



## อารมณ์ดีสั่งได้ใน 5 ขั้นตอน!

ความสุขเป็นอารมณ์ที่ทำให้คุณมีจิตใจเบิกบาน  
ร่าเริงแจ่มใส มีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉง ซาบซ่า และ  
อึดอ้อมใจ โดยความสุขมักเกิดขึ้นที่ใจของเราก่อน  
และมันทำให้รู้สึกดี พึงพอใจและสบายอกสบายใจ  
คงจะดีไม่น้อยหากสามารถสั่งให้อารมณ์ดีได้บ่อย  
เท่าที่เราต้องการ ต่อไปนี้เป็นวิธีสั่งตัวเองให้อารมณ์ดี  
ด้วย 5 ขั้นตอนง่ายๆ

## อารมณ์ดีสั่งได้ด้วย 5 ขั้นตอนง่ายๆ

---

1. นึกถึงอารมณ์ที่คุณต้องการ เช่น พ่อนคลาย สบายอกสบายใจ กระตือรือร้น ตื่นตัว เดินหน้าพร้อมลุย หรือ มีความสุขก็ได้
2. นึกภาพว่าคุณกำลังอยู่ในอารมณ์นั้นอย่างเต็มที่ จากนั้นให้คุณรู้สึกถึงอารมณ์นั้นให้มากขึ้น มากขึ้นเรื่อยๆ
3. เปิดเสียงดนตรีที่เข้ากับอารมณ์ของคุณในตอนนั้น อาจจะเป็นเพลงที่คุณรู้จักคุ้นเคยหรือเสียงที่คุณได้ยินบ่อยๆ แล้วพยายามรู้สึกถึงอารมณ์นั้นให้มากขึ้น มากขึ้นเรื่อยๆ
4. เพิ่มความรู้สึกถึงอารมณ์นั้นให้มากขึ้นไปอีกเป็นเท่าตัว และอีกเท่าตัว
5. จากนั้นให้คุณยึดความรู้สึกหรืออารมณ์ตรงนั้นเอาไว้ให้ได้ แล้วคุณจะสามารถดึงความรู้สึก หรืออารมณ์นั้นออกมาใช้ได้ เมื่อคุณต้องการ

## ประโยชน์ของการสั่งอารมณ์ได้

.....

มีงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าการมีอารมณ์ที่เป็นบวกจะช่วยให้ ความเครียดลดลง สุขภาพดีขึ้น ตัดสินใจดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น ทำข้อสอบ สอบสัมภาษณ์ หรือนำเสนองานได้ดีขึ้น และสามารถจัดการความโกรธและการทะเลาะเบาะแว้งได้ อารมณ์ยังสามารถแพร่กระจายจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นตามมาก็คือถ้าอารมณ์ที่เป็นบวกได้แพร่กระจายไปยังคนรอบข้างแล้ว คุณก็จะกลายเป็นคนที่มีเสน่ห์ดึงดูดใจมากขึ้น

