

วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 7 บท

บทที่ 1 เกี่ยวกับความรู้สึกของร่างกาย
บทที่ 2 เกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ บทที่ 3 เกี่ยว
กับนิสัยเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน บทที่ 4
เกี่ยวกับการพักผ่อน บทที่ 5 เกี่ยวกับความ
สัมพันธ์กับคนรอบข้าง บทที่ 6 เกี่ยวกับจิตใจที่
กระวนกระวาย และบทที่ 7 เกี่ยวกับวิธีการตัวเอง
ให้มากขึ้น

แต่ละบทจะมีได้เข้ามาอธิบายหลักการ
ของวิธีฝึกฝนข้อขึ้นพื้นฐาน จากนั้นจะแนะนำ
เทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถนำไปผนวกกับกิจวัตร
ประจำวันได้อย่างง่ายดาย

ขอให้อ่านไว้ว่าถึงทำไม่ได้ทั้งหมดก็ไม่เป็นไร
ลองเลือกวิธีที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของคุณ
ดูครับ