

พรสวรรค์ รุ่งเจริญกิจกุล. (2567, มกราคม), คู่มือ“ความคิด”อย่างไรให้มีความสุข : Gourmet & Cuisine : 114

สมองของมนุษย์ผลิตความคิดออกมาตลอดเวลาตามธรรมชาติ ความคิดที่มีประโยชน์คือความคิดที่ใช้ในการทำงานและในการแก้ปัญหา แต่มีความคิดอีกประเภทหนึ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ในหัวของเราตลอดเวลา ซึ่งบางครั้งก็ทำให้เรามีความทุกข์ เพราะเป็นความคิดลบก่อให้เกิดอารมณ์เครียด ฉะนั้น ถ้าเราต้องการความสุขในปัจจุบัน ต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมความคิด ซึ่งมีแนวทางดังนี้คือ

สังเกตข้อความ คุยกับตัวเองในหัวของเรา : นั่งเงียบๆ และสังเกตว่ามีความคิดอะไรเกิดขึ้นในหัวของเรา อย่าต่อต้านความคิดที่โผล่ขึ้นมา แต่ให้เฝ้าดูแทน แล้วปล่อยมันไป พร้อมทั้งย้ำเตือนกับตัวเองว่า “ความคิดไม่ใช่ตัวเรา” ความคิดมาแล้วก็ไป มันไม่มีอำนาจเหนือเรา

สังเกตเรื่องราวความรู้สึกที่เกิดขึ้น : ไม่มีใครสามารถปล่อยผ่านความคิดทุกอย่างได้ จะยังคงมีความคิดบางอย่างติดข้องอยู่ ทำให้เราจมปลักกับความคิดนั้น และรับรู้เรื่องราวอื่นๆ รอบตัวน้อยลง ให้สังเกตว่าเรารู้สึกอย่างไร อย่าต่อต้านอารมณ์ที่เกิดขึ้น คิดว่าทำไมจึงรู้สึกโกรธ หรือบ่นป่วนว่าวุ่นใจ ความคิดอะไรนำมาสู่จุดนี้อาจจะเป็นประสบการณ์ในอดีตหรือความเชื่อบางอย่าง ทำความเข้าใจถึงสาเหตุ ซึ่งจะช่วยให้เราเยือกเย็นลง

นำความคิดที่ดีเข้ามา : หากปล่อยให้ความคิดลบเข้าครอบงำ มันก็จะเป็นการยากที่จะสลัดให้หลุดไป วิธีที่ง่ายที่สุด คือเอาความคิดที่ไม่มีความสุขทิ้งไป และทดแทนด้วยความคิดที่มีความสุข เมื่อไรก็ตามที่ความคิดในทางลบเกิดขึ้น ก็แค่สอนให้สมองของเราคิดเรื่องอื่นแทน

ฝึกไม่คิดอะไรเลย : เปลี่ยนความสนใจ ให้ความสนใจกับร่างกายของเรา หยุดคิดด้วยการทำสมาธิง่ายๆ โดยจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกยาวๆ สัก 2 นาที ทำได้บ่อยๆ เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน

จัดการ “ความคิดลบ” อย่างถูกต้อง : เราควรตื่นตัวต่อสิ่งที่เป็นลบในระดับที่มันสามารถเตือนเราต่ออันตรายได้ โดยรับรู้ว่าเป็นลบนั้นคืออะไร เช่น บางสิ่งบางอย่างที่เราไม่ต้องการ หากเพิกเฉยแล้วอาจนำปัญหามาให้ภายหลัง เมื่อรู้แล้วก็ลงมือจัดการแก้ไขทันที พร้อมทั้งทดแทนด้วยปัจจัยในทางบวก

การฝึกหัดแบบนี้ในไม่ช้าจะกลายเป็นระบบอัตโนมัติ และกลายเป็นระบบนำทางภายในของเรา เพื่อช่วยให้เรารอดพ้นจากความล้มเหลว นำไปสู่ความสำเร็จและความสุขในชีวิต



(2567, มกราคม), 5 ผลไม้ สมุนไพรเพิ่มรสชาติ น้ำเปล่า : ชีวิต : 23

เราสามารถทำน้ำอินพิวส์โดยการหั่นผลไม้สดลงไปแช่ในน้ำเย็นเพื่อเพิ่มรสชาติและวิตามินธรรมชาติ ซึ่งคุณหมอสันต์แนะนำผลไม้และสมุนไพร 5 สสูตร ดังนี้

1. แบล็คเบอร์รี่ผสมมินต์
2. ราสป์เบอร์รี่ผสมแตงกวา
3. สตรอว์เบอร์รี่ผสมโหระพาสด
4. แอปเปิ้ลหั่นผสมซินนามอน
5. ลูกแพร์ผ่านผสมน้ำสัทวอนิลา

เพื่อให้ได้รสชาติมากขึ้น ควรผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ น้้นผลไม้เป็นลูกเต๋า ถ้าชอบรสชาก็ใช้น้ำโซดาแทนน้ำเปล่า

ชีวิต
ศูนย์สุขภาพ ก้าวหน้า วัฒนา

no.589

รับเข้า
เท่ากับ
ขับออก

สมการคั้นน้ำ
พีชโรด
(หลากหลาย)

รวมวิธีคั้นน้ำให้ถูกชนิด
เวลา ปริมาณ
อุณหภูมิทุกระบบ

