

คนเรามากมายที่จะชมตัวเอง เพราะคิดว่าเป็นการหลงตัวเอง แม้ว่าต่อหน้าคนอื่น

เราอาจต้องถ่อมตัวบ้าง แต่การถ่อมตัวนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของความรัก ^_^ และ

ความมั่นใจในตัวเองด้วย "คนที่รู้จักรักตัวเอง จึงจะสามารถรักคนอื่นบ้าง คนที่ไม่นับถือตัว

เอง จะไม่สามารถนับถือคนอื่นได้" เพราะฉะนั้น เราต้องรักตัวเองให้เป็นด้วย

วิธีรักตัวเอง

1) ลองหาข้อดีของตัวเองดู นอกจากจะทำให้รู้ข้อดี ที่เรายอมรับอยู่แล้ว ยังจะทำให้เรา

ได้เจอข้อดีอื่นๆ ที่ไม่เคยรู้อีกด้วย

2) เริ่มวันใหม่ด้วยการชมตัวเองทุกเช้า ตอนเย็นก็พยายามชมตัวเองมากกว่าตำหนิ

แล้วจะรู้สึกอารมณ์ดีทั้งวัน



การขึ้นชมตัวเอง

เขียนโดย วันนิสา แบ่งเพชร

วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2013 เวลา 11:15 น. -
