

สำหรับคนที่นั่งแล้วเครียด
ต้องไปฝึกสร้างอารมณ์สบาย ๆ
พยายามนึกสิ่งที่ทำให้สบายใจ
เวลานั่งอย่าไปตั้งใจมาก
ค่อย ๆ คืบ แล้วคลาย
แล้วก็สบาย เดี่ยวก็นึกได้
เดี๋ยวก็ได้

๑๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖