางแก้ปัญหา ที่คุณกำลังเผชิญอยู่
- 9. คบคนที่มองโลกในแง่ดี
- 10. เข้าคอร์สเรียนเพิ่มเติม ในเรื่องที่คุณสนใจ
- 11. จัดเวลา นัดเจอ เพื่อนสนิท ในแต่ละเดือน ไป กิน เที่ยว เล่น
- 12. มองพระอาทิตย์ขึ้น สัปดาห์ละครั้ง
- 13. ดูพระอาทิตย์ตกดิน สัปดาห์ละครั้ง
- 14. ปลุกผักเอง เอาไว้ทานเอง

- 15. ไปหาเพื่อน ที่ไม่ได้เจอกันมานานนับปี
- 16. หยุดตามกระแสสังคม และทำตามแนวคิดที่เหมาะสมสำหรับตัวเอง

17. บอกตัวเองว่า ไม่มีอะไรสายเกินไป

18. ค้นหา ประสบการณ์ดีๆ แปลกใหม่ ให้กับชีวิต

19. เลิกกังวลกับสิ่งที่คุณไม่มี และมีความสุขในสิ่งที่คุณมี

20. โรแมนติก ทำเซอร์ไพรส์คนที่คุณรัก

21. หยุดเสียเวลา กับเรื่องหยาบคายที่ไม่จำเป็น

22. รับประทานอาหารให้ช้าลง ลิ้มรสความอร่อย

23. ขอความช่วยเหลือ เมื่อต้องการ เพราะคุณจะไม่ได้รับความช่วยเหลือหากไม่เอ่ยปาก

24. ถามคำถาม เมื่อสงสัย...ช่วยประหยัดเวลา และลดความยุ่งยากใจ

- 25. เล่นสนุกบ้าง ชีวิตมีแค่ครั้งเดียว

- 26. ทำอะไรที่ละอย่าง จะได้ทำออกมาได้ดี

- 27. ฝึกความพอเพียง – พอดี เมื่อมันเกิดขึ้นกับคุณ จะไม่มีใคร เอาไปจากคุณได้

- 28. รักษาสัญญา

29. ดูตลก ฟังเรื่องตลก และแบ่งปันกับคนอื่น

30. เปิดโลกความคิดสร้างสรรค์ของคุณ กับงานศิลปะ เช่นดนตรี ภาพถ่าย ภาพยนตร์ ฯลฯ

ข้อมูลจาก NadDate.com

ที่มา women.mthai.com