

เขียนโดย กันทิมา เศรษฐพงศ์

วันจันทร์ที่ 17 มกราคม 2022 เวลา 00:23 น. - แก้ไขล่าสุด วันพุธที่ 19 มกราคม 2022 เวลา 01:16 น.

---



หนังสือเล่มนี้รวมเคล็ดลับการค้นหาความสุขจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัวในชีวิตประจำวัน 8 พลังง่ายๆ ที่สร้างขึ้นได้ด้วยตัวเอง เริ่มตั้งแต่พลังจากตัวเอง พลังจากร่างกาย พลังจากความชอบ พลังจากบ้าน พลังจากความรัก พลังจากงาน พลังจากธรรมชาติ และพลังพิศวง เช่น การปล่อยใจให้ผ่อนคลายวันละ 10 นาที การนั่งทบทวนตัวเองถึงสิ่งต่างๆ ไม่ทำให้ร่างกายและจิตใจแยกจากกัน เช่น เวลารู้สึกเศร้าใจมากๆ ทานข้าวไม่ลง ก็ต้องพยายามทานให้ได้ ร่างกายจะส่งความแข็งแรงไปให้จิตใจ หนังสือเล่มนี้สามารถหยิบอ่านได้บ่อยๆ เพื่อเพิ่มพลังชีวิตได้ในทุกๆ วัน