



เมื่อฉันเริ่ม รักตัวเอง



การกลับมาฟั่งร่างกาย
เข้าใจชีวิต
และเลือกดูแลตัวเอง
ในแบบที่เป็น

Kmuk Tula

เมื่อฉันเริ่มรักตัวเอง



Kmuk Tula

เมื่อฉันเริ่ม รักตัวเอง



การกลับมาฟังกาย
เข้าใจชีวิต
และเลือกดูแลตัวเอง
ในแบบที่เป็น

Kmuk Tula

เมื่อฉันเริ่มรักตัวเอง

A Nature Reflection Journal

บันทึกการเดินทาง

การกลับมาฟังเสียงร่างกาย

เข้าใจชีวิต

และเลือกดูแลตัวเอง... ในแบบที่เป็น

Kmuk Tula

ข้อมูลหนังสือ

ชื่อหนังสือ : เมื่อฉันเริ่มรักตัวเอง

ผู้เขียน Kmuk Tula

ประเภทงาน

ความเรียง / Nature Reflection Journal

รูปแบบการจัดพิมพ์: E-Book (หนังสืออิเล็กทรอนิกส์)

ข้อมูลทางลิขสิทธิ์

เมื่อฉันเริ่มรักตัวเอง

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม)

โดย Kmuk Tula

ห้ามมิให้ผู้ใดคัดลอก ดัดแปลง ทำซ้ำ หรือสแกนเนื้อหา

ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่หรือจัดจำหน่าย

ในทุกรูปแบบ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้เขียน

คำโปรย

บันทึกการเดินทาง

ผลงานความเรียง

โดย Kmuk Tula

การดูแลสุขภาพในวันนี้

คือการเดินทางกลับมารักตัวเอง

การรักตัวเอง

ไม่ได้เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่

แต่อาจเริ่มจากการฟังลมหายใจ

การนอนหลับให้เพียงพอ

การกินอาหารอย่างใส่ใจ

การพักเมื่อเหนื่อย

และการกลับมาอยู่กับตัวเองอีกครั้ง

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ตำราสุขภาพ

ไม่ใช่หนังสือวิชาการ

แต่เป็นบันทึกการเดินทาง

ของคน ๆ หนึ่ง

ที่ค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะฟัง

ที่จะใส่ใจ

ที่จะดูแล

ที่จะทำความเข้าใจ

ร่างกาย และ จิตใจ

เพื่อมอบความรักให้ตัวเอง

มากขึ้นในทุกวัน

“... เพราะการรักตัวเอง

ไม่ใช่การแสวงหาความสมบูรณ์แบบ

แต่เป็นการค่อย ๆ ทำความเข้าใจ

ร่างกาย หัวใจ และชีวิต

ที่อยู่กับเรามาตลอด”

การฟังร่างกาย

ด้วยการใส่ใจสิ่งเล็ก ๆ

และ การดูแลตัวเองอย่างอ่อนโยน

ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น

และค้นพบว่า

การรักตัวเอง

อาจไม่ใช่การตามหาสิ่งใหม่

แต่คือการค่อย ๆ กลับมาหาตัวเอง

เมื่อฉันเริ่มรักตัวเอง

ฉันจึงเริ่มได้ยินเสียงของร่างกาย

และค้นพบว่า

ทุกคำตอบที่ตามหา...อยู่ในตัวเรา

บทนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้น
หลังจากหนังสือ
เรื่อง... เมื่อฉันเริ่มมองเห็น
ซึ่งเป็นหนังสือเล่มแรก
ที่บันทึกการเดินทาง
ผ่านต้นไม้ แสง ลม ความเจ็บ
และธรรมชาติรอบตัว

ในระหว่างทางนั้น
ฉันได้เรียนรู้ว่า
ความงดงามไม่ได้อยู่ไกลจากเราเลย
หลายครั้งมันอยู่ในใบไม้ที่กำลังไหวตามลม
อยู่ในแสงแดดที่ส่องผ่านกิ่งไม้
อยู่ในความเจ็บที่เราไม่เคยหยุดฟัง
และอยู่ในช่วงเวลาธรรมดา
ที่เรามักเดินผ่านไป
หลังจากนั้น
การเดินทางยังคงดำเนินต่อไป
แต่ครั้งนี้
ไม่ใช่การมองออกไปยังโลกภายนอก
แต่เป็นการค่อย ๆ
หันกลับมามองตัวฉันเอง

หนังสือเล่มนี้
ฉันไม่ได้ตั้งใจจะเขียนเรื่องสุขภาพ
และไม่ใช่ว่าหนังสือเรื่องโภชนาการ
ทุกอย่างเริ่มต้นจากคำถามง่าย ๆ
ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง...