

7 วิธี...สวยเรี็ด เชิดมัน!!

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

วันๆ หนึ่งเราปล่อยให้เวลามันผ่านไปเรื่อยๆ อย่างไม่รู้ตัว

ดูอะไรมันก็น่าเบื่อไปหมด เราต้องลุกมาเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง รับรองว่าไม่ใช่เรื่องยากแต่ทำให้เรามั่นใจในตัวเองมากขึ้นเป็นกอง

✘ 1. หาสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิต

นักจิตวิทยาบอกเอาไว้ว่าการที่เราได้ออกกำลังกายให้สารเอนดอร์ฟินหลั่ง จะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น ลุกขึ้นมาเต้นนี่แหละทางเลือกที่ดีที่สุด อยู่บ้านเปิดเพลงมันๆ ออกแรงสับตให้เต็มที่ หรือว่าจะลองเขาคลาสเรียนเต้นดูก็ได้ อะไรที่เราไม่เคยทำมาก่อนทำให้ตื่นเต้นดี ดูอย่างหนึ่งเรื่อง "Shall we dance" สิ ในที่สุด พระเอกที่ไปเรียนเต้นรำก็มีชีวิตชีวามากขึ้น เลยพลอยทำให้ทุกอย่างดูสวยงามไปด้วย

✘ 2. เลือกใส่เสื้อผ้าในสไตล์ที่ชอบ

ไม่ว่าจะเป็นสั้นสูง สายเดี่ยว เกะออก เห็นในนิตยสารเป็นแบบไหน ขนเสื้อผ้าออกมาจากตู้ สวมติดตัวเองเป็นนางแบบได้เลย

✘ 3. เปลือยบ้างก็ได้

กลับไปบ้านอาบน้ำเสร็จก็ยังไม่ต้องแต่งตัวหรือปก ปล่อยให้ตัวเราเปลือยๆ บ้าง นอนดูทีวี ทำอะไรไปเรื่อยเรื่อย เราจะรู้สึกตัวเองเชื่อกันมากขึ้น แถมยังรู้สึกผ่อนคลายขึ้นอย่างไม่รู้ตัว

✘ 4. ใช้เวลาว่างในอ่างอาบน้ำ

วันไหนที่ว่างๆ เปิดน้ำเต็มอ่าง เอาสบู่มาตีฟองให้หอมๆ ลงไปแช่ นอนร้องเพลง อ่านหนังสือ ขอบอกว่ารู้สึกสบายสุดๆ

✘ 5. มองตัวเองในแง่ดี

พอนึกถึงตัวเองที่ไร ก็นึกได้แต่ว่า "ทำไมเราอ้วนจัง" ทำไมเราหุ่นไม่ดี ไม่สวยเหมือนคนอื่นจริงๆ แล้วเพื่อนหรือว่าคนที่แคร์เราเขาไม่ได้มองเห็นคุณค่าของเราที่ตรงนั้นเสมอ ลองนึกถึงสิ่งที่เพื่อนๆ บอกดูว่าเขารักเราเพราะอะไร มันจะทำให้รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

✘ 6. จุดเทียนหอมสร้างบรรยากาศ

ปิดไฟในห้องนอนก่อนนอน เปลี่ยนมาจุดเทียนหอมแทนดีกว่า นอกจากกลิ่นหอมๆจะทำให้ผ่อนคลายมากขึ้นแล้ว ยังทำให้ผิวเรารู้สึกดีขึ้นอีกด้วย

✘ 7. ชื่นชมศิลปะบ้าง

เดี๋ยวนี้มึงงานหนักตรูศการหน้าดูเยอะแยะ ลองหาโอกาสไปเดินเล่นดูสิ จะเป็นงานอาร์ต หรือวางานเพลงพวกออเคสตราก็ได้ นานิ่งดีนะ ไม่รู้ว่าคนเขาทำงานพวกนี้เอาแรงบันดาลใจมาจากไหน นาเอามาเป็นต้นแบบจริงๆ

ที่มา: นิตยสารผู้หญิง