

“ขับเค็ล่ือนชีวิต ด้วยพลัง คิดบวก +”

สไตล ฦอน และ โปรเชน



ข้อมูลจาก : งาน SOOK Festival ตอน ความสุขของทุกช่วงวัย
ในหัวข้อเสวนา เรื่อง "ขับเค็ล่ือนชีวิตด้วยพลังคิดบวก" โดย ฦอน บุรณศิริฤญ และ โปรเชน สหรัฐ มานิตยกุล

เข้าใจ “ความสุข” กันก่อน

ความสุขภายนอก



บ้าน



รถ



เงิน

ความสุขภายใน

ความสุขจากการ
ครอบครัว

ความสุขจากการ
แบ่งปัน

ความสุขจากการ
ให้



คำแนะนำ : ควรอยู่ในความสุขที่พอดีทั้งความสุขภายนอกและความสุขภายใน ไม่มาก ไม่น้อย

หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการ “เปลี่ยนคำถาม”



“ทำไมต้องเกิดกับฉัน”



“การป่วยครั้งนี้สอนอะไรฉัน”



คำแนะนำ : ควรเริ่มจากความคิดภายในจิตใจของตัวเอง เช่น การเปลี่ยนคำถาม
หาสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้เป็นการหาคำตอบในการปลดตัวเองออกจากความทุกข์

“ลดระดับปัญหา”

ช่วยได้



คำแนะนำ : ควรค่อยๆ ลดปัญหาลงคือการหักดิบ เช่น อยู่ในที่ที่มีความสุข, ทำกิจกรรมที่ช่วยให้ลืมความทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่ง

การหาสาเหตุของทุกข์อยู่ที่ “ตัวเรา”

อย่าคาดหวังต่อสิ่งใด



คำแนะนำ : อย่าคิดล่วงหน้าว่ามันจะเกิดอะไรขึ้นแล้วชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น