

ความสุขแบบเรียบง่าย

1. นึกไว้เสมอว่าการ โกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับตัว 3 ชั่วโมง
2. ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจก รับรองว่าเค้าต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้งแน่
3. ลองปลูกต้นไม้เองซักต้น การเติบโตของมันจะบ่งบอกตัวตนของคุณได้
4. หลับตานิ่งๆ ซัก 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าจะอะไรที่อยู่ตรงหน้ามันช่างยากจัง
5. ระหว่างแปรงฟิงถ้าฮัมเพลงด้วยไปจนจบ จะทำให้ฟันสะอาดขึ้น 2 เท่า
6. เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลง จากที่รสชาติธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะเลย
7. ไม่ว่าจะผมจะสั้นหรือยาวแค่ไหน ก็ต้องการให้หวีอย่างทะนุถนอมเหมือนกันหมด
8. การขึ้นบันไดสูงๆ แบบไม่ให้เมื่อย คือการไม่นับว่ากำลังยืนอยู่บนบันไดขั้นที่เท่าไร
9. คนตาบอดจะเห็นว่าคุณสวยมากๆทันทีที่เธอถามเค้าว่า "ช่วยพาข้ามถนนไหมคะ"
10. เมื่อจะหยิบเศษเงินให้ขอทาน ไม่จำเป็นต้องนับก่อนที่จะหย่อนลงกระป๋องหรือถาด
11. ควรหัดพูดคำว่า "ไม่เป็นไร" ให้เคยปากมากกว่าการพูดคำว่า "จะเอาอย่างไร"
12. ลองตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้น 15 นาทีรับรองว่าจะไม่ค่อยไปสายเหมือนเมื่อก่อน
13. สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง เรื่องที่ไม่อยาก让别人รู้จึงเล่าให้มันฟัง
14. อาหารที่ไม่ชอบกินตอนเด็ก ลองดัดเข้าปากอีกที เพื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด
15. เขียนชื่อคนที่เกลียดใส่กระดาษแล้วฉีกทิ้งความเกลียดจะเบาบางลงไปเรื่อยๆ
16. ให้ปล่อยน้ำตาไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้งจะดูแทบไม่ออกว่าเพิ่งร้องไห้
17. ตุ๊กตาและของเล่นเก่าๆ จะทำให้เรายิ้มออกเสมอเมื่อไปหยิบมาเล่นอีกครั้ง
18. ก่อนจะซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมันทำให้ได้อย่างน้อย 3 ข้อก่อน
19. ถึงเสื่อกางเกงในตู้จะมีอยู่น้อย แต่ถ้าใส่สลับกันไปเรื่อยๆ ก็จะดูเหมือนมีเยอะขึ้น
20. ซาลาเปา 1 ลูกกินได้ 2 คน ลูกชิ้นปิ้ง 1 ไม้ กินได้ 4 คนถ้าคุณคิดจะแบ่งเท่านั้นเอง
21. เลือกให้ของขวัญคนที่ไม่เคยได้ ดีกว่าให้คนที่ได้เยอะจนจำชื่อคนให้ได้ไม่หมด
22. ในวันที่รู้สึกเศร้าๆ เหนงๆ เดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองสักดอกแล้วจะดีขึ้น
23. แอบรักใครซักคน ยังไงก็คิดว่าไม่เคยรู้ว่าความรู้สึกรักมันเป็นยังไง
24. ถึงจะไม่ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าแต่งตัวสวยๆ หล่อๆ ไม่ได้นี่นา
25. ฟีกโรแมนติคง่ายๆ คนเดียวบ้าง ด้วยการนั่งนับดาวให้ครบ 100 ดวงก่อนนอน
26. ถ้าเธอเช็ดกระจกบานที่ขุนมัวที่สุดจนใสได้ ทำไมเธอจะเรียนคิดกว่านี้ไม่ได้

- 27.พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบเล่ม อาจไม่สนุกแต่ก็มีประโยชน์แฝงอยู่
- 28.วันที่ตื่นเช้าๆให้บิดขี้เกียจนานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้าขี้เกียจออกกำลังกายนะ
- 29.แค่เอาข้าวที่กินไม่หมดไปให้หมาที่เดินผ่านมาก็เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องลงทุนแล้ว
- 30.ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็นในบ้าน คุณจะเก็บเงินเพิ่มขึ้นได้อีกหลายบาท

...คนที่มีความสุข ไม่ได้หมายความว่า เขามีแต่สิ่งดีๆในชีวิตเต็มไปหมด
แต่มันอยู่ที่ว่า...เค้าทำความเข้าใจ...ยอมรับ...และพยายามทำสิ่งที่มี
อยู่ในชีวิตให้ดีที่สุดตะหากหละ...