หลับตาเหมือนเราปรือ ๆ ตานิดหน่อย

หลับตาสักค่อนลูก

ในระดับที่เรารู้สึกว่าสบาย

และก็ผ่อนคลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว

ต้องปรับการหลับตาให้ถูกต้องนะ

สำคัญมาก!

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔