

ทำอย่างสบาย ๆ คล้าย ๆ กับ
เรานึกถึงเรื่องราวที่เราชอบ
ก็นึกแล้วไม่มีน ไม่ซึม ไม่ตึง
ระบบประสาทกล้ามเนื้อ
ต้องไม่เกร็ง ไม่เครียด ต้องผ่อนคลาย

๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗