

ให้สังเกตร่างกายของเรา
เขาจะบอกเราเองว่า มันไม่ใช่
คือ พอคิ้วขมวด
ดึงบริเวณกระบอกตา
หน้าผาก เกร็งทั้งเนื้อทั้งตัว
>>>>>>

นั่งแล้วรู้สึกเวลามันนานเหลือเกิน
หรือรู้สึกเบื่อ ท้อ อย่างนี้ไม่ใช่แล้ว
อย่าฝืนทำต่อเถอะ ให้รีบปรับเปลี่ยน
เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘