



เติมเต็มความสุข

ได้ใน

3 นาที

ความสุขที่แบ่งบานออกมาจากภายในจิตใจ
ไม่ใช่ได้มาจากสิ่งของภายนอก

ปลายฟ้า ธาราศิริ





เติมเต็ม **ความสุข** ได้ใน **3** นาที

แต่งโดย ปลายฟ้า ธาราศิริ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ

ISBN 978-616-312-166-0

จัดจำหน่ายอีบุ๊ค กันยายน 2557

ราคา 119 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

บรรณาธิการบริหาร	กวิยา เนาวประทีป
กองบรรณาธิการ	วนิดา ศิริจิตจันทร์
ศิลปกรรม	ภรณ์นภา จันทร์ละออง
พิสูจน์อักษร	กฤติมา สาลี
ภาพประกอบ	Pubped
ฟอนท์	http://www.f0nt.com

ผู้จัดทำ



บริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ : 0-2433-7755-7 โทรสาร : 0-2433-7703

<http://www.happybanana-online.com>

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย



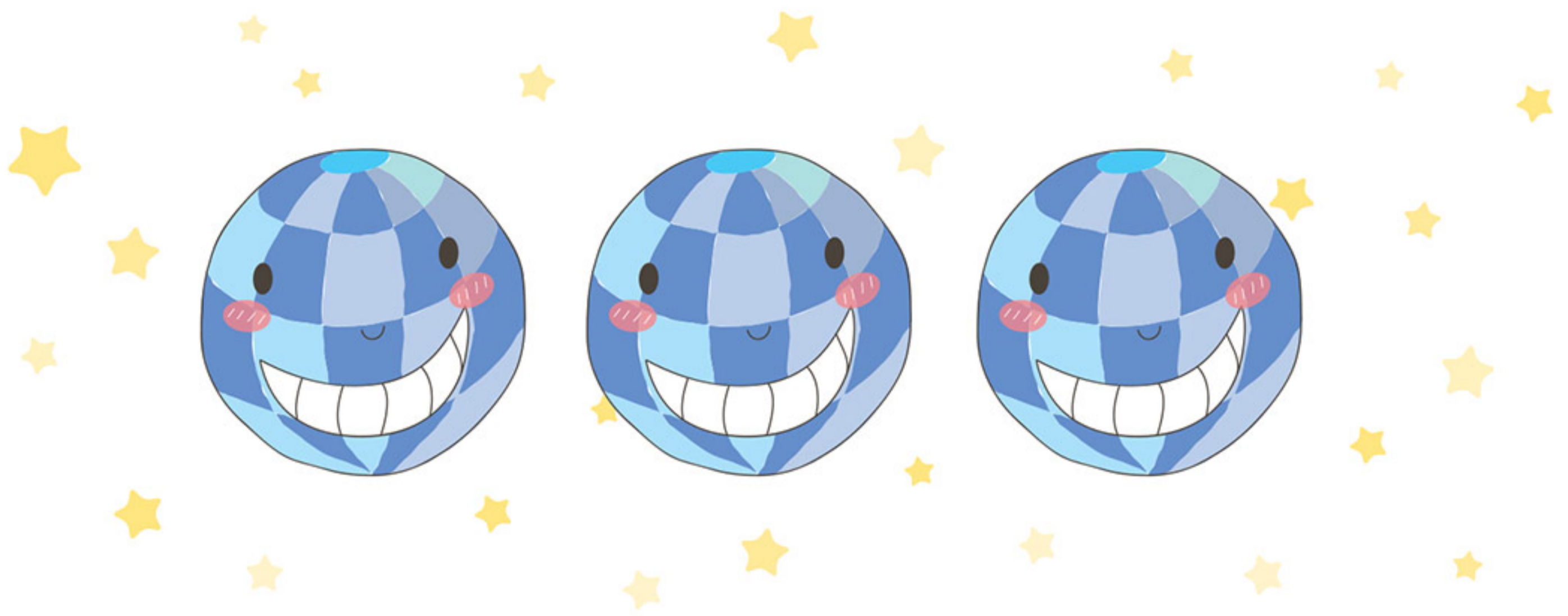
GREAT MEDIA AGENCY CO.,LTD.

บริษัท เกรท มีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

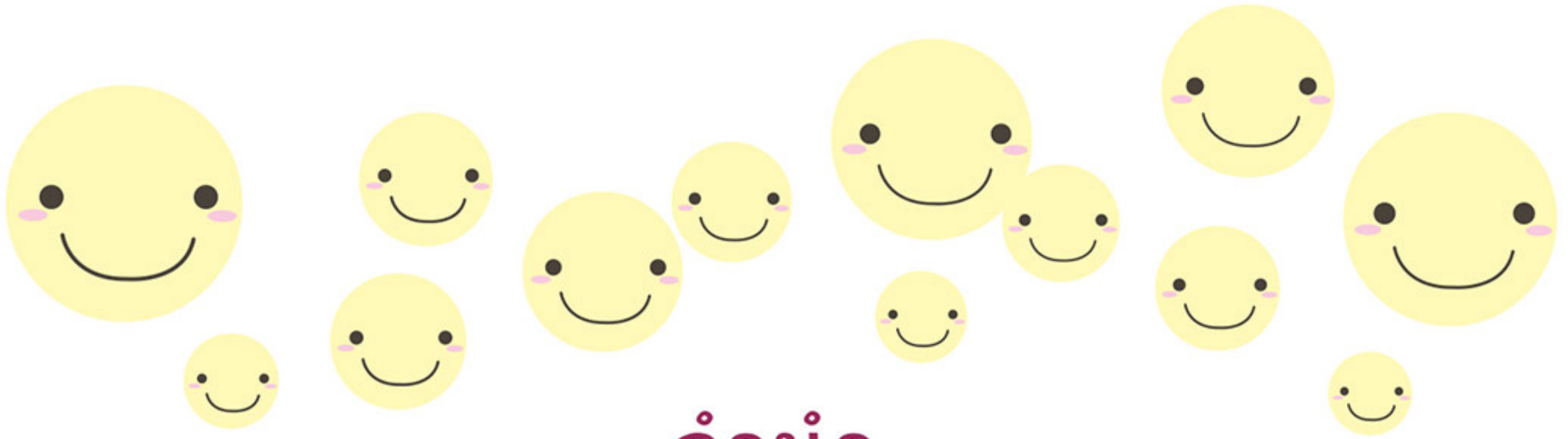


คำนำสำนักพิมพ์

ความสุขเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็แสวงหา แล้วทราบไหมคะว่า ความสุขนั้นสามารถหาได้ง่ายมาก เพราะมันอยู่รอบๆ ตัวเรานี่เองค่ะ

หนังสือเล่มนี้จะมาบอกเคล็ดลับการสร้างความสุขที่ทำได้ง่ายๆ เพียงแค่วันละ 3 นาที คุณก็จะกลายเป็นคนที่มีความสุขมากกว่าเดิม แค่คุณเปลี่ยนวิธีและพฤติกรรมแย่ๆ ที่นำพาแต่ความทุกข์มาให้ และเริ่มทำความเข้าใจกับตัวเองให้มากขึ้น มองเห็นคุณค่าในตัวคุณเอง และพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความสุขก็ไม่หนีไปไหนค่ะ

กองบรรณาธิการ
กันยายน 2557



คำนำ

ต้องยอมรับค่ะว่า ในสังคมที่เร่งรีบ และแก่งแย่งกันทุกวันนี้ ทำให้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า **“สุขภาพจิต”** สามารถเสื่อมได้ง่ายๆ แบบไม่รู้ตัว การทำชีวิตให้มีความสุขจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในขณะนี้

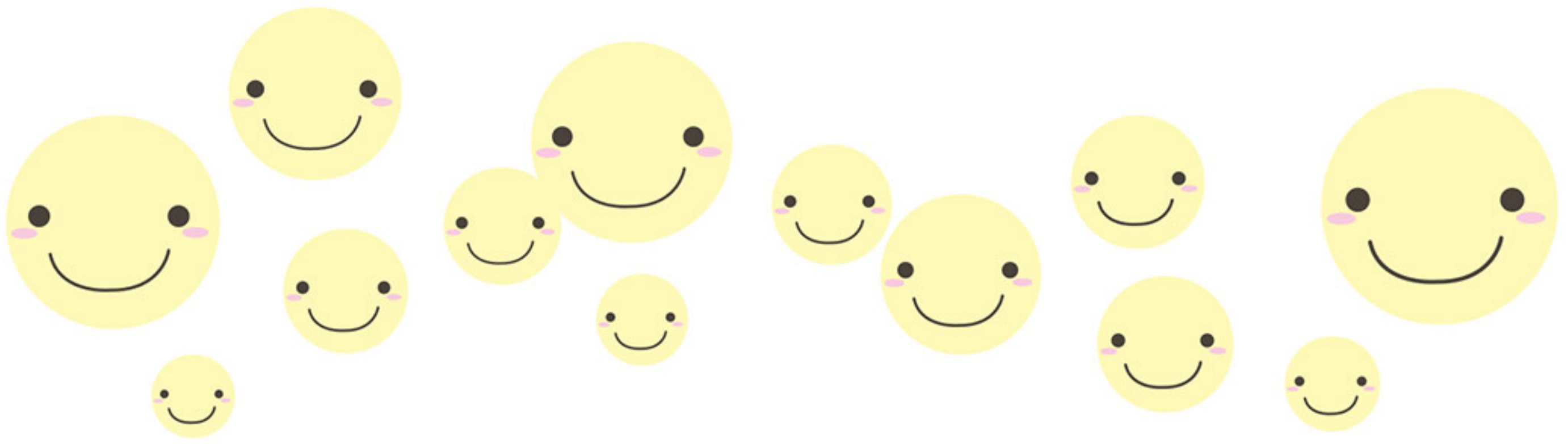
“ความสุข” ของคนเรานั้น แท้จริงแล้วไม่จำเป็นต้องไปหาที่ไหนไกล เพราะเราทุกคนสามารถสร้างขึ้นเองได้แบบง่ายๆ สบายๆ เพียงแต่เรายังไม่รู้ และไม่เข้าใจในกระบวนการเท่านั้นเองค่ะ

จริงๆ แล้วกระบวนการทำให้ชีวิตมีความสุขนั้น เริ่มต้นได้ในเวลาเพียงแค่ **3 นาที...**

3 นาที ที่เราจะเปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความคิดจากเดิมที่ทำอยู่แล้ว ยังไม่มีความสุข ให้กลายเป็นคนที่มีความสุข

หลายคนคิดเอาเองว่า **“ที่เป็นอยู่นี้ก็สุขดีแล้ว”** ถ้าเป็นเช่นนี้ คุณก็ต้องตอบคำถามให้ได้ว่า **“ความสุขของคุณเริ่มต้นจากอะไร”** ถ้าคำตอบคือสิ่งที่คุณหามาได้ หรือเป็นสิ่งของทรัพย์สินสมบัติที่คุณมี บอกได้เลยว่านั่นยังไม่ใช่อะไรที่แท้จริงค่ะ





เพราะความสุขที่แท้จริงนั้นเกิดได้จาก...ตัวของคุณเอง

เกิดขึ้นได้จากภายในจิตใจของทุกๆ คน

เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นเองได้ ไม่ต้องไปเสียเงินจ้างใคร

ดังนั้น *“เติมเต็มความสุขได้ใน 3 นาที”* จึงเป็นหนังสือที่เหมาะสมสำหรับคนที่อยากจะมีความสุขได้ด้วยตัวเอง เป็นความสุขที่ออกมาจากจิตใจ ไม่ใช่ได้มาจากสิ่งของภายนอก

เมื่ออ่านแล้ว เชื่อว่าผู้อ่านจะได้รับรู้ถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการใช้ชีวิต และเปลี่ยนมุมมองต่อโลกใบนี้เสียใหม่ เพื่อให้ชีวิตได้มีโอกาสสัมผัสกับสิ่งที่เรียกว่า *“ความสุข”* อย่างแท้จริง

“ความสุขอยู่รอบตัวเรา”

Happiness is all around

ปลายฟ้า ธาราศิริ





PART 1 รู้จักความสุขให้ดีพอ ก่อนจะเปิดรับ “ความสุข”

ให้พอดี.....9

- ปูทาง 10 นิยามถามหาความสุข.....10



PART 2 กล้าที่จะเปลี่ยน 😊 ไม่มีใครทำสำเร็จได้

ถ้าไม่รู้จักรับเปลี่ยนตัวเอง.....19

- ทบทวนสัก 3 นาทีก่อนกินอาหาร บันดาลความสุขอันยั่งยืน.....21
 - พฤติกรรมการกินที่ต้องเปลี่ยน ต้องเริ่มจากการฝึกค่ะ.....26
 - แคลอรี (kcal) คืออะไร.....27
 - 3 ขั้นตอนเปลี่ยนความอยากอาหารให้เป็นการกินแบบเปี่ยมสุข.....30
- สมာธึสร้างได้ภายใน 3 นาที.....36
 - ประโยชน์ของการทำสมาธิที่สามารถเติมเต็มความสุขได้.....37
- เติมเต็มความสุขด้วยการหายใจใน 3 นาที.....41
- บริหารร่างกายคลายปวดเมื่อยใน 3 นาที.....42



PART 3 เติมเต็ม “ความสุข” ได้ใน 3 นาที.....49

- แค่เปลี่ยนมุมมอง...ชีวิตก็เป็นสุข.....50
 - คิดต่างสร้างสุขสัน.....53
- มองโลกในแง่ดีมีแต่ความสุข.....68
- มองโลกในแง่ร้ายทำลายความหวัง.....77
- นอนหลับเพียงพอ ตื่นนอนแต่เช้ารับแสงแห่งความหวัง.....81
 - นอนหลับให้พอนั้นดียังไง.....81
 - ตื่นเช้าแบบนี้มีแต่ได้.....84
 - ฝึกตื่นนอนแต่เช้าได้ง่ายยิ่งกว่าง่าย.....87
- ลดเทคโนโลยีเพื่อชีวิตที่เป็นสุข.....90
 - ตรวจสอบพฤติกรรมติดโซเชียล และหลงตัวเอง.....93



PART 4 เคล็ดลับนี้ไม่มีขาย...อยาก “สุข” ได้ต้อง ทำเอง.....97

- เพลงฮิตติดหู ดับอารมณ์หงุดหงิด.....98
- หาไอดอลของตัวเองให้พบ.....101
- ความสำเร็จในวันนี้ต้องมีจุดเริ่มต้น.....103
- ถ้ามองสูงไปแล้วคว้ายาก ก็ลองมองที่ต่ำลงมา.....105
- สุดยอดคัมภีร์หนีความจำเจ.....106

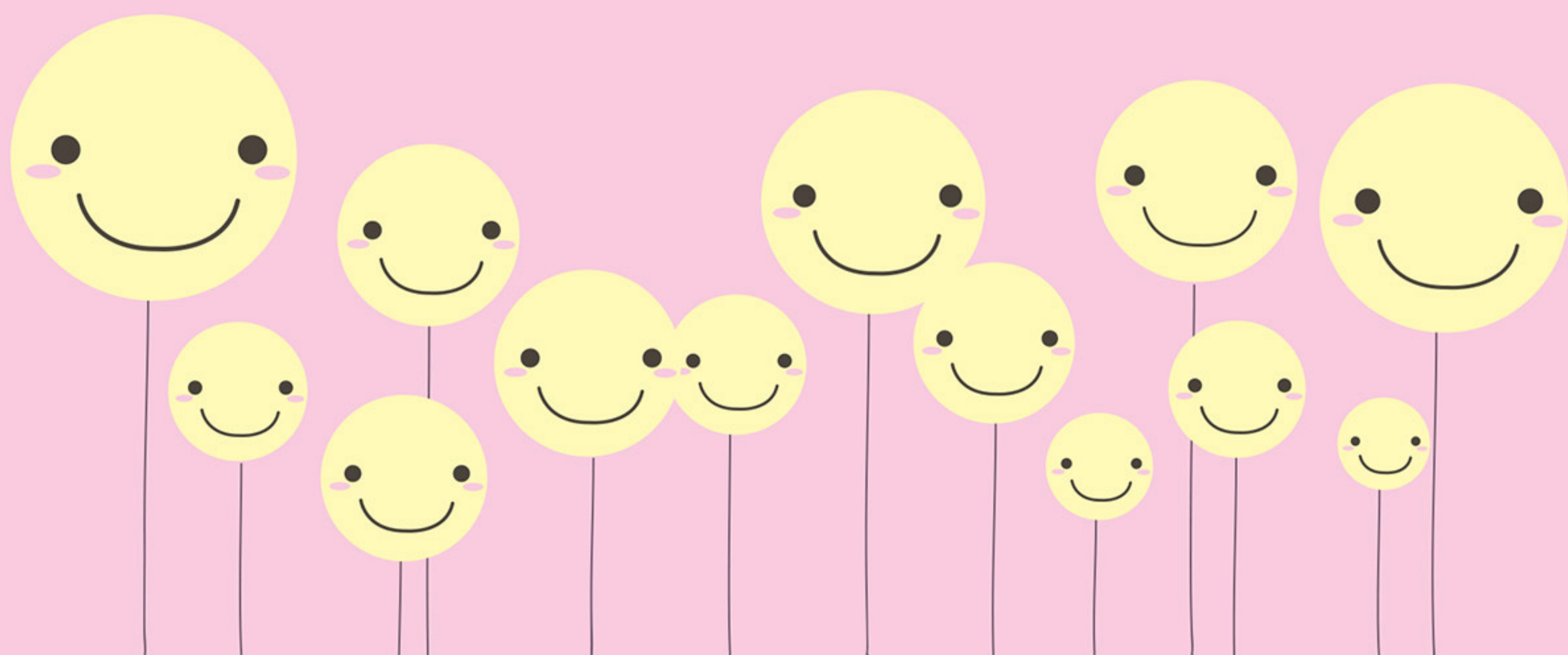


ข้อมูลอ้างอิง.....110





“คนเรามักจะมองเห็นแต่ข้อบกพร่องของผู้อื่น
แต่ของตัวเองเป็นเหมือนเส้นพมบังภูเขา พอใครมาบอกก็
มักจะรับไม่ได้ เพราะคิดว่าสิ่งที่ตัวเองเป็นนั้นดีแล้ว”



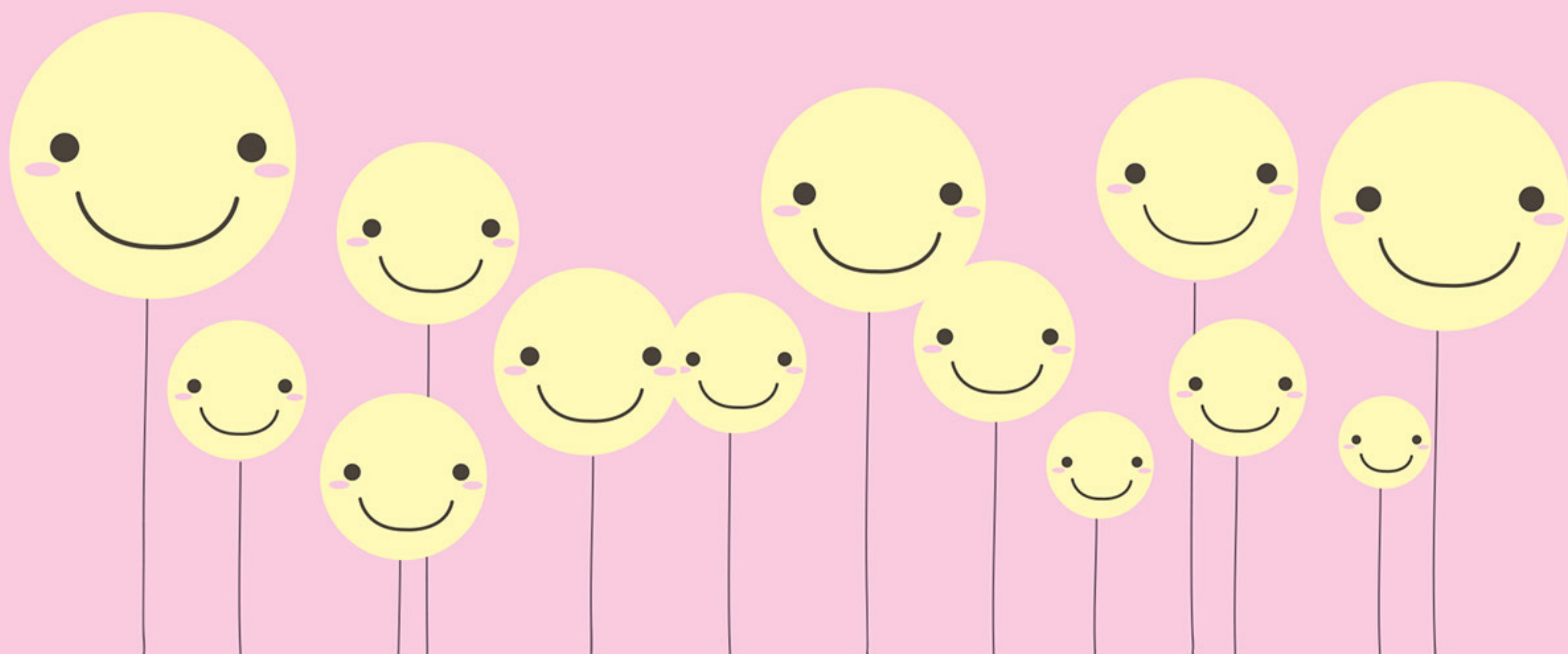


PARTY

1

รู้จักความสุขให้ดีพอ

ก่อนจะเปิดรับ “ความสุข” ให้พอดี



เติมเต็ม **ความสุข** ได้ใน 3 นาที

คนเรา...จะมีความสุขหรือไม่ สามารถบ่งบอกได้จากความคิดและการกระทำอย่างชัดเจนค่ะ ต่างจากคนที่พยายามจะสุข หรือคิดว่าตัวเองมีความสุข ซึ่งเป็นการหลอกตัวเองว่า **"สุข"** ทั้งๆ ที่กำลัง **"ทุกข์"** อยู่แบบไม่รู้ตัว
ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับความร่ำรวย และคนที่ร่ำรวยก็ใช้ว่าจะมีความสุขกันทุกคน

ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเราประสบความสำเร็จได้แค่ไหน และคนที่ประสบความสำเร็จก็ใช้ว่าจะมีความสุขเสมอไป

แล้วคนที่มีความสุขนั้น เขาเป็นกันแบบไหน...

ลองไปดูกันนะคะ ว่าคุณเป็นคนที่มีความสุขมากแค่ไหน และถ้าคุณมีทั้ง 10 ข้อนี้แล้วละก็...เชื่อได้เลยว่า คุณกำลังเป็นคนที่มีความสุขที่สุดในโลก

10 ข้ออย่าง

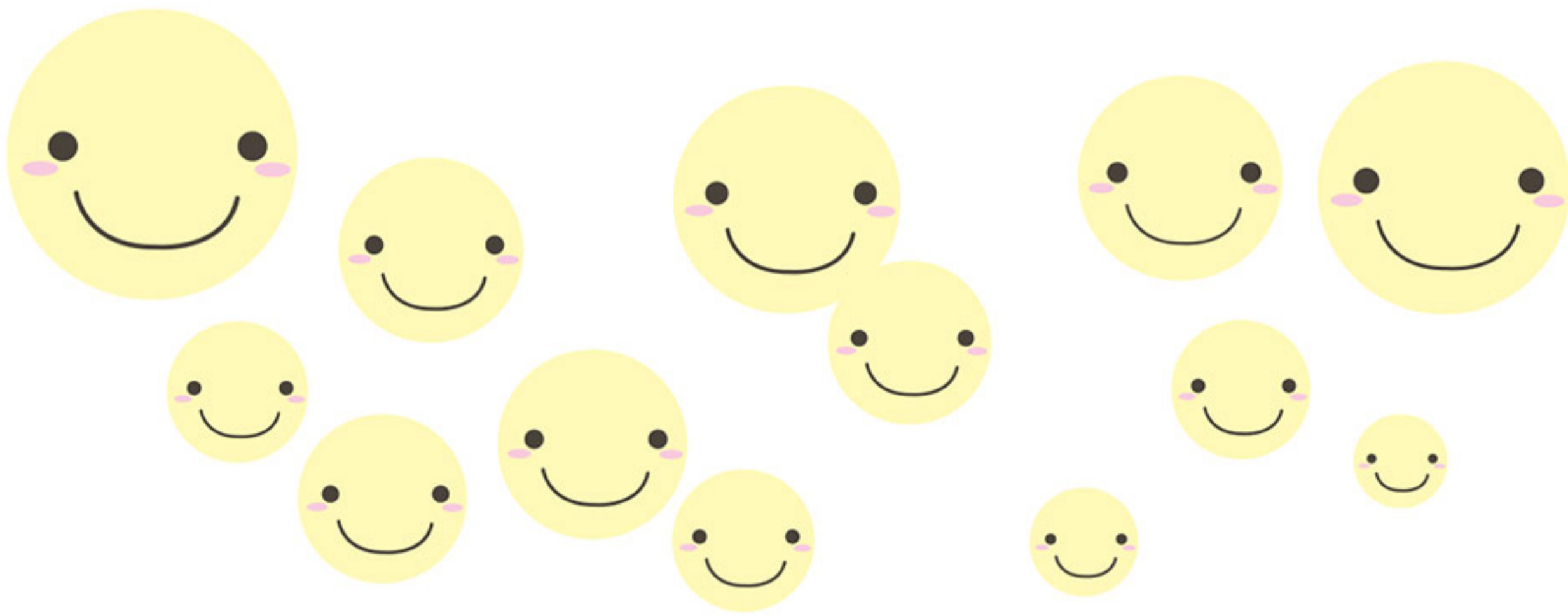


บุทาง 10 นิชยามถามหาความสุข

- 1 เป็นคนที่เต็มใจด้วยความเชื่อมั่น เชื่อว่าตัวเองมีดี น่าคบหา และตัวเราทำได้

คนที่มีความสุขมักจะมีเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อในความสามารถของตน เชื่อว่าไม่ว่าอะไรก็สามารถทำได้โดยไม่เกรงกลัวต่ออุปสรรคใดๆ แต่ในความมั่นใจนี้ ยังแฝงไปด้วยความจริงใจที่มีต่อผู้อื่น จึงทำให้





คิดว่าตัวเองนั้นน่าคบหา ไม่ใช่คนที่ไม่มีดีและมีแต่คนอยากถอยห่างค่ะ
คนที่มีความสุขจะเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อในความดีที่มีอยู่ในตัว และ
เชื่อในศักยภาพของตัวเองอยู่ตลอดเวลา

2 รู้จักตัวเอง ยอมรับในข้อบกพร่องของตัวเอง และพร้อมที่จะ ปรับปรุงเสมอ

เมื่อคุณเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเอง นั่นก็เป็นเพราะส่วนหนึ่งมา
จากการยอมรับในตัวเอง ทั้งในข้อดีและข้อเสียได้

ไม่มีใครหรอกที่จะดี หรือแย่ไปซะทุกอย่าง ทุกคนมีดีและไม่ดีปะปน
กันไปทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราจะนำสิ่งที่ไม่ดีมาปรับปรุง และทำให้ดีขึ้นได้
หรือไม่เท่านั้นเองค่ะ

ส่วนมากแล้ว คนเรามักจะมองเห็นแต่ข้อบกพร่องของผู้อื่น แต่ของ
ตัวเองเป็นเหมือนเส้นผมบังภูเขา พอใครมาบอกก็มักจะรับไม่ได้ เพราะ
คิดว่าสิ่งที่ตัวเองเป็นนั้นดีแล้ว

ใครที่เป็นแบบนี้ บอกได้เลยว่า คุณยังห่างไกลจากคำว่า “ความสุข”
อยู่มากๆ เลยค่ะ

คนที่มีความสุขย่อมรู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร และยอมรับในข้อบก-
พร่องของตัวเอง



3 ไม่ดีดิ่ง ยอมรับความผิดพลาด พร้อมเปลี่ยนแปลง และรับฟังผู้อื่น

ความบกพร่องของผู้อื่นเป็นอะไรที่เห็นได้ง่าย และชัดเจนมากที่สุดค่ะ คนเราจะเห็นข้อบกพร่องของตัวเองได้ก็ต่อเมื่อเกิดความผิดพลาด แต่ก็ขึ้นอยู่กับว่าจะยอมรับหรือไม่

เช่นเดียวกันกับที่คนอื่น ๆ มักจะเห็นข้อบกพร่องของเรา มากกว่าของตัวเอง และการที่มีคนมาบอกให้เราได้รับรู้ถึงข้อผิดพลาด เราจึงควรยอมรับ และนำมาปรับปรุง

คนที่มาบอกว่าเราทำอะไรที่ผิดพลาดลงไป คือคนที่ควรได้รับคำขอบคุณ แทนที่จะโกรธ หรือไม่พอใจนะคะ

เพราะอย่างที่บอกค่ะว่า น้อยคนที่จะมองเห็นข้อบกพร่อง หรือความผิดพลาดของตัวเอง เมื่อมีใครใจดีมาบอกก็ควรจะรับขอบคุณ และนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้นกว่าเดิมนะคะ

คนที่มีความสุข จะไม่เป็นคนหัวแข็ง ใครพูดอะไรก็ไม่ฟัง เพราะการรับฟังผู้อื่นจะก่อให้เกิดการพัฒนาตัวเอง

4 เห็นค่าของตัวเอง ไม่คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า



คนเราเกิดมาล้วนมีค่าในตัวเองทุกคน ขึ้นอยู่กับว่าจะทำตัวให้มีค่ามากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง

การที่เราทำอะไรสักอย่างแล้วไม่สำเร็จ หรือสำเร็จช้ากว่าคนอื่น นั่นอาจเป็นเพราะความพยายามของเรายังไม่เท่าเขา หรือจังหวะและโอกาสยังไม่มาถึง

หากเราตั้งใจทำจนถึงที่สุดแล้ว ก็อย่าไปคิดว่าการที่เราทำอะไรได้ไม่เท่าคนอื่น หรือด้อยกว่าคนอื่น เป็นความผิดพลาด เพราะนั่นหมายความว่า คุณกำลังบอกตัวเองว่า คุณเป็นคนไร้ค่า

คนที่มีความสุขจะต้องเห็นค่าของตัวเอง ถึงแม้ว่ามันจะมีเพียงน้อย



นึกก็ตาม เพราะบางที่เราอาจจะคิดไปเองก็ได้ว่าน้อย ทั้งที่จริงๆ แล้วมี
มากมายจนคนอื่นๆ แอบอิจฉา

5 เผลอหน้ากับความทุกข์ และรีบหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น

ความทุกข์ เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา แม้เราไม่วิ่งหา มันก็จะมาหาเรา
เองค่ะ

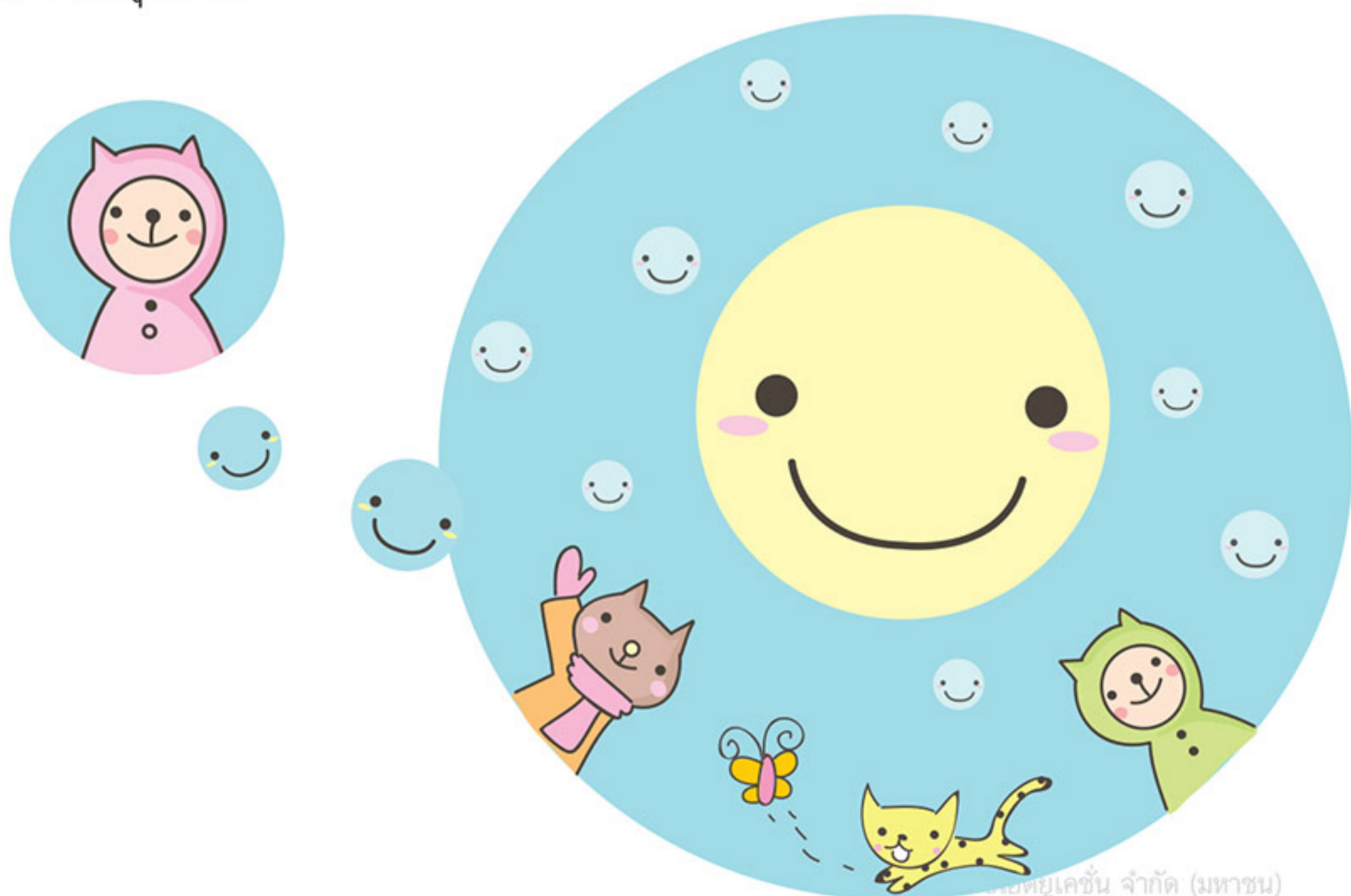
คนที่ยังจมอยู่ในความทุกข์ มักจะอยู่นิ่งๆ ปล่อยให้เสียเวลาไปโดย
เปล่าประโยชน์ เพราะคิดแค่เพียงว่า อีกไม่ช้ามันก็จะจางหายไป

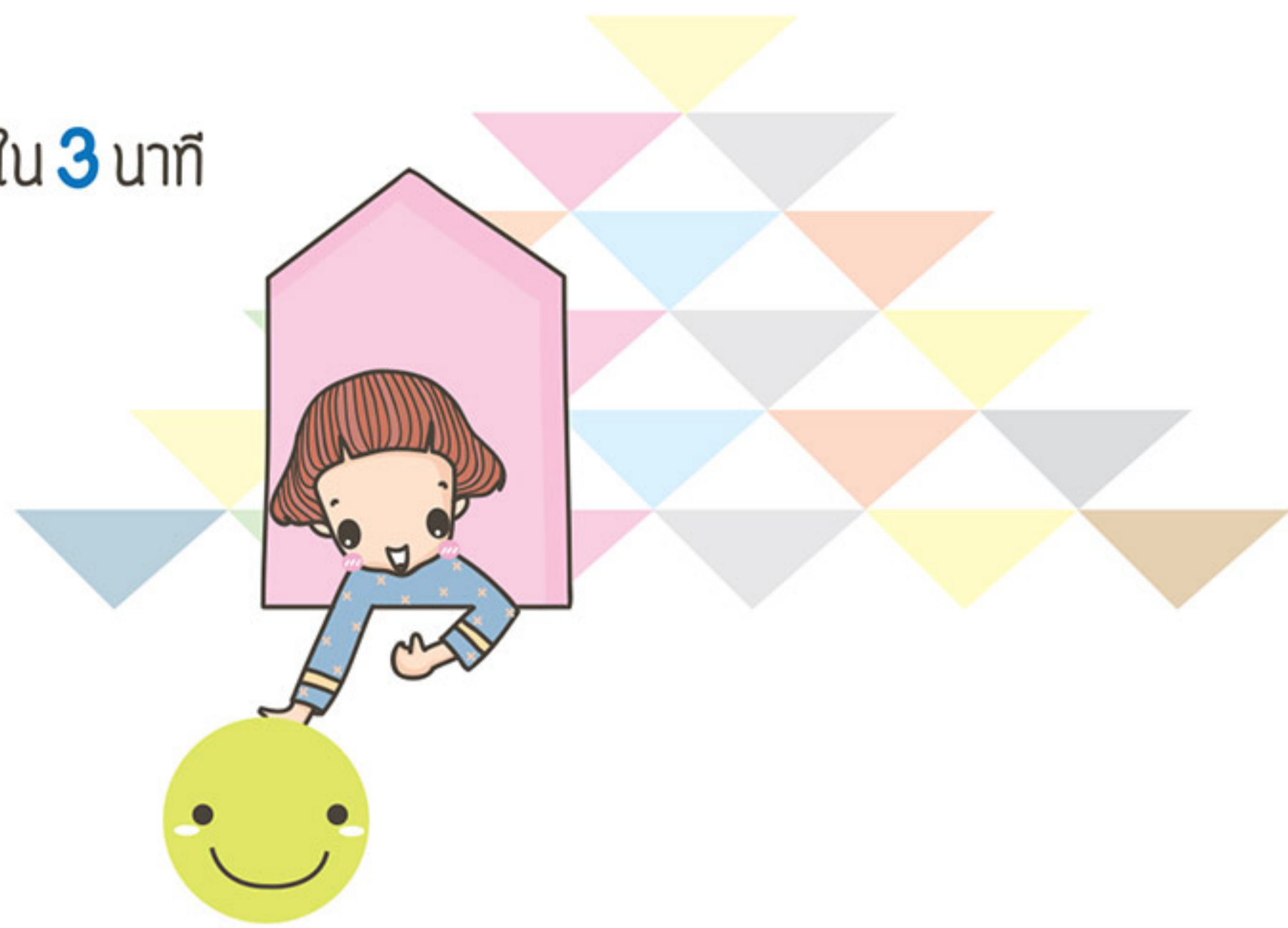
หรือพยายามหลีกเลี่ยงหนีด้วยการหาสิ่งต่างๆ มาปลอบประโลมใจ คิด
ว่าทำแบบนั้น แบบนี้ แล้วจะมีความสุข แต่กลับไม่หาทางที่จะหลุดพ้น
จากความทุกข์นั้น

แต่หากเป็นคนที่มีความสุขจะยิ้มรับกับความทุกข์ที่เข้ามา และเผชิญ
หน้ากับมันอย่างกล้าหาญ เพื่อหาทางกำจัดทุกข์นั้นให้สิ้นไปโดยไวที่สุด
ไม่ยอมจมปลักอยู่ในความทุกข์เป็นอันขาด

การปล่อยให้ความทุกข์อยู่กับเรานานๆ นอกจากจะทำให้ไม่มีความสุข
แล้ว ยังทำให้เสียเวลาในการใช้ชีวิตที่แสนน้อยนิดของคนเราด้วยค่ะ

คนที่มีความสุขจะเดินหน้าเข้าหาความทุกข์ และเผชิญกับสิ่งนั้นเพื่อ
หาทางหลุดพ้น





6 มีความกล้าหาญ กล้าเปลี่ยนแปลง กล้ารับมือกับสิ่งแปลกใหม่ หรือปัญหาต่างๆ

ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความกล้าหาญที่จะฟันฝ่าอุปสรรค หรือปัญหาต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของทุกข์ให้จบได้

เมื่อผ่านพ้นมาได้แล้ว ก็ต้องยอมรับสิ่งที่จะตามมาให้ได้เช่นกัน เพราะไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ก็ไม่สามารถทำให้คนที่มีความสุขเกิดความทุกข์ได้นาน

ความกล้าหาญของคนที่มีใจเป็นสุข มักจะมาพร้อมกับการยอมรับ และการปล่อยวางเสมอ เพราะหากมัวแต่ยึดติดแล้ว ความทุกข์จะพาคคุณจมดิ่งจนหาความสุขได้ยากขึ้นไปอีก

คนที่มีความสุขคือ คนที่ไม่ยึดติด และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงเสมอ

7 มีความฝัน มีจุดหมายในชีวิต และใช้ชีวิตอย่างมีความหวัง

ความหวัง ทำให้คนเรามีแรงฮึด มีแรงสู้ เพียงแค่หวังว่าปลายทางจะพบกับแสงสว่าง แม้เพียงน้อยนิดก็ทำให้เราสามารถก้าวเดินต่อไปในทางที่มีอุดมคติได้

คนที่มีความสุขมักจะไม่สิ้นหวังหรือย่อท้อง่ายๆ ต่างกับคนที่มีความทุกข์ที่มักจะยอมแพ้ไปก่อนด้วยเหตุผลต่างๆ นานาที่สรรหามาปลอบใจตัวเอง

สังเกตได้ง่ายๆ ใครที่มีความสุข ใบหน้าจะมีแต่รอยยิ้มแม้ต้องพบ



เจอกับสิ่งที่เลวร้าย หรืออย่าแยะ นั่นเป็นเพราะ **“ความหวัง”** ที่มีอยู่ ทำให้เขา
สู้ต่อไปค่ะ

คนที่มีความสุขจึงเป็นคนที่มีความฝัน และมีความหวังในใจเสมอๆ
ไม่ว่าเวลาใดก็ตาม

8 มีน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ เป็นผู้ให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นั้น จะฝังอยู่ภายในจิตใจ และจิตใจดี-
สำนึกของคนที่มีความสุข ไม่จำเป็นต้องบอก หรือเตือน ก็สามารถทำออก
มาเองจากใจ

คนที่มีความสุขมักชอบช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ว่าจะเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน
ไปจนถึงสัตว์น้อยใหญ่ ที่สำคัญเป็นการทำที่มุ่งหวังให้ผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือ
พ้นจากความทุกข์

สิ่งตอบแทนที่ได้ไม่ใช่สิ่งของ หรือแม้แต่คำขอบคุณ หากเป็นเพียง
ความสุขที่ก่อเกิด และเพิ่มพูนขึ้นในใจเท่านั้นเอง

เมื่อช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แล้วมีความสุข คนเหล่านี้ก็จะกลายเป็น
คนที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่นโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องให้ร้องขอด้วยซ้ำ เพราะ
ยิ่งทำก็ยิ่งสุข

คนที่มีความสุข จึงชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เป็นนิจ ไม่จำเป็นต้องเห็น
ผู้อื่นประสบปัญหา หรือมีความทุกข์

9 นับถือตัวเอง ไม่ดูถูกตัวเองด้วยการลดคุณค่าที่มี และตัวเองต้อง เลื่อมเสียว

คุณค่าที่สั่งสมมาทั้งหมดจะรักษาให้ดีที่สุดก็คือ การนับถือตัวเอง ไม่
ดูถูกตัวเอง ใครที่ไม่มีความนับถือในตัวเอง จะเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่น
ขาดความมั่นใจ



เวลาจะทำอะไรสักอย่างหนึ่งมักจะไม่ค่อยประสบความสำเร็จ เนื่องจากความคิด และความกังวลต่างๆ นานา จนทำให้กลายเป็น ความทุกข์ เกิดความกลัว หวาดระแวงว่าทำไปแล้วจะไม่ดี จะมีคนมาติ หรือไม่ชอบใจ

บางคนยอมให้ความทุกข์ครอบงำจนคิดสั้น ทำอะไรลงไปโดยขาด การไตร่ตรอง และพิจารณาถึงผลดีและผลเสีย จนส่งผลให้ตัวเองเสื่อมเสีย คนที่มีความสุข จึงเป็นคนที่มีความนับถือและเห็นคุณค่าในตัวเอง แม้ใครจะคิดหรือพูดอย่างไรก็ตาม ก็จะคิดก่อนทำเสมอๆ

10 เติมรอยยิ้ม สร้างสีสันให้ชีวิตของตัวเอง และคนรอบข้างเสมอๆ

ความสุขทำให้คนยิ้มได้ไม่ว่าเวลาใด สถานการณ์อะไร จะดี หรือแย่ แค่นั้น และรอยยิ้มนี้เองที่มักจะทำให้สถานการณ์ร้ายๆ กลับกลายเป็นดี

รอยยิ้มทำให้คนที่กำลังโกรธ โมโห ลดความแรงของอารมณ์ให้เห็น ผลอย่างฉับพลัน แต่ต้องไม่ใช่การยิ้มเชิงเยาะเย้ยนะคะ เพราะต่างก็รู้ว่า ยิ้มแบบนี้จะยิ่งทำให้ทุกอย่างแย่ลง

คนที่สามารถยิ้มได้ตลอดเวลา ยิ้มออกมาจากข้างใน ยิ้มเพราะ ความสุขที่มี มักจะเป็นที่รักของคนรอบข้าง ของเพื่อนฝูง เพราะเป็นคนที่ ช่วยเติมแต่งสีสันให้บรรยากาศดูสวยงามสดใสเสมอ

ความสดใสร่าเริงที่มีจะแพร่กระจายไปถึงคนรอบข้าง ทำให้คนเหล่านั้น เกิดความสุขไปด้วยค่ะ

คนที่มีความสุขมักจะทำให้คนอื่นๆ ได้รับความสุขนั้นด้วย จาก รอยยิ้มที่จริงใจ และความร่าเริงที่มีอยู่ในตัวนั่นเอง

มาถึงตรงนี้ก็คงได้ทราบกันแล้วว่า ลักษณะของคนที่มีความสุขนั้นเป็น
ยังไงใช่ไหมคะ

แล้วทั้ง 10 ข้อที่กล่าวมา คุณมีได้สักกี่ข้อคะ

หากมี หรือเป็นได้ทั้ง 10 ข้อ ก็แสดงว่าคุณเป็นหนึ่งในคนที่มีความสุข
ที่สุดในโลกแล้วล่ะค่ะ



คำคมชวนให้คิด เพื่อชีวิตมีสุข

The most successful people in the world,

Have made many mistakes,

And experienced far more failure than the rest.

คนที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลก

ล้วนเคยพบเจอกับ ความผิดพลาด

และล้มเหลวมากกว่า คนอื่น





3 นาที ที่จะปรับมุมมอง
และเปลี่ยนทัศนคติในการใช้ชีวิต
เพื่อจะได้สัมผัสกับ
"ความสุข" อย่างแท้จริง



3 นาที สำหรับบริหารร่างกาย คลายปวดเมื่อย

3 นาที คิดก่อนกิน หลีกเลี่ยงนิสัยกินตามกระแส

เห็นใครแชร์ ดันต้องตามไปกิน

3 นาที สมารถ เริ่มฝึกได้แค่ช่วงเวลาสั้นๆ

3 นาที แค่ฝึกหายใจให้ถูกวิธี ชีวิตมีความสุข



หมวดจิตวิทยา การพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-312-166-0



www.happybanana-online.com