

NANA

THE LITTLE FROG'S GUIDE TO SELF-CARE

คู่มือดูแลใจฉบับกบน้อย



เมย์เบลล์ ฮิตช์แมน เรื่องและภาพ
วิกันดา จันทร์ทองสุข แปล

NANA

THE
LITTLE FROG'S
GUIDE TO
SELF-CARE

คู่มือดูแลใจฉบับกบน้อย

เมย์เบลล์ อัคริย์
เรื่องและภาพ

วิกิตตา จันทร์ทองสุข
แปล

การอ่านดีจากรากหญ้าสู่ฟ้า



THE LITTLE FROG'S GUIDE TO SELF-CARE

คู่มือดูแลใจฉบับกบน้อย

NANA

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com   @amarinbooks  Nana Books

THE LITTLE FROG'S GUIDE TO SELF-CARE

Copyright © Maybell Equay, 2023

All illustrations © Maybell Equay All rights reserved.

edition, and 'Published by arrangement with Summersdale Publishers

part of the Octopus Publishing Group LTD.'

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-9413-9

เผยแพร่ครั้งแรก สิงหาคม 2569

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิธกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิสร จิระอร

บรรณาธิการบริหารและบรรณาธิการ ชัยนันท์ ประสพวงศ์

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ญาณิศา งานเพียรเลิศ

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์ • พิสูจน์อักษร รจนา เทียนแดง

แต่แม่และจู่จู่

ขอบคุณที่คอยโอบกอดลูกเสมอเวลาเจอเรื่องหนักหนา

ขอบคุณที่ช่วยให้ลูกได้พบทางออกในทุกครั้ง

ความรักและคำสอนของแม่กับจู่จู่จะติดตัว

และเป็นแรงบันดาลใจให้ลูกเสมอไป

และครูผู้นำรักของจัน

กบน้อยตัวนี้คงไม่อาจเกิดขึ้นได้ถ้าไม่มีเธอ

จันรักเธอ จันรักเธอ จันรักเธอ

ดูแลตัวเอง
ในยามยาก



หากงานบ้านหรือการดูแลตัวเอง
คล้ายเป็นภาระหนักอึ้ง
ลองทำแค่ครึ่งเดียวก่อนก็ได้นะ

บางครั้งเวลาที่เรากำลังลำบากเหลือทน
เรื่องง่าย ๆ อย่างเช่นจัดเตียงนอน
ก็อาจกลายเป็นงานสุดหิน

ลองคลายความกดดันสักหน่อย
แต่ก็ยังได้ภูมิใจความสำเร็จเล็กๆ ไปด้วย
แทนที่จะจัดเตียงพับผ้าห่มเต็มรูปแบบ
ลองดึงผ้าปูให้ตึงสักนิด
แค่ปาดผ้าห่มให้เรียบหน่อยก็ใช้ได้แล้ว

