

20 วิธีอ่อนเยาว์มากขึ้นในวันนี้

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.พ. 2552

1. เล่นเกมมีเดท

นี่ก็ถึงตอนมีนัดกับหนุ่มที่แอบบั้งครั้งแรกสิ เมื่อก่อนนะเรามีสั่นใจสั่นแค่นั้น จำได้รีเปล่าเอ๋ย ให้สร้างความรู้สึกแบบนั้นขึ้นมาอีกครั้ง รับรองสนุก ต่างคนต่างไปที่นัดหมายตกลงเลือกที่ใหม่ๆกันทั้งสองฝ่าย ทำสิ่งที่แตกต่างออกไป เวลาคุยกันก็ถามคำถามแบบที่คุณมักถามคนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ไม่ซาอะตริ่นาสินคุณก็จะหลังเหมือนตอนแรกเจอ แบบนี้ตื่นเต้นดีออกวาม้ย

2. จัดความเยาว์

การฝังเข็มอิงทฤษฎีปราณของจีนหมายถึงพลังชีวิต ซึ่งใช้งานด้วยการจุดประกายพลังปราณที่หยุดนิ่ง ก็ทำให้แข็งแรงหรืออ่อนแอลงได้ ซูซาน รีด วัย 35 ปี บอกว่า “ตอนอายุ 35 ไปแล้วร่างกายเราเริ่มเซื่องซาลง แต่การฝังเข็มจะช่วยกระตุ้นการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยกระตุ้นพลังงานและความรู้สึกเป็นหนุ่มสาว”

3. ทำใจให้สบาย

ใช้เทคนิคการทำสมาธิการเพ่งมองเทียนโดยไม่กะพริบตาซึ่งสามารถฟื้นฟูร่างกายและจิตใจได้เพราะกระตุ้นต่อมไพนีเยลในสมองให้ผลิตเมลาโทนิอันเป็นฮอร์โมนกระตุ้นการเติบโตของเซลล์ ดูรายละเอียดเพิ่ม www.fisu.org

4. อยากรวยเท่าไรก็แสดงออกเท่านั้น

โลฟโคซ ฟิโอนา ฮาโรล แนะนำให้เลือกอายุเท่าไรที่สะท้อนสุขภาพอันมีชีวิตชีวา และความสดชื่นของคุณ จากนั้นบอกตัวเองว่าคุณอายุเท่านั้น ทำให้ตัวเองรู้สึกดังนั้น และแสดงท่าทางเพื่อให้เหมาะสมกับอายุที่คุณต้องการให้ดีที่สุด

5. ดอมดมกลิ่นหวนสู่วัยเด็ก

การค้นคว้าของมูลนิธิกลิ่นและรสในชิคาโก พบว่าการสูดกลิ่นจากวัยเด็กสามารถทำให้เรารู้สึกอ่อนเยาว์ขึ้นมาได้ทันควัน ประสาทส่วนหน้าจัดเป็นส่วนของอารมณ์อ่อนไหว วิธีที่เร็วที่สุดในการเข้าถึงความจำเหล่านี้คือผ่านทางกลิ่น เชื้อมัยวากลินแรกที่เราคิดถึงสมัยวัยเด็ก คือกลิ่นขนมปังอบใหม่หอมกรุ่น

6. เชื่อในพลังสาว ๆ

จากการศึกษากับสตรีวัย 40 ปีหนึ่งกลุ่ม พบว่าการใช้เวลาค้างคืนกับเพื่อนผู้หญิงด้วยกัน จัดว่ายอดเยี่ยมในการทำให้อารมณ์อ่อนเยาว์ลงอีกครั้ง เพื่อแก้อาการที่ช่วยให้อ่อนวัยจากความเครียดจากชีวิตประจำวันได้ด้วยการเตือนใจให้นึกถึงวัยก่อนจะมีความรับผิดชอบหนักหนาเช่นทุกวันนี้ นัดชุมนุมเพื่อนเมื่อก่อนมาทำกันให้สนุกสุดเหวี่ยงไปเลย

7. หวนรำลึกความทรงจำ

ลองสะกดจิตตัวเองดูจะทำให้คุณทวนกลับไปถึงเวลาที่รู้สึกเสรีแฮปปี้ ลืมตาตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกนั้นและรอยยิ้มกับทัศนคติคนที่อ่อนเยาว์มากขึ้น

8. วางแผนพักเบรก

มีพวกเราหลายคนปฏิบัติสิ่งที่ดีที่สุดในการเรียนคือได้ปิดเทอมนานๆ โดยไม่มีการบ้านให้คิดหาวันหยุดเบรกแบบนี้เพื่อนเติมความรู้สึกนั้นและวางแผนสิ่งพิเศษ เสนอความคิดให้เจ้านายพาไปสัมมนา ดูงาน ซึ่งเจ้านายส่วนใหญ่มองว่าเป็นโอกาสเพิ่มทักษะและมุมมองให้ลูกน้อง

9. หิวหาได้นอกห้องนอน

สมัยสาว ๆ เราไม่เคยขี้อายกระโดดกระเด้งกับการมีเซ็กซ์ หรือกำจัดแคบหมูเตียงในห้องนอนเท่านั้น แต่พออายุมากขึ้นกลับต้องเข้าห้องนอนใส่กลอนประตูตอนกลางคืนถึงจะวาดลวดลายได้ ขอบอกว่าคุณไม่จำเป็นต้องมีเซ็กซ์เต็มรูปแบบนี้หน้า แค่ออดจูบลูบไล่อารมณ์ก็เกินพอแล้ว เพราะฉะนั้นหาที่ลับตาพอประมาณแล้วสร้างคามตื่นเตนซะ

10. ระวังน้ำหนัก

การศึกษาของมหาวิทยาลัยทัฟท์ในสหรัฐฯ พบว่าผู้หญิงที่ยกน้ำหนักสัปดาห์ละสองครั้งนานหนึ่งปีจะรู้สึกอ่อนเยาว์ลงไป 15-20 ปี ดังนั้นลองทำดูที่บ้านก็ได้ เพื่อจะได้มีหุ่นเซ็กซี่ มีกล้ามเนื้อเป็นสาวปราดเปรียวไงละ



11. ฟื้นฟูความเป็นเด็กที่แฝงเร้น

พออายุมากขึ้นเราสร้างเกราะขึ้นมาปกป้องความเป็นเด็กในตัวเรา

ให้คุยกับพ่อแม่ว่าสมัยเด็กคุณเป็นไงแล้วหาเวลาถ่ายรูปตัวเองตอนนี้ดู
จากนั้นหลับตานึกภาพสมัยวัยเด็กเตือนตัวเองว่าคุณยังมีคุณสมบัติวัยเด็กแบบที่เคยมี
ทำแบบนี้จะช่วยปลุกความรู้สึกเหล่านั้นขึ้นมาได้อีกครั้ง

12. ใส่สีสันทันใส

การเปลี่ยนสีสันทันเสื้อผ้าที่ใส่ทำให้คุณอ่อนเยาว์ลงได้
ถ้าใช้สีที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณดูสดใสตาไปได้อย่างไม่น่าเชื่อ
ลองเอาสีสันทันที่ชอบทาบบนหน้าดูสิว่าดูนั้นหายไปหรือไม่

13. เรียนรู้จากเด็ก

เวลาเด็กเล็กๆ เล่นกันมักเน้นที่ละอย่างและหมกมุ่นกับสิ่งนั้น
ลองปล่อยให้ตัวเองไปกับการละเล่นแบบเด็กๆ ดูบ้าง (ยิ้มลูกเพื่อนมาก็ได้) ปล่อยให้ตัวเองเต็มที่แล้วจะมีพฤติกรรมที่เล่นมากขึ้น
จำไว้ว่าเด็กไม่ได้ลอง พวกเขารู้สึกไปเลย ถ้าคุณผ่อนคลายกับการเป็นตัวตนของตัวเอง
คุณไม่จำเป็นต้องทำทำเป็นเด็ก เพราะมันจะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ

14. ต้มให้อ่อนเยาว์

ไม่ได้หมายถึงแอลกอฮอล์ แต่หมายถึงหมายถึงเครื่องต้มโปรตีนที่ฟิงต้ม อาศัยเครื่องปั่นก็ปรุงรสอร่อยได้
เช่น สมูทตี้เบอร์รี่หรือมะม่วงผสมแครอทซึ่งได้ชื่อว่าเป็นเครื่องดื่มที่ให้ความรู้สึกอ่อนเยาว์ชั่ววินาทีรันดร์กาล
เพราะมีส่วนผสมพื้นฟูร่างกายสูง ผสมบลูเบอร์รี่กับกล้วยและนมกับน้ำผึ้งปั่นเขาช่วยกันก็ได้

15. กำจัดสารพิษ

ขั้นตอนสำคัญในการผกผันกระบวนการความแก่คือกำจัดสารพิษจากชีวิตทุกระดับ
ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์อันไม่น่าพึงพอใจ สัมพันธภาพแย่ อาหารไม่ดีต่อสุขภาพ
หรืออารมณ์ในทางลบซึ่งดูดความมีชีวิตไปจากตัวคุณ ดูสิว่าอะไรเป็นพิษแล้วรีบกำจัดมันซะ

16. เล่นเลียนแบบ

เด็กๆ ชอบเลียนแบบ ดังนั้นให้เลียนแบบคนที่คุณชื่นชมหรือเห็นว่าคุณดี
จะปลดปล่อยคุณจากการเป็นตัวตนและจำไว้ว่าอย่าลืมหัวเราะตอนทำด้วยก็แล้วกัน

17. ร้องเพลงให้สุดเสียง

การร้องเพลงมีประโยชน์ทางจิตเพราะชักพาคุณไปอีกโลกและหยุดยั้งไม่ให้คิดถึงเรื่องซ้ำซากน่าเบื่อ
การร้องเพลงเติบโตพลังให้คุณ เพราะเพิ่มระดับออกซิเจนในร่างกาย ชวนเพื่อนมาร้องด้วยก็ได้

18. ลืมความรับผิดชอบ

หากคนอื่นมาคุมแทนแค่สักสองนาทีก็น่าได้
ช่วยให้รูปแบบสมองของคุณหายรกเร็วไปสักครู่และทำให้รู้สึกอ่อนเยาว์ขึ้น
ขอให้แฟนอ่านนิทานให้คุณฟังก่อนนอนคุณจะรู้สึกสนใจยิ่ง

19. เข้าร่วมละครสัตว์

เด็ก ๆ กลัวบ้านตั้งแต่เราผู้ใหญ่ถูกคุมโดยความกังวล
การฝึกละครสัตว์ทำให้คุณต้องหวนกลับไปมีสภาพเป็นเด็ก
ไว้อีกกับเชือกหนึ่งเส้นซึ่งเป็นสัญญาณที่เราลัดทิ้งไปเมื่อโตขึ้น
แต่ถ้าคุณใช้ความรู้สึกตอนฝึก คุณจะคิดว่าตัวเองสามารถทำอะไรทุกอย่างในโลกนี้ได้หมดไม่ยั้ง

20. จดบันทึก

พวกเราส่วนใหญ่ยอมรับว่าการจดบันทึกมีแต่เรื่องรักๆของวัยรุ่น แต่ที่จริงเป็นการระบายความรู้สึก
ตั้งนั้นอย่างเขินที่จะเริ่มต้นจดบันทึกประจำวันอย่างเปิดเผยและชื่อตรงกับตนเอง
เวลามาอ่านซ้ำสองปีหลังคุณอาจหัวเราะซ้ำและรู้สึกอ่อนเยาว์มากขึ้นได้

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก Mcot.net