

วิธีที่ลัดและเร็วที่สุด
คือ ทำตัวเราให้สบาย ๆ
แล้วก็ทำใจของเราให้หยุดนิ่งเฉย

อย่าไปบังคับใจ
ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕