หลับตาเหมือนเราปรือ ๆ ตานิดหน่อย
หลับตาสักค่อนลูก
ในระดับที่เรารู้สึกว่าสบาย
และก็ผ่อนคลายไปทั้งเนื้อทั้งตัว

ต้องปรับการหลับตาให้ถูกต้องนะ
สำคัญมาก!

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

Why Born L1__1-288.indd 93 2/8/2560 BE 10:24