อากาศร้อนๆอย่างนี้...มี 12 วิธีแก้เซ็ง..มาฝาก

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552

เชื่อว่า..ต้องมีบางครั้งที่คุณรู้สึกเบื่อหน่าย เซ็งชีวิต วันทั้งวันไม่อยากออกไปไหน ไม่อยากพบหรือคุยกับใครทางที่ดีหาอะไรทำให้สนุกๆ ดีกว่าคะ....

1. เปิดเพลงแดนซ์เต้นกระจายให้สนุกสุดเหวี่ยง
2. นอนแช่น้ำในอ่างกุดชี่ ถ้าไม่มีก็อาบน้ำให้ตัวเหี่ยวไปเลยแล้วเปิดเพลงคลอเบา ๆ ให้สายน้ำซะล้างเอาความเบื่อและอารมณ์เซ็งออกจากตัวให้หมด
3. เดินไปเรื่อยๆ ไม่มีจุดหมาย หรือนั่งรถเมล์เล่นจนสุดสายแล้วนั่งกลับ บางทีสองข้างทางที่คุณผ่านอาจทำให้คุณเพลินและเห็นอะไรใหม่ ๆก็ได
4. เปิดน้ำใส่อ่างให้เต็ม จากนั้นก็จุ่มหน้าตัวเองลงไหและร้องตะโกนให้สุดเสียง กรี๊ดออกมาให้สะใจ เป็นการระบายอารมณ์ที่เก็บกดช่วยให้คุณโล่งใจขึ้นได
5. ออกเที่ยวกับเพื่อนสุดเลิฟ ไปเล่นน้ำทะเลหรือขึ้นรถไฟเหาะดรีมเวิล์ดก็ได้ เอาให้มันสุดๆ ไปเลย



6.โทรหาคนที่คุณแอบรักมานาน บอกความรู้สึกที่คุณมีต่อเขาไปเลย อาจจะดูบ้าไปหน่อย ถ้าไม่ใช่เวลานี้บอกแล้วตอนไหนคุณจะกล้าบอกละ...จริงป่ะ

7.เขียนจดหมายถึงคนที่คุณไม่ได้ติดต่อเป็นเวลานานแล้ว

8.เรื่องที่ผลัดวันประกันพรุ่งมานาน ก็ทำมันเสียวันนี้เลย

9.เขารานเสริมสวย แปลงโฉมตัวเองเป็นคนใหม่ให้สวยเช้งกว่าเดิมเลย

10. ออกไปอ่านหนังสือให้คนตาบอด ได้บุญด้วยนะจ๊ะ

11. เข้าวัดถวายสังฆทาน ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร รับรองว่าคุณจะสบายใจขึ้นแน่นอน

12. ตอนนี้คุณอยากทำอะไรมากที่สุด ลงมือทำได้เลย

บางครั้งคุณอยากทำการอะไรที่หลุดโลกหรือทำเรื่องที่แปลก ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน ก็ทำให้หายเซ็งได้ ทำให้ชีวิตมีความท้าทาย หรือหวาโลดโผนจนรู้สึกว่าชีวิตไม่ได้จืดชืดอย่างที่คิด ลองทำดูนะคะ เพิ่มรสชาติให้ชีวิตคะ.....

ด้วยรักและปรารถนาดี/ครูรัชนี คุณานุวัฒน์

ขอบคุณที่มาข้อมูลที่นี่ดอทคอม

ขอขอบคุณเน้ หาดีดี โดย: อักษรดอทคอม