



1 บทกวี อากาศามองเวลา

*Life Alignmenttor*  
by Dr. Wasit Prombutr

ฝันให้ไกล ไปให้ถึง ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

กฎของธรรมชาติ มีอยู่ว่า ... 'ทุกอย่างล้วนที่เดินไปข้างหน้า

ทำให้ระยะทางสู่เป้าหมายเหลือสั้นลง'

# ทำอย่างไร เมื่อกำลังจะถอดใจ

หากมีความรู้สึกเหมือนว่าไม่สามารถไปต่อได้ อึดอัด ความแตกตื่นมากขึ้น สติปัญญาเริ่มถดถอย มีแรงกดดันมากขึ้น เราควรจัดการอย่างไร?

คำตอบ และหัวใจสำคัญที่จะก้าวข้ามสภาวะเช่นนี้ได้ในเวลา ๑ ชั่วโมง เป็นเรื่องใกล้ตัวเราหลายๆ แต่ได้ผลดีเยี่ยม ที่กล้ากล่าวเช่นนี้เพราะแม้กระทั่งคนต่างชาติยังนำไปใช้ และแนะนำต่อว่าให้ปฏิบัติ ๓ ข้อ ต่อไปนี้ .....

๑. ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาที

๒. หายใจเข้า – ออกลึกๆ (หายใจเข้า แล้วหายใจออกในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๒) อย่างน้อย ๑๐ นาที

๓. ทำสมาธิ ประมาณ ๒๐ นาที โดยหลับตา ปิดรับสิ่งรบกวนทั้งหลาย มุ่ง จดจ่ออยู่กับการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก

หากทำอย่างจริงจังจะพบว่า ความล้มเหลวไม่ได้อยู่ในรายการ 'ตัวเลือก' ในชีวิต ลองปฏิบัติดู แล้วจะพบกับชีวิตที่รื่นรมย์ครับ