แนะนำวิธีคลายเครียด...ตามเดือนเกิด

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ค. 2552

วันนี้มีวิธีคลายเครียดของแต่ละเดือนเกิดของทุกคนมาฝากค่ะ ใครทำงานเครียดๆ ลองดูนะ...

มกราคม
เธอเป็นคนที่เห็นทุกสิ่งในชีวิตเป็นเรื่องจริงจัง

เพราะชอบสะสมความเครียดมากไปหน่อย เอาเป็นว่า...

เจียดเวลารีแลกซ์ด้วยการเล่นกีฬาโปรดดูบ้าง หรือถ้าไม่ว่างจริงๆ

การอาบน้ำด้วยครีมสมุนไพรก็พอจะช่วยให้เธอผ่อนคลายได้เหมือนกันจ๊ะ

กุมภาพันธ์

เธอเป็นคนที่เครียดได้ง่ายมากๆ ถึงเธอจะไม่โวยวายแต่ก็เก็บความโกรธไว้

การผ่อนคลายที่เหมาะกับเธอคือ การได้อยู่คนเดียวเงียบๆ หรือทำกิจกรรมส่วนตัว

หรือไม่ก็เล่นอินเตอร์เน็ตท่องโลกกว้าง

มีนาคม

เธอเป็นคนที่อ่อนไหว และชอบยกหัวใจให้อยู่ในกำมือของคนอื่น

การคาดหวังมากเกินไปอาจทำให้เสียจิตคิดแล้วก็เครียด

การผ่อนคลายของเธออาจจะเป็นการเล่นดนตรี หรือไม่ก็วาดภาพ แต่ถ้ามีเวลาสั้นๆ

ก็แค่เอาตัวลงไปจุ่มในน้ำ แค่นี้ก็ชื่นใจแล้ว

เมษายน
เธอเป็นคนที่มีสมาธิในการทำงานมาก จนบางครั้งลืมขยับเขยื้อนร่างกาย

ทำให้อาการเมื่อยเข้าครอบงำ วิธีผ่อนคลายของเธอคือ การได้ออกแรงมากๆ

กับกีฬาผาดโผน หรือไปเล่นเครื่องเล่นเสี่ยงตายในสวนสนุก

มันจะทำให้สมองเธอโล่งขึ้นค่ะ

พฤษภาคม

เธอเป็นคนที่มีสารเครียดอยู่ในร่างกายพอสมควร รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง

หัวใจที่เพิ่มไม่ได้ทำให้เป็นคนหลายใจ แต่ทำให้เธอเข้ากับคนอื่นได้มากขึ้น

วิธีผ่อนคลายของเธอคือ การได้เดินดูของสวยๆ งามๆ ก็ทำให้รีแลกซ์แล้วค่ะ

มิถุนายน

เธอเป็นคนชอบพบปะผู้คน ดังนั้นถ้าเธอรู้สึกเครียดไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร

meeting กับเพื่อนน่าจะเป็นวิธีผ่อนคลายที่เธอทำได้ดีที่สุด

หรือไม่ก็การช้อปปิ้งค่ะ

กรกฎาคม

สิ่งที่ทำให้เธอเครียดที่สุดก็คือ เรื่องการเดินทาง

หรือต้องอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย

เพราะเธอเป็นคนเหนื่อยง่ายแถมถ้าเหนื่อยใจยิ่งแย่ไหญ่ การผ่อนคลายของเธอ

น่าจะเป็นการได้เล่นกับสัตว์เลี้ยง ปลูกต้นไม้ หรือไม่ก็หลับยาวไปเลยก็ได้นะ

สิงหาคม

เรื่องที่ทำให้เธอเครียดมากที่สุดก็คือ ความพ่ายแพ้

เพราะเธอไม่ชอบแพ้ใครแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ

วิธีผ่อนคลายของเธอคือการได้ดูหนัง ฟังเพลง ช้อป ดื่ม กิน เที่ยว

แค่นั้นมันก็ทำให้เธอหายเครียดไปเยอะแล้ว

กันยายน

การได้นอนเกลือกกลิ้งอยู่กับคนรัก

มันก็เป็นการผ่อนคลายที่มีความสุขของเธอแล้วค่ะ

ตุลาคม

เธอชอบอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย สิ่งที่ทำให้เธอเครียดได้ก็คือความเหงา

แค่ได้วุ่นวายกับเสื้อผ้า แต่งหน้า ทำผม แบบโน้นแบบนี้

ก็เป็นการผ่อนคลายสำหรับเธอแล้วค่ะ

พฤศจิกายน

เธอเป็นคนที่เกิดอาการเครียดได้บ่อยเหมือนกัน โดยเฉพาะเรื่องความรัก

การผ่อนคลายขอเธอน่าจะเป็นการอ่านหนังสือนิยายรัก กุ๊กกิ๊ก

ก็ช่วยเธอได้เหมือนกันนะคะ

ธันวาคม

สิ่งที่ทำให้เธอเครียดก็คือ การที่ต้อง ทนอยู่กันอะไรนานๆ

เพราะเธอเป็นคนไม่ชอบอยู่นิ่ง ออกแนวไฮเปอร์หน่อยๆ

การผ่อนคลายของเธอคือการได้ไปเที่ยวในที่ต่างๆ

ไม่งั้นก็อ่านหนังสือแบบไม่จำกัดแนว

ที่มา share.psu.ac.th/blog/