

ไม่ว่าเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็กการตัดสินใจจะกำหนดทิศทางชีวิต

เมื่อได้ยินคำว่า “การตัดสินใจ” อาจทำให้นึกถึงสิ่งที่ยิ่งใหญ่และสำคัญ
แต่ฉันคิดว่าสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันก็มาจากสิ่งที่เราตัดสินใจในทุกๆ วันนี่เอง

ตอนนี้มีความรู้สึกอย่างไร
สิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนี้เป็นอย่างไร

เห็นได้ชัดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นและความรู้สึกของเราในปัจจุบันเป็นผลมาจากตัวเราเองและเป็นผลมาจากการ
ตัดสินใจของเราไม่ว่าจะโดยรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัว

ช่วงเวลาในปัจจุบันก็เป็นผลมาจากช่วงเวลาก่อนหน้านี้ 1 วินาที, 1 นาที, 1 ชั่วโมง, 1 วัน, 1 สัปดาห์
ปัจจุบันย่อมเป็นผลมาจากอดีต แม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

ยกตัวอย่างเช่น
อาหารกลางวันกินอะไรดี
กลับบ้านแล้วจะซักผ้าดีกว่า
จะเจอกับคุณ○○ดีกว่า

สิ่งเหล่านี้เป็นการตัดสินใจที่สั่งสมไปวันละนิด จนเป็นคุณในปัจจุบัน
ถ้าคุณใช้สติในการตัดสินใจแม้เรื่องเล็กๆ ในทุกวัน คุณอาจจะได้เห็นมุมมองใหม่ๆ ในชีวิต