

OAE LIBRARY

HOW
To
ฮือ
ใจ
ตัว
เอง



HOW TO ฮีลใจตัวเอง ในวันที่แสนเหนื่อย

เป็นเรื่องปกติที่เราทุกคนมักต้องเผชิญหน้ากับความเหนื่อยล้า ไม่สบายใจ หลายอย่างดูน่าเบื่อ จนรู้สึกหมดแรงหมดพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เหมือนที่เคยทำ แต่อาการเหล่านี้มักเป็นเพียงชั่วคราว เพราะถ้าเราวิธีฮีลใจตัวเองเพื่อให้อารมณ์ดีและจิตใจได้ผ่อนคลาย ก็จะช่วยเพิ่มทั้งพลังและกำลังใจในการใช้ชีวิตให้กลับมาสดใสเหมือนเดิมอีกครั้ง จะมีวิธีไหนบ้าง มาลองทำไปด้วยกันเถอะค่ะ

1. ใช้เวลากับตัวเอง

ลองปล่อยให้ตัวเองหลีกหนีจากความวุ่นวาย แล้วใช้เวลาอยู่เฉย ๆ กับตัวเอง ก็เหมือนกับประโยคที่ว่า เวลาจะเสียเวลาทุกสิ่ง ในบางเรื่องเราอาจสละมันทิ้งไปในทันทีไม่ได้ก็ไม่ใช้เรื่องแปลกอะไร ขอแค่ให้เวลากับมัน สักวันความรู้สึกของเราที่มีต่อเรื่องนี้ก็จะเบาบางลงเองค่ะ

2. ออกไปสัมผัสธรรมชาติ

การได้ไปเดินเล่น กินลมชมวิว ปล่อยให้ความรู้สึกผ่อนคลายไปตามบรรยากาศก็ถือว่าเป็นวิธีที่ดีไม่น้อย และสำหรับใครที่มีเวลาว่างมากพอ เราอยากแนะนำให้คุณพาตัวเองออกไปสัมผัสกับธรรมชาติที่ต่างจังหวัดบ้าง เมื่อแอบหนีไปชาร์จพลังบวกมาเต็มที่แล้ว อาจช่วยให้คุณได้ไต่เต้าแก้ปัญหาที่กลับมาอีกด้วยนะ

3. การกอดช่วยคลายเครียดได้นะ

เราสามารถฮีลใจตัวเองได้ทันทีแบบง่าย ๆ ด้วยการกอดตัวเองนี่แหละ หรือจะกอดสัตว์เลี้ยง กอดคนอื่นก็ได้ เพราะการกอดนั้นมีพลังมาก ๆ ทั้งช่วยลดความกังวล ลดความเครียด และยังช่วยให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ตอนที่เรากอดกันร่างกายจะหลั่งฮอร์โมน Oxytocin ออกมา ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความสุข

4. ระบายความเหนื่อยล้าออกมาให้หมด

การระบายมันออกมา ไม่ว่าจะเป็นการเขียนไดอารี่การบอกเล่าให้คนที่ไวใจฟัง หรือการร้องไห้ออกมาก็ล้วนเป็นวิธีการระบายที่จะสามารถทำให้คุณรู้สึกโล่งไปได้บ้าง โดยว่ากันว่า การร้องไห้จะทำให้เราได้ปลดปล่อยฮอร์โมนความเครียดหรือสารพิษออกจากร่างกายอีกทั้งยังทำให้เราหายใจได้เต็มปอดมากขึ้นอีกด้วย

5. เสพสิ่งบันเทิง

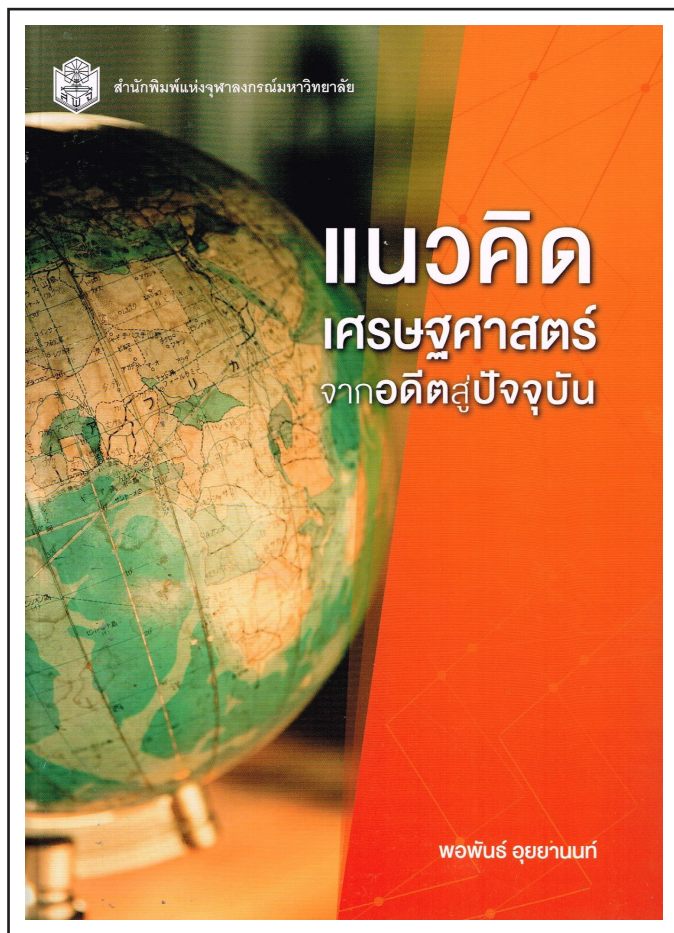
หากจะให้พูดถึงวิธีฮีลใจตัวเองง่าย ๆ แต่สามารถทำได้ทันที คงหนีไม่พ้นการดูหนัง ฟังเพลงที่ชอบ บางคนอาจจะหยิบหนังสือเล่มโปรดมาอ่านอีกครั้ง วันไหนที่ต้องเจอกับอะไรแย่ ๆ การเสพสิ่งบันเทิงเร้าใจก็ทำให้มีรอยยิ้ม เติมความสุขได้ง่าย ๆ

ไม่ว่าคุณกำลังเผชิญกับอะไร หรือจะฟังผ่านอะไรมา ก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องให้กำลังใจตัวเองแล้วสู้กับมัน เพื่อให้เราสามารถนำพาตัวเองก้าวผ่านมันไปได้ในที่สุด ให้กลับมาแข็งแรงอีกครั้ง



STARTUP : SLOW LIFE & SLOW READING

FEATURED BOOK



แนวคิดเศรษฐศาสตร์ จากอดีตสู่ปัจจุบัน, พอพันธ์ อูทยานนท์

แนวคิด / ทฤษฎีเป็นเครื่องมือที่ใช้วิเคราะห์จัดความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล เพื่ออธิบายถึงพฤติกรรมทางเศรษฐกิจทั้งในระดับบุคคล ระดับธุรกิจ ระดับรัฐบาล จนถึงระดับเศรษฐกิจมหภาคเพื่อทำความเข้าใจในประเด็นเกี่ยวกับการจัดสรรทรัพยากรในระบบเศรษฐกิจให้มีประสิทธิภาพเพื่อสร้างการเจริญเติบโต เสถียรภาพ และความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ ตลอดจนทำความเข้าใจโครงสร้างและระบบเศรษฐกิจทั้งในอดีตและปัจจุบัน เพื่อให้โครงสร้างของระบบเศรษฐกิจเป็นระบบที่พึงปรารถนา

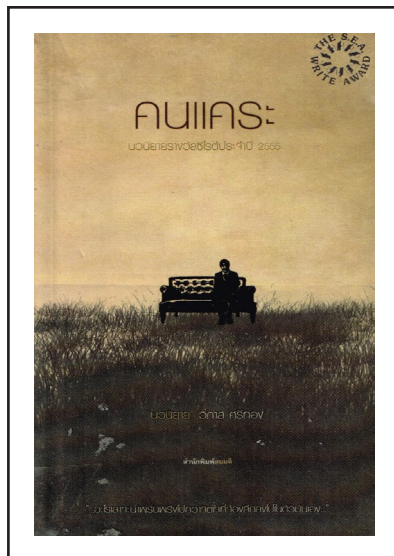
BOOK

พจนานุกรม ก.พ. (ป. ตริ-โท) คนแคระ

โดย ผศ.ดร.นเรศ สุรสิทธิ์ โดย วิภาส ศรีทอง

นำเสนอเนื้อหาภาษาอังกฤษ เจาะเนื้อหาเฉพาะที่ออกสอบ ก.พ. ครึ่งล่าสุด และเทคนิคการทำข้อสอบทุกอย่าง ตลอดถึงแบบฝึกหัดที่ใช้เป็นแนวทางในการทำข้อสอบอย่างสมบูรณ์ตามตัวอย่างข้อสอบวิชาภาษาอังกฤษ ที่ปรากฏในเว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสำนักงาน ก.พ. ทุกประการ ดังนั้นจึงถือว่าเป็นหนังสือที่เจาะตรงประเด็นสำหรับการพิชิตข้อสอบอังกฤษ ก.พ. มากที่สุด และทันสมัยที่สุดในประเทศไทยในขณะนี้

นวนิยายที่เสนอปัญหาสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ เปิดเผยให้เห็นความโหดเหี้ยมอ้างว้างของกลุ่มคนซึ่งเป็นตัวแทนของสังคมร่วมสมัย โดยสะท้อนให้เห็นการขาดความตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ การหมกมุ่นอยู่กับปัญหาของตนเอง และการโยยหาสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ แต่จำกัดขอบเขตของความสัมพันธ์นั้นไว้ ทั้งหมดนี้ผู้เขียนนำเสนอผ่านตัวละครที่แสดงความเป็นชาติต่อชะตากรรมของมนุษย์และหาทางสร้างความชอบธรรมให้แก่การกระทำของตนเองและนี่คือนวนิยายซีไรต์ประจำปี 2555 ที่คุณควรได้อ่านเป็นอย่างยิ่ง



จนกว่ารักบันดาลใจ

โดย นาวาร้อยกวี

ปลิง...คือนิยามของนางร้ายอย่าง มนต์วีรฐ สาวสวยแสนเซ็กซี่ที่ขอกลับมาทวงบัลลังก์นางเอกคืนจากคนรักเก่าอย่าง ปรีวิวัฒน์ หนุ่มมาดขรึมเสน่ห์แรงที่สาวๆ อยากเดินเคียงคู่ วิศวกรโยธามีมือหนึ่งของบริษัทยักษ์ใหญ่ที่เธอเพิ่งจะได้เข้ามาทำงาน อีกคนตามตื้อ ส่วนอีกคนก็คอยตั้งป้อมไม่ยอมให้เธอจับ ปฏิบัติการล่ารักชนิดตาต่อตา ฟันต่อฟัน จึงเริ่มต้นขึ้น