

การปรับกาย ปรับใจ ต้องทำทุกรอบ

โดยเอาตัวเราเป็นเกณฑ์ เป็นครู

เราแสวงหาความพอดีว่า

แค่ไหนพอเหมาะพอดี

ลองปรับดูทั้งร่างกายและจิตใจ

แล้วเราจะพบความพอดี

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕