คู่มือหาความสุข

นำเสนอเมื่อ : 2 ม.ค. 2553

เคยคิดกันมั้ยคะว่า ความสุขนั้น บางคนหายากเย็นแสนเข็ญ บ้างก็ช่างหาได้ง่ายดายจริง ๆ เราอย่ามัวมานั่งแบกทุกข์กันเลยนะ จงท่องขึ้นใจไว้เลยว่าความสุขหาได้เสมอ หาได้ระหว่างทางของชีวิตและอยารอความสุขเดินเข้ามา ลองเทคนิคเหล่านี้ดู เพื่อไปทักทายกับมันค่ะ

1. มองช่วงแห่งความสุขในชีวิตของคุณ คอยจดจำสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันและบอกเพื่อน แทนที่จะบอกเล่าแค่ความทุกข์กับเธอ

2. ฝึกสร้างทัศนคติที่สดใส มองแต่ส่วนที่ดีที่สุดในตัวคนอื่น แทนที่จะคอยจับผิด

3. เน้นจุดแข็งของตัวเอง ด้วยการค้นหาว่าคุณเก่งอะไร? คุณมีพรสวรรค์ด้านไหน? บางครั้งคุณจะลืมจุดแข็งของตัวเองไปได้ง่าย ๆ เวลาเปรียบเทียบตัวคุณกับคนอื่นที่เราคิดว่าเหนือกว่าเรา

4. อย่าหมกมุ่นว่าทำไมคุณถึงทำเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ได้ ให้มองหาทางเลือกและความเป็นไปได้อื่นที่เปิดรับคุณแทน แล้วจินตนาการว่าคุณอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ และดูว่าทางเลือกไหนทำให้คุณรู้สึกดีที่สุด

5. อยู่ใกล้คนที่ห่วงใยคุณ อย่าพยายามทำทุกอย่างด้วยตัวเอง ให้ขอความช่วยเหลือจากพวกเขา

6. มองคำปฏิเสธในแง่ดี ทุกคำว่า "ไม่" จะนำคุณเข้าใกล้คำว่า "ใช่" ยิ่งขึ้น บางครั้งคุณก็จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยเรื่องแย่ ๆ

7. อย่าคิดว่าเรื่องเลวร้ายนั้นเกิดขึ้นกับคุณคนเดียว เป็นไปได้ว่ามันก็เกิดขึ้นกับคนเป็นล้านเช่นกัน

8. อย่าพอใจกับความสุขระยะสั้น เพราะความสุขที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นทีละน้อยจากการบรรลุเป้าหมาย เช่น การเรียนภาษา เป้าหมายในอาชีพ จะทำให้คุณมีความสุขกว่าในระยะยาว

9. หาสมุดมาจดกิจกรรมหรือช่วงเวลาที่คุณมีความสุขและคอยพยายามให้มีช่วงเวลานั้นบ่อย ๆ

10. ทำงานอย่างตั้งใจและเต็มที่ที่สุด เพราะคุณจะรู้สึกว่าทำดีที่สุดแล้ว ก็จะไม่มีความกลัวอะไรเกิดขึ้นอีกเลย

ที่มา :: fwd mail