

บทที่ 6

ช่วยอย่างไร ให้มีความสุข?



ไม่มีอะไรเข้าไปทุกอย่างเริ่มต้นใหม่
ได้หรือลองอะไรใหม่ๆ ได้ อดีตคือเมื่อวาน
ปล่อยวางไว้ วันนี้พอใจกับที่ตนเองเป็นอยู่
อย่าเปรียบเทียบชีวิตตัวเองหรือความ
เป็นอยู่ของเรากับคนอื่นเพราะนั่นคือความ
ทุกข์ “พอใจสิ่งที่มีเป็นความสุข”.....