

ฟื้นฟูตัวเอง 15 วัน เปลี่ยน...ให้สวย

● นำเสนอเมื่อ 8 ก.พ. 2557

ฟื้นฟูตัวเอง 15 วัน เปลี่ยน...ให้สวย

ความรักทำให้คนดูสดใส ส่วนคนที่ถูกแฟนทิ้ง ออกหักรักคุด มักทรุดโทรมทั้งกายและใจ ปล่อยตัวจนผิวหมองหม่นไม่สดใส ใต้ตาคล้า หมดเวลาทำร้ายตัวเอง

ความรักทำให้คนดูสดใส ส่วนคนที่ถูกแฟนทิ้ง ออกหักรักคุด มักทรุดโทรมทั้งกายและใจ ปล่อยตัวจนผิวหมองหม่นไม่สดใส ใต้ตาคล้า หมดเวลาทำร้ายตัวเอง ดร. พงศกรพัฒน์ อรุโณทยานันท์ ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาความรู้ผลิตภัณฑ์ระดับนานาชาติ สถาบันการเรือนรูและฝีกอบรม ยูนิลีเวอร์ เนท์เวิร์ค อะคาเดมี่ แนะนำวิธี 15 วัน เปลี่ยน...ให้สวย เป็นคนใหม่ ด้วยการปฏิบัติฟื้นฟูตัวเอง “จากภายในและภายนอก” ว่า อยากสวย อยากดูดี ลองใช้เวลากับตัวเองอย่างจริงจัง 15 วัน ที่จะเปลี่ยน...ให้สวย เป็นคนใหม่ ด้วยปฏิบัติการฟื้นฟูตัวเองทั้งจากภายในและภายนอก โดยวันที่ 1-5 เป็นก้าวแรกของช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการเปลี่ยนแปลง เพียงเปลี่ยนมุมมองจากที่ “อยาก” เป็นคนมีความสุข สวยสดใส มา “เชื่อ” ว่าคุณ “เปลี่ยนแปลงตัวเองได้” หยุดผัดวันประกันพรุ่งแล้วเริ่มนับหนึ่งวันนี้

“วางแผน” ฟื้นฟูตัวเองทั้งภายในภายนอกลงไดอารี่หรือปฏิทิน เริ่มต้นที่การ “ผืนเข้านอนแต่หัวค่ำ” เพราะสาวออกหักรักคุดมักคิดมาก ไม่ยอมนอนก่อนเที่ยงคืน ฮอรโมนชอชมแซมตัวเองจึงแปรปรวน ร่างกายยิ่งหลังสารเครียดมากขึ้น ให้บังคับตัวเองค่อยๆ ขยับนอนเร็วขึ้นวันละครึ่งชั่วโมง เมื่อเขานอนก่อนสี่ทุ่มได้ออรโมนในร่างกายเริ่มปรับคืนสมดุล ร่างกายจะเริ่มชอชมแซมตัวเองได้ดี อีกเรื่องที่ต้องเปลี่ยนคือ “ผืนตื่นให้เช้าขึ้น” ทุกเช้าที่ตื่นโยคะปอดด้วยการ “สูดหายใจซาลึกๆ ยาวๆ” เต็มปอดสูดอากาศที่พาออกซิเจนเข้ากระดูกสันหลังแล้ว “ยืดเส้นยืดสายรับแดดเช้า” แกว่งแขนสัก 10 นาที ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ สูดจิตใจออกไปเลี้ยงผิวหนึ่งให้สดใสใตงายๆ แดดเช้ายังช่วยให้สร้างวิตามินดีขึ้น สมองตื่นตัว อารมณ์ดีขึ้นได้ไม่นานเชื่อ

จากนั้นลองลงทุนให้ตัวเองด้วยการ “หาตัวช่วยเปลี่ยนให้สวยไว” เริ่มบำรุงกันไปทุกวันเข้าเย็นจนครบ 15 วัน เลือกรั่มฟื้นบำรุงผิวดีๆ มาทาแก้ปัญหาผิวหมองคล้ำ แห้งกร้าน หย่อนคล้อย และ กินวิตามิน ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ไวใจใจ เช่น สวนผสมพวก ไฮโดรไลซ์ คอลลาเจน หรือ สารต้านอนุมูลอิสระจากเปลือกสนมารีไทม์ฝรั่งเศส ช่วยฟื้นฟูทั้งผิวหน้าและผิวกายที่เสื่อมโทรมจากภายในให้กระชับ เปล่งปลั่ง สดใสขึ้น และอย่าลืมทาโลชั่นกันแดดทุกเช้าเพื่อป้องกันผิวกลับไปโทรมแบบเดิมอีก ที่สำคัญคือทุกๆ เย็นให้ “จดบันทึก” สิ่งที่คุณเปลี่ยนเล็กๆ น้อยๆ ทุกเย็น และวางแผนวันต่อไปด้วย

วันที่ 6-10 ผ่าน 5 วันแรกของการเปลี่ยนตัวเองได้ ก็นับว่าชนะใจตัวเอง ความมั่นใจจะเพิ่มขึ้น คุณจะพบว่าการหันกลับมาดูแลตัวเองไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป คราวนี้วางแผนเพิ่มเติมที่ฟื้นฟูความสวยด้วยการปรับสมดุลกายใจจากภายในแบบง่ายๆ เช่น

แทนที่จะรอไปเข้าคอร์สฝึกสมาธิยาวที่ไม่ได้ไปสักที ลองหัดสวดมนต์สั้นๆ “นั่งสมาธิ” เองที่บ้านวันละ 5-15 นาที เพราะมีการวิจัยว่า ช่วยปรับคลื่นสมองให้คลายจากภาวะเครียด ปรับสมดุลฮอร์โมนได้จริง สาวใจทรุดโทรมเพราะถูกหักอกก็อย่าลืมหาแม่เตตาทาให้อภัยกับหนุ่มคนนั้น เพราะความโกรธเคืองเป็นตัวเร่งให้ฮอร์โมนความเครียดถูกหลั่งออกมาทำร้ายเซลล์ให้โทรมได้ “ออกกำลังกายเบาๆ” เช่น จอกกิ้งวันละ 20 นาที แทนการลงทุนจ่ายค่าฟิตเนสรายปี จะเพิ่มการไหลเวียนเลือด ขับของเสียไตผิวใหญ่แปลงปลั่งขึ้น อย่าลืมหาเซรั่มบำรุงผิว กินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างต่อเนื่อง

“ฝึกเลือกกินสิ่งดีๆ” เลิกเอาแต่ใจตัวเอง เช่น ปฏิเสธน้ำอัดลมหรือซากาแฟเย็นหวานๆ แรกๆ ที่มีน้ำตาลทำลายคอลลาเจนให้ผิวแห้งหยาบ เปลี่ยนมาดื่มน้ำเปล่ากินผลไม้แทน เลิกเขี่ยผักทิ้งแล้วเปลี่ยนมาเขี่ยหนังสัตว์ ของทอด ึ่งบาง แบบฝึกหัดเล็กๆ นี้จะตั้งใจให้เลือกสิ่งดีๆ ช่วยขัดเกลานิสัยตามใจตัวเองที่ชอบเลือกของกินอร่อยแต่ไร้คุณค่ามาทำร้ายให้กายโทรม หรือเลือกหนุ่มฮ็อตถูกสเปคแต่ไร้หัวใจมาทำร้ายให้ใจชำร่วยหลังนั้นแหละ อย่าลืมนับที่ความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ที่คุณทำได้ในแต่ละวันด้วย เพราะจะทำให้คุณเชื่อมั่นยิ่งขึ้นว่า “คุณเปลี่ยนได้”

ช่วงวันที่ 11-15 ให้ “เขียนสรุปความเปลี่ยนแปลง” ที่คุณรู้สึกได้ เช่น ฉันทู้สึกอารมณ์ดีขึ้น มั่นใจขึ้น ผิวหน้าผิวกายดูกระจ่างเนียนนุ่มขึ้น รูปร่างอาจไม่ผอมแต่ก็เริ่มเฟิร์มขึ้น เพราะวิธีง่ายๆ ที่ทำมาครบ 10 วันนี้ ช่วยปรับสมดุลให้ทั้งจิตใจภายในและร่างกายภายนอกได้ ให้ทำเป็นกิจวัตรพื้นฐานทุกวัน วางแผนอีก 5 วันสุดท้ายเพิ่มโปรแกรมเปลี่ยนให้สวยครั้งใหญ่ เริ่มที่ “บานโลงสะอาด” คือบอเกิดของจิตใจอันสดใส ลงแรงปิดกวาดเช็ดถู ขยับย้ายเฟอร์นิเจอร์ ยัดของขวัญ รูปแฟนเก่าลงกล่องทิ้งหรือเอาหีบเก็บของ แล้ว “ปรับลุคเปลี่ยนชีวิต” ด้วยการรื้อเสื้อผ้าเก่าโทรมไปบริจาค ออกไปขอเปลี่ยนเสื้อผ้ารองเท้าตามสไตล์ที่ปีงเมื่อเปิดหนังสือแฟชั่นเล่มล่าสุด หรือลองหยิบเสื้อผ้าตัวโปรดจับสลับสร้างสไตล์ใหม่ กล้าเปลี่ยนแล้วชีวิตจะสนุกขึ้น ลงทุนทำสีผมใหม่ ตัดใจเปลี่ยนสไตล์ให้สดใสไปเลย ที่สำคัญเลิกลงแคแ่งฝุ่น แต่ให้แต่งหน้าจัดเต็มราวกับทุกวันเป็นวันพิเศษ ทั้งรองพื้น บลัชชออน อายแชโดว์ ลิปสติกสีแจ่ม การปรับเปลี่ยนภายนอกนี้บ่งบอกว่าคุณใส่ใจตัวเองและส่งผลต่ออารมณ์ภายในได้ แล้ว “นัดเพื่อนไปทำอะไรดีๆ เพื่อคนอื่น” เช่น ทำบุญสถานรับเลี้ยงเด็ก คนชรา ปล่อยปลา จะช่วยให้คนพบคุณค่าในตัวเองด้วย

สาวๆ คนไหนที่ทำครบโปรแกรม 15 วัน เปลี่ยน...ให้สวย แล้วยังตัดใจจากแฟนเก่าไม่ได้ หรืออาจยังไม่เจอคู่มือคนใหม่ แต่เชื่อแน่ว่าเมื่อใดสองกระจก ับรองว่าจะเห็นคนที่สวยขึ้นทั้งจากภายในและภายนอก และนี่คือบทสรุปรักครั้งใหม่ที่ยั่งยืน ซึ่งคุณได้มอบให้แกตัวเองด้วยการดูแลอย่างถูกวิธี และจะเป็นแรงดึงดูดสิ่งดีๆ ให้เข้ามาในชีวิต รักตัวเองก็เริ่มตนการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่วันนี้เลย

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)