

5 สิ่งบำรุงใจ ปรับอารมณ์... ที่ผู้สูงวัยควรทำในทุกวัน เพื่อลืมแก่ ยิ้ม... ขอบคุณ... นั่งเงิบๆ... บอกรัก... ให้ อภัย

5 สิ่งบำรุงใจ ปรับอารมณ์...

ที่ผู้สูงวัยควรทำในทุกวัน เพื่อลืมแก่
ยิ้ม... ขอบคุณ... นั่งเงิบๆ... บอกรัก... ให้อภัย

1. ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม

ส่องกระจกตอนเช้า ไม่ต้องรอให้ใครยิ้มให้ ท่านผู้สูงวัย ยิ้มกับตนเอง

มอบรอยยิ้มหวานๆ กับตัวเองก่อนได้เลยครับ

2. ขอบคุณกับตัวเอง

ขอบคุณ กตัญญู ต่อร่างกายที่ผ่านร้อนหนาวมาด้วยกัน ขอบคุณที่ยังมีลมหายใจอยู่

ขอบคุณกายและใจที่ยังพร้อมรับสิ่งดีๆ ต่อจากวันนี้เข้ามาในชีวิต

3. นั่งเงิบๆ กับตัวเอง

อย่าเพิ่งวุ่นวายกับโลกโซเชียล หรืองานอันยุ่งเหยิง ความสับสนของการใช้ชีวิตอื่นๆ

แค่หลับตา...

อยู่กับลมหายใจ

ที่ปลายจมูกสัก 3 นาที ก็จะปรับอารมณ์ให้หนึ่ง focus กับงานที่ต้องดูแล...

ค่อยๆ จัดความสำคัญของงาน ไม่ฟุ้งซ่าน ก็จะสำเร็จได้ง่ายๆ ครับ

4. บอกรักคนอื่นก่อน

รักลูกนะ...

รักเธอนะ...

รักทุกๆ คนนะ...

แค่บอกไปเขาเหล่านั้นแค่อึด

หรือบอกกลับว่า รักท่านเช่นกัน ก็มีความสุขขึ้นมากๆ แล้วครับ

5. อภัยให้กับทุกๆ สิ่ง

เป็นพลังแห่งการให้ขั้นสูงสุด... ปลดปล่อยความยึดติดผูกพันทั้งปวง ไม่ว่าจะใครผิด

ใครทำให้ท่านไม่สบายใจ ใครทำให้ท่านโกรธ เครียด ทุกข์ ทั้งเพื่อน ครอบครัว คนรอบข้าง

หรือแม้แต่ตัวท่านเอง... ก็ให้อภัยได้ครับ...

ที่ใจหนักเพราะเรื่องมันหนัก... หรือท่านไม่ปล่อย

การให้ “อภัย” เป็นการให้แล้วเบาสบาย...

ที่ไม่มีการให้ใดมาเทียบได้นะครับ

The Senizens premium senior complex,
community & nursing home

สนใจสอบถาม 065-598-8783

FB : www.facebook.com/thesenizen

Line@ : thesenizens

Web : www.thesenizens.com

ทุกวัน 07.00-18.00 น.