

แค่คิด(ดี)ก็ สวยแล้ว

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

ในปัจจุบัน สาวสาว คงไม่ปฏิเสธที่จะต้องการดูดีสวย
ในสายตาของผู้ที่พบเห็นไม่ว่าจะในสายตาของผู้ชายหรือผู้หญิง เธอต้องการคำชมของผู้ที่พอเจอ
ดังนั้น เรามาเริ่มปฏิบัติ กันเลยเพียงแคการคิดทำให้เราสวยได้

เริ่มจากการรักตัวเองไม่ว่าจะเป็นการดูแลในเรื่องของสุขภาพ อาหารการกิน
โดยออกกำลังกายวันละนิดการออกกำลังกายก็เหมือนการกินอาหารที่ร่างกายเราต้องทานทุกวัน ไม่ว่าจะเดิน วิ่ง ทำงานบ้าน
สาวออฟฟิศส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาจะทำไรการเดินทางไกลหน่อย เดินไปขึ้นป้ายรถเมล์ที่ไกลจากออฟฟิศสักป้ายสองป้าย
เดินขึ้นบันไดบ้าง ไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมดในวันเดียวแต่ทำบางอย่างสลับกันไปแต่ขอให้ทำทุกวัน
คิดถึงเป้าหมายของเราที่เราต้องการเป็นในขณะที่กำลังทำกิจกรรมนั้นไม่ว่าจะเป็นรูปร่างที่ได้รูป เพียง สุขภาพที่ดีขึ้น
เพื่อให้เกิดแรงใจในการทำกิจกรรมนั้น พลังแห่งการคิดในสิ่งที่เราต้องการอยู่ตลอดเวลา มันจะส่งผลให้เราเป็นอย่างนั้น แคคิดว่าเราทำได้
เป็นไปได้ แคคิดทุกอย่างก็เป็นไปได้ การคิดจะทำให้เรามองสิ่งการมายังร่างกายแล้วเชื่อเลยวว่า ไม่นานเป้าหมายเราจะเป็ความจริง
ขอแคคิดทุกวัน ทุกเวลา แต่คิดในสิ่งที่ดีนะคับ