

คนเรามากมายที่จะชมตัวเอง เพราะคิดว่าเป็นการหลงตัวเอง แม้ว่าต่อหน้าคนอื่น

เราอาจต้องล่อมตัวบ้าง แต่การล่อมตัวนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของความรัก ^_^ และ

ความมั่นใจในตัวเองด้วย "คนที่รู้จักรักตัวเอง จึงจะสามารถรักคนอื่นบ้าง คนที่ไม่นับถือตัว

เอง จะไม่สามารถนับถือคนอื่นได้ " เพราะฉะนั้น เราต้องรักตัวเองให้เป็นด้วย

วิธีรักตัวเอง

1) ลองหาข้อดีของตัวเองดู นอกจากจะทำให้รู้ข้อดี ที่เรายอมรับอยู่แล้ว ยังจะทำให้เรา

ได้เจอข้อดีอื่นๆ ที่ไม่เคยรู้อีกด้วย

2) เริ่มวันใหม่ด้วยการชมตัวเองทุกเช้า ตอนเย็นก็พยายามชมตัวเองมากกว่าตำหนิ

แล้วจะรู้สึกอารมณ์ดีทั้งวัน



การชื่นชมตัวเอง

เขียนโดย วันนิสา แบ่งเพชร

วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2013 เวลา 11:15 น. -
