

# 6 วิธีรักษาความคิดในด้านบวก

## New Heart New World - โลกเปลี่ยนไป

### เมื่อใจเปลี่ยนแปลง

#### 1 ความเข้าใจของคุณคือความจริง

ความเข้าใจก็คือความจริง แม้ในการใช้ชีวิตของคุณ ถ้าคุณ โฟกัสไปยังมุมมองชีวิตด้านลบที่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ คุณจะคาดหวังที่จะมีทัศนคติในด้านบวกได้อย่างไร?  
จงโฟกัสไปยังสิ่งดีๆ ในชีวิตแทนสิ่งแย่ๆ แม้มันอาจจะดูเป็นเรื่องง่าย แต่ก็มีประโยชน์มาก

.

#### 2 สนใจสิ่งรอบตัว

ถ้าคุณมีสภาพแวดล้อมที่ยุ่งเหยิง คุณก็จะมีชีวิตที่ยุ่งเหยิง มีหลักวิทยาศาสตร์มากมายที่บ่งบอกได้ว่าสีและเสียงมีผลกระทบต่ออารมณ์ของคุณอย่างไร โฟกัสไปยังสถานที่ที่คุณใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ด้วย ยกตัวเองอย่างเช่น โต๊ะทำงานของคุณ แม้คุณจะไม่สามารถออกไปจากออฟฟิศหรือทาสีออฟฟิศใหม่

คุณก็ยังสามารถตกแต่งโต๊ะทำงานของคุณด้วยสิ่งต่างๆที่ทำให้คุณมีความสุขได้

.

#### 3 คุณรอบข้าง

ผู้คนที่รายล้อมอยู่รอบตัวเรานั้นสำคัญกับมุมมองของเรา ถ้าเรารายล้อมตัวเองด้วยคนที่มีทัศนคติในด้านลบ

คุณก็จะกลายเป็นคนที่มีทัศนคติในด้านลบตามไปด้วย

.

## 4 อย่าทิ้งขยะไว้เบื้องหลัง

จำความรู้สึกยามไปเข้าค่ายได้หรือไม่? เมื่อคุณเข้าไปสู่ค่ายแล้ว คุณควรจะนำสิ่งเหล่า  
ต่างๆออกมากับคุณเช่นกัน อย่าทิ้งขยะไว้ข้างหลัง หลักการเดียวกันนี้สามารถใช้ได้เมื่อ  
ต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ๆหรือความท้าทายใหม่ๆ เมื่อคุณจัดการกับสิ่งต่างๆ  
เรียบร้อยแล้ว จงมั่นใจว่าคุณกำจัดขยะเหล่านั้นออกจากชีวิตคุณเรียบร้อยแล้ว

.

## 5 ชาร์ตแบตเตอร์รี่

สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณสามารถทำกับตัวเองได้คือการตัดการเชื่อมต่อกับโลกและชาร์ตพลังงาน  
อีกครั้ง จงมองความคิดของคุณเหมือนกับแบตเตอร์รี่ ยิ่งคุณใช้งานมันมากเท่าไร  
แบตเตอร์รี่ก็จะลดลงมากเท่านั้น และท้ายที่สุดก็จะไม่มีอะไรเหลือเลย การหาเวลาให้กับ  
ตัวเองในทุกๆวัน คือหัวใจหลักของการชาร์ตแบตเตอร์รี่เหล่านั้นเพื่อให้มันพร้อมใช้งานอยู่  
เสมอ

.

## 6 จงซาบซึ้งใจ

ท้ายที่สุดแล้ว ลองใช้เวลาเพื่อมองไปรอบๆชีวิตของคุณและซาบซึ้งใจในสิ่งที่คุณมี อย่า  
คิดเกี่ยวกับสิ่งที่คุณไม่มี หรือโฟกัสไปยังสิ่งที่คุณพยายามจะมี จงมีความสุขกับคน  
รอบๆตัวคุณ มีความสุขกับสุขภาพของคุณ มีความสุขกับทุกๆสิ่ง เมื่อคุณซาบซึ้งใจในสิ่ง  
ที่คุณมีในชีวิต คุณก็จะพบความมั่งคั่งในอีกรูปแบบหนึ่ง

ขอบคุณบทความจาก : <http://goo.gl/jtSxi0> #MQDC #WellBeing #GoodThink #GoodLife #BetterLiving #  
ชีวิตดี #คิดดี #ทำดี

.