

ปรับ เพิ่ม เสริม เปลี่ยน

ให้คุณเป็น **ผู้หญิง** สมบูรณ์
แบบ

เป็นผู้หญิง อย่างหยุดดูเล ใส่ใจ และพัฒนาตนเอง
ด้วยเคล็ดลับ และเทคนิคดีๆ ที่รวบรวมไว้
ผู้หญิงมั่นใจ เปี่ยมเสน่ห์ คุณก็เป็นได้!

ลัลลนา



ปรับ เพิ่ม เสริม เปลี่ยน ให้คุณเป็นผู้หญิงสมบูรณ์แบบ ลิลลนา

ราคา 245 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ลิลลนา.

ปรับ เพิ่ม เสริม เปลี่ยน ให้คุณเป็นผู้หญิงสมบูรณ์แบบ.--กรุงเทพฯ : Feel good Publishing, 2565.
240 หน้า.

1. การพัฒนาตนเอง. I. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-578-708-6

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	ดวงพร สุทธิสมบูรณ์
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ คันธพรศิริ
ผู้เขียน	สยมพร ภูมิคอนสาร
บรรณาธิการ	ภาคจิรา ยศวิไล
กองบรรณาธิการ	สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์ มธุรส เหมือนพลอย อังสนา ปรีक्षा
พิสูจน์อักษร	สยมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	มหาวิทยาลัย ไหม่สมสู่
ศิลปกรรม	Pro Graphic

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์ และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ **Feel good**

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 114 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com> E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งแสงการพิมพ์ จำกัด

372-378 ซอยเจริญนคร 46 ถนนเจริญนคร

แขวงบางลำภูล่าง เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

**A beautiful day
begins with
a beautiful mindset.**

วันที่แสนสวยงาม

เริ่มต้นด้วย

ทัศนคติที่สวยงาม



คำนำสำนักพิมพ์



“เป็นผู้หญิง อย่าหยุดสวย” วลีติดปากที่เชื่อว่าใครๆ ก็คงเคยได้ยินกันมา แต่จริงๆ แล้วเป็นผู้หญิงในยุคปัจจุบัน ถือว่ามีข้อเรียกร้องตามมาตรฐานของสังคมอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังของผู้ใหญ่ที่วางไว้ว่า “เป็นผู้หญิงต้องมีความเป็นกุลสตรี” หรือในครอบครัวคุณพ่อ-คุณแม่ก็คาดหวังให้ลูกสาว “เป็นคนเก่ง อ่อนหวาน มีมารยาทดี” และอื่นๆ อีกมากที่ทุกคนคาดหวังจากผู้หญิง

ความเป็นจริงแล้ว การเป็นผู้หญิงในสังคมไทยในยุคนี้ นับได้ว่ามีพัฒนาการไปในแนวทางที่ดีขึ้น ผู้หญิงได้รับการศึกษา การอบรมเลี้ยงดูให้เท่าทันในทุกๆ สถานการณ์ ได้รับการยอมรับและให้เกียรติเทียบเท่าผู้ชายในแทบทุกเรื่อง ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการไหลบ่าทางวัฒนธรรมของฝั่งตะวันตก การเปิดรับและผสมผสานอารยธรรมต่างๆ ในสังคม

ผู้หญิงไทยนับว่ามีสิทธิเสรีภาพและการแสดงออกทางความคิดได้ แต่ความเปลี่ยนแปลงทางสภาพสังคมก็ทำให้หลายๆ อย่างที่เป็นสิ่งดีๆ ของผู้หญิงก็ถูกลืมไปเช่นกัน ทำให้เสน่ห์แบบเดิมๆ ของผู้หญิงไทยจางหายไป ซึ่งมีหลายๆ อย่างที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง

“ปรับ เพิ่ม เสริม แต่ง ให้คุณเป็นผู้หญิงสมบูรณ์แบบ” เล่มนี้รวบรวมแนวคิด เทคนิค และเคล็ดลับในการบริหารตัวตนของผู้หญิงทุกคนให้สมบูรณ์ในแบบที่เป็นตัวเอง เป็นการผสมผสานกันระหว่าง

ความฉลาด ทันสมัย มั่นใจแบบผู้หญิงตะวันตก และความมีเสน่ห์
อ่อนหวาน รักครอบครัวแบบผู้หญิงเอเชีย ครบทั้งบุคลิกภาพ มารยาท
การเข้าสังคม และความมีสุขภาพกายและใจที่ดี

ข้อเขียนต่างๆ ในเล่มนี้ ให้มุมมองและแนวคิดที่สะท้อนภาพ
ของผู้หญิงในอุดมคติของผู้ชายและสังคม หากแต่ก็ให้มุมมองเรื่อง
ของผู้ชายในแบบที่ผู้หญิงอาจจะไม่เคยรู้จัก ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้ เมื่อคุณ
ได้อ่าน ทำความเข้าใจ และนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองแล้ว จะช่วย
ผลักดันให้คุณ เปลี่ยนแปลงไปในแบบที่ดีขึ้นอย่างที่คุณรอบข้างยัง
ต้องทึ่ง

แน่นอนว่า เราไม่จำเป็นต้องมีความ “สมบูรณ์แบบ” เพื่อตอบ
สนองสังคม หรือให้คนอื่น ๆ มาตัดสิน แต่สิ่งที่เราทำ พัฒนา และ
ปรับปรุงชีวิต ร่างกายของผู้หญิงอย่างเรา ต้องสนองตอบต่อความ
ต้องการของตัวเอง เพื่อให้เราเฉิดฉายได้ในทุกที่ ดูดีและมั่นใจใน
แบบที่เราต้องการ และกำหนดให้ทัดเทียมทุกคนได้ในการทำงาน

อ่าน ขบคิด และนำไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อ
มั่นใจว่า คุณจะสวย สมบูรณ์แบบ ในแบบที่ตัวคุณเองต้องการได้อย่าง
แน่นอน



ปรารภนาดี
บรรณาธิการ



คำนำผู้เขียน



เชื่อว่าผู้หญิงแทบจะทุกคน ต้องเคยนั่งงกกับตนเองในสมัยเด็กๆ ว่า เหตุใดโรงเรียนที่เราเรียน จึงต้องสอนหรือให้ท่องอ่าน “สมบัติผู้ดี” ทุกเช้าหลังเข้าแถวเคารพธงชาติ ทั้งที่บางเรื่องในหนังสือเล่มนั้น มันช่างดู “ล้าหลัง” และขัดกับบุคลิกภาพของเราและเพื่อนๆ อย่างที่สุดแน่นอนว่า เราไม่ได้เป็นคนทีกระโดดกระเดก ชุ่มชาม หรือทำอะไรไปตามใจตัวเองมากเสียจนละเลยหรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น จนดูเหมือนไม่มีมารยาท แต่ในสายตาของ “คนอื่น” ที่มองมาที่เรา ก็อาจจะตำหนิเราได้

พอโตขึ้นมาหน่อย ก็ยังเจอบางวิชาที่สอนเรื่องพื้นฐานและมารยาทในการเข้าสังคม ทั้งที่เรื่องเหล่านั้น เราเชื่อเหลือเกินว่า เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ทุกคนก็คงปรับเปลี่ยน และแสดงออกโดยไม่ทำให้เราต้องขายหน้าเป็นแน่ แต่ก็มีหลายๆ ครั้งเหมือนกันในขณะที่เราเป็นผู้ใหญ่ แล้วจำเป็นต้องเข้างานเลี้ยงสังสรรค์ หรืองานสำคัญที่เป็นพิธีการใหญ่ๆ เรื่องที่เคยท่องผ่านๆ ในสมบัติผู้ดี หรือที่เคยเรียนในชั้นเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ต่างๆ บนโต๊ะอาหาร ก็หิ่งห้อยกลับเข้ามาสู่สมอง และช่วยให้เราปฏิบัติกลมกลืนกับผู้ร่วมงานคนอื่นๆ ได้อย่างรื่นไหล ไม่ทำให้เราต้องประดักประเดิด

จะว่าไป ผู้หญิงอย่างเราในทุกวันนี้ มีเรื่องให้ต้องคิดและทำร้อยแปด ทั้งการใส่ใจในรูปลักษณ์ภายนอก เสื้อผ้า หน้า ผม การพัฒนาความคิดให้เท่าทันเทคโนโลยีเพื่อนำไปใช้ในงานต่างๆ ที่คุณประกอบอาชีพอยู่ ไหนจะต้องใส่ใจในความสัมพันธ์กับคนรักของ

คุณอีก

ทั้งหมดนี้ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก หากแต่ถ้าคุณทำได้ ทั้งหมด คำชื่นชมจากคนรัก และคนรอบข้าง ย่อมมีมาให้คุณอย่างล้นหลาม แต่เราก็ไม่ได้อยากให้คุณใส่ใจในเสียงชื่นชมเหล่านั้นนัก สิ่งที่เราจะบอกคุณก็คือ หากคุณสามารถ สิ่งเหล่านี้หลอมรวมมาอยู่ในตัวคุณ และผลักดันให้คุณเป็นผู้หญิงที่ “สมบูรณ์แบบ” เป็นที่รักใคร่ของคนที่รายล้อม และแน่นอน มันจะเป็นตัวเกื้อหนุนให้คุณประสบความสำเร็จในอาชีพ การงานของคุณอีกด้วย

“ปรับ เพิ่ม เสริม เปลี่ยน ให้คุณเป็นผู้หญิงสมบูรณ์แบบ”
เล่มนี้ เราจึงคัดสรรเอาเคล็ดลับ และเทคนิคๆ ในการดูแลตนเอง ดูแลคนรอบข้าง และทุกๆ อย่างที่คุณต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง โดยทุกอย่างนำไปปรับใช้ได้จริง เริ่มจากตัวคุณ การแสดงออกและมารยาททางสังคม นิสัยที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในการงาน การสานความสัมพันธ์ และการดูแลสุขภาพที่ดีสำหรับผู้หญิงทุกคน

หากคุณเป็นผู้หญิงไม่ว่าวัยไหนก็แล้วแต่ เราเชื่อว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณดูดี เปี่ยมคุณค่าในตัวเอง ไม่มีเหตุผลใดที่ผู้หญิงอย่างเราจะหยุดความฝัน ไม่มีเหตุผลใดที่ผู้หญิงอย่างเราจะปล่อยตัวเองให้จมอยู่กับความรู้สึกสงสารตัวเอง และเอาแต่อิงอาศัยคนอื่น ๆ ลูกขึ้นมาดูแลตัวเอง พัฒนาตัวเอง แล้วทำความฝันที่มี ให้เป็นจริงกันเถอะ

ด้วยมิตรภาพ

ลัลลนา



สารบัญ



บทที่ 1 : เปิดโลกกว้าง เสริมทักษะในการเข้าสังคม	15
แต่งตัวอย่างไรให้ดูดีมีสไตล์อยู่เสมอ	16
แต่งตัวอย่างไรให้เสร็จภายในห้านาที	17
เลือกเสื้อผ้าให้เหมาะกับบุคลิกภาพ	22
น้ำหอม	24
รองเท้า	24
เลือกคอเสื้อตามรูปหน้า	24
เครื่องประดับ	26
จัดกระเป๋าถืออย่างไรให้ดูเป็นมืออาชีพ	27
มารยาทในจานสังคม	32
เทคนิคในการปฏิบัติตัวเมื่อต้องเข้างานสังคม	34
การสวมหมวกและการถอดหมวก	37
มารยาทในการจับมือ	38
เมื่อต้องตอบรับคำขอบคุณ	39
เมื่อฝ่ายตรงข้ามได้รับของขวัญและกล่าวขอบคุณ	40
ส่งแขกกลับบ้าน	40
การพูดถ่อมตัว	40
การขอร้องและตอบอนุญาตอย่างสุภาพ	41
การขอโทษและการตอบรับคำขอโทษ	42
ร้องขอให้อีกฝ่ายพูดซ้ำอีกครั้ง	43
การกล่าวขอตัวอย่างสุภาพ	43
การอ่านจดหมายบนโต๊ะอาหาร	44
การถามทางและการขอความช่วยเหลือ จากคนแปลกหน้า	44
มารยาทในการรับของขวัญ	45

การถ่มถุย ล้วงแคะแคะเกา และการคายเศษอาหาร	46
การสูบบุหรี่กับการออกงานสังคม	46
ในงานแต่งงาน	47
เสริมสร้างเสน่ห์และผูกมิตรในงานเลี้ยง	49
การแนะนำตัวที่ถูกต้องในงานสังคมต่างๆ	50
มารยาทในการใช้โทรศัพท์	53
การเดินถนน	55
การปฏิบัติตัวและการสนทนากับโต๊ะอาหาร	56
การใช้ผ้าเช็ดมือ	57
การใช้มีดและส้อม	58
การใช้ช้อน	59
การใช้แก้วน้ำ	60
พิชชา เค้ก ขนมปัง และขนมเบเกอรี่อื่นๆ	61
อาหารทะเล ปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ	62
ผักทอดกรอบ อาหารพวกผักปรุงสุก และสลัด	62
มารยาทสังคมในงานต่างๆ	64
วันคล้ายวันเกิด	65
วันขึ้นปีใหม่	66
วันคริสต์มาส	67
งานสมรส (ประเพณีโบราณ)	69
การปลุกเร้าอ่อนหวาน	70
พิธีแห่ขันหมาก พิธีแต่งงาน พิธีรดน้ำ	
และพิธีส่งตัวบ่าวสาวเข้าสู่ห้องหอ	71
พิธีอุปสมบท	74
พิธีทอดกฐิน	75
พิธีทำบุญเลี้ยงพระ	76
งานศพ	77
งานน้ำชาตอนบ่าย	79
งานคือกตเวท	79

ดินเนอร์	81
การเลี้ยงอาหารจีน	85
บทที่ 2 : ท้าวกโกลใบโลกของการทำงาน	88
ท้าวกโกลใบโลกจะได้งานในฝัน	89
10 นิสัยที่จะท้าวกโกลให้คุณไม่ประสบความสำเร็จ	92
มาสายเสมอ	94
หลงลืมง่าย	95
สะเพร่าอยู่เสมอ	96
ผัดวันประกันพรุ่ง	97
ไม่รู้จักโต	97
ไม่รู้กาลเทศะ	98
แก้ตัวอยู่เป็นนิจ	99
บทที่ 3 : ความรักกับผู้หญิง	101
สานความสัมพันธ์กับคนรักอย่างไรให้ยืนยาว	102
จงเป็นผู้หญิงในแบบที่ผู้ชายชอบ	103
เมื่อคุณถูกคนรักทำร้ายร่างกาย	109
ผู้หญิงหรือผู้ชายกันแน่ที่จะรักษาชีวิตคู่ให้อยู่รอด	112
คุณรู้จักคนรักของคุณดีเพียงใด	115
ความเจ็บบั่นทอนทำลายความสัมพันธ์ให้พังทลาย	118
ความรักคือถนนสองทาง	121
เมื่อต้องบอกปัดผู้ชายที่ไม่พึงปรารถนา	124
ผู้ชายหลงใหลอะไรในตัวผู้หญิง	127
รูปร่างหน้าตา	128
ทัศนคติ	128
เคารพตัวเอง	129
การพำนัก	129
มนุษยสัมพันธ์ที่ดี	130

เมื่อคุณถูกคนรัก “เบียด”	131
ทำความเข้าใจผู้ชายกลุ่มอัลฟา	135
ผู้ชายชอบฟังอะไร	138
ควรมอบความรักให้ไปทั้งหมดหรือเก็บใจเอาไว้บ้าง?	141
ความรักและการให้อภัย	144
ความรักและการเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน	147
“จงทำสิ่งนั้น หากคุณรักฉันจริง”	150
ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองหรือไม่เมื่อมีความรัก	152
ความรักของฉันเป็นรักแท้หรือไม่	156
ฉันเป็นคนรักประเภทไหน?	159
กลัวความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง	160
ตระหนักถึงคุณค่าในตัวเอง	161
คนรักที่มีแต่ให้	161
แสวงหาคนมาปกป้อง	161
คนรักผู้หยิ่งผยอง	162
ความรักและการโกหก	163
บทที่ 4 : เสริมสร้างเสน่ห์ต้องแต่หัวจรดเท้า	167
เส้นผม มงกุฎตามธรรมชาติของผู้หญิง	168
การรักษาสุขภาพเส้นผมแต่ละประเภท	169
โรคผมเสีย	172
เสริมสร้างเสน่ห์ให้พริ้วหน้าและพริ้วกาย	175
ธรรมชาติของผิวและวิธีการดูแลผิวแต่ละชนิด	176
การดูแลสุขภาพเล็บมือและเล็บเท้า	183
วิธีดูแลเล็บที่ถูกต้อง	184
การตกแต่งเล็บเพื่อปกปิดข้อบกพร่อง	185
เคล็ดลับในการลดน้ำหนัก พอมเพริ้วอย่างเร่งด่วน	189
พฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสม	190

ลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี	191
เคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว	191
การเพิ่มน้ำหนัก	193
แคลอรีที่มากขึ้นเท่ากับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น	194
กินขนมขบเคี้ยว	195
ตั้งเป้าหมายในการเพิ่มน้ำหนัก	195
วางแผนล่วงหน้า	196
อดทนและตั้งใจจริง	196
กินอาหารให้ถูกวิธี	197
ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	198
สังเกตการเปลี่ยนแปลง	200
สปา ทนทางลัดสู่ความงามและความอ่อนเยาว์	201
ผิวสวยแลดูอ่อนเยาว์ในชั่วพริบตาด้วยโฮมสปา	202
สูตรการทำโฮมสปาเพื่อความงามตั้งแต่หัวจรดเท้า	205
สุขภาพดี ต้นโรครักและความสำเร็จด้วยการล้างพิษ	220
การล้างพิษ สุขภาพ และความงาม	221
อาหารและเครื่องดื่มในการล้างพิษ	223
กิจกรรมที่ควรทำในระหว่างล้างพิษ	224
ตารางสำหรับการล้างพิษที่ขอแนะนำ	225
การออกกำลังกาย	227
ตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย	228
วางแผนการออกกำลังกาย	228
หาเพื่อนร่วมออกกำลังกาย	229
ชนิดของการออกกำลังกาย	229
การออกกำลังกายในห้องแอโรบิก	231
คำแนะนำสำหรับการออกกำลังกาย	234
คำแนะนำในการรักษาสุขภาพของผู้หญิง	235
ทางเลือกสุขภาพสำหรับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน	236



ปรับ เพิ่ม

เสริม เปลี่ยน

ให้คุณเป็นผู้หญิง

สมบูรณ์แบบ





บทที่ 1

เปิดโลกกว้าง

เสริมทักษะในการเข้าสู่สังคม

**แต่ตัวอย่างไร
ให้ดูดีมีสไตล์อยู่เสมอ**





ใครๆ ก็ชอบคนแต่งตัวดี การแต่งกายให้ดูดีมีสไตล์ไม่ได้หมายถึงการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าราคาแพง หรือเสื้อผ้ายี่ห้อดังที่ได้รับการออกแบบโดยดีไซเนอร์ชื่อดังของโลก หรือการประโคนเครื่องประดับ เพชรนิลจินดาอย่างมากมาย หากเป็นการแต่งกายที่เหมาะสมกับตัวเองและกาลเทศะ ดังคำพูดของ Gore Vidal ที่ว่า “Style is knowing who you are, what you want to say, and not giving a damn.” อย่างไรก็ตาม การที่จะแต่งกายให้ดูดีอยู่เสมอไม่น่ามีอะไรที่ทำได้ง่ายๆ ในขณะเดียวกันก็มิได้ยากเกินกว่าที่หัวใจของผู้รักการแต่งตัวจะทำได้ เพื่อที่จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีสไตล์การแต่งตัวที่ดี เราจำเป็นต้องอาศัยเวลา ความอดทน และการฝึกฝนอยู่บ้างสักหน่อย โดยทำตามคำแนะนำดังต่อไปนี้



แต่งตัวอย่างไรให้เสร็จภายในห้านาที

หากคุณจำเป็นต้องออกงานในอีกห้านาทีข้างหน้า แต่ทุกอย่างดูเหมือนจะไม่ใช่ใจเอาเสียเลย คุณพบว่าชุดที่คุณจะใส่ไปงานยังคงอยู่บนราวแขวนเสื้อที่เตรียมสำหรับรีด รองเท้าใส่ไปงานยังคงอยู่ในกล่องที่ใดสักแห่งที่คุณคิดไม่ออก ในขณะที่ใบหน้าของคุณยังคงว่างเปล่าปราศจากการแต่งแต้ม คงไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าการทำให้ใจให้เย็น แล้วทำตามสิ่งต่อไปนี้ ที่จะช่วยให้คุณเฉิดฉายในงานได้ภายในเวลาเพียงห้านาทีเท่านั้น

● รู้เป้าหมายที่แน่ชัด

ระลึกไว้เสมอว่าคุณกำลังจะไปงานอะไรและงานนั้นต้องการที่จะให้คุณใส่ชุดอะไรไป ก่อนจะตัดสินใจหยิบชุดใดๆ มาใส่ จงแต่งตัวให้เป็นທີ່ประทับใจแก่ผู้ที่พบเห็นอยู่เสมอ เพราะคุณไม่มีทางรู้หรือกว่าในงานที่คุณจะไปนั้น คุณจะได้พบกับใครบ้าง อาจเป็นเพื่อนเก่าของคุณ เพื่อนชายของคุณหรือแม้กระทั่งเจ้านายในอนาคตของคุณ คงไม่ดีนักหากคุณแต่งตัวด้วยเสื้อยืดและกางเกงยีนขาดไป งานที่ทุกคนแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่สุภาพเรียบร้อย แม้ว่ามันจะเป็นสไตล์ที่คุณชื่นชอบก็ตาม

● ความสง่างามจากภายในสู่ภายนอก

ประโยคที่ว่า “Beauty is lit from within.” ดูเหมือนจะใช้ได้ในทุกๆ งาน และจริงอย่างปฏิเสธไม่ได้ เสื้อผ้ารวมไปจนถึงเครื่องประดับใดๆ เป็นเพียงเครื่องประกอบที่ช่วยเสริมสร้างความดูดีหรือความสวยงามเท่านั้น หากใช้ความสวยงามหรือความดูดีที่แท้จริงของคนคนนั้น เราจะดูดีขึ้นไม่ได้เลยหากปราศจากตัวหลักที่เป็นแหล่งที่มาของความงามอย่างแท้จริง นั่นคือจิตใจของเรานั้นเอง ความคิดและจิตใจของคุณคือสิ่งที่จะช่วยขับความงามที่มีอยู่ในตัวรวมไปจนถึงเสื้อผ้าและเครื่องประดับให้เปล่งประกายออกมา ทุกครั้งที่ต้องออกงาน จงทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบาน และมั่นใจในตัวเอง แล้วทุกอย่างจะดำเนินไปได้ด้วยดีด้วยตัวของมันเอง

● ใช้จินตนาการให้เป็นประโยชน์

การเตรียมพร้อมที่ดีย่อมนำมาซึ่งชัยชนะ และเช่นเดียวกัน คืบหน้าที่จะออกไปงานใดๆ พึงคิดให้ออกกว่างานดังกล่าวเป็นงานอะไร

และชุดที่คุณควรใส่ควรเป็นเช่นไร คิดถึงกระเป๋า รองเท้า และเครื่องประดับที่คุณมี ว่าสิ่งใดควรที่จะใส่ไป จินตนาการถึงบรรยากาศภายในงานและสิ่งที่คุณจะทำ วิธีนี้จะทำให้คุณไม่ต้องเร่งรีบมากนักเมื่อเวลาจริงมาถึง นอกจากนั้นจินตนาการยังช่วยลดโอกาสที่จะเกิดการผิดพลาดที่คาดไม่ถึงให้เกิดขึ้นได้น้อยลง อย่างไรก็ตาม หากคุณไม่มีเวลามากพอสำหรับการทำสิ่งเหล่านี้ให้ใช้เวลาในขณะที่คุณอาบน้ำก่อนจะไป คิดและเตรียมใจให้พร้อม ก่อนจะลงมือแต่งตัวตามสิ่งที่คุณได้วางแผนไว้ล่วงหน้า ค่อยเป็นค่อยไป

● เน้นจุดที่ต้องการจะโชว์

เลือกจุดที่ต้องการจะให้คนในงานสังเกตมากเป็นพิเศษ แล้วจงตกแต่งส่วนนั้นด้วยเครื่องประดับเพื่อให้โดดเด่นและดึงดูดความสนใจมากกว่าส่วนอื่นๆ เรียนรู้ที่จะโชว์สัดส่วนบางอย่างที่น่ามอง และเรียนรู้ที่จะปกปิดสิ่งที่ไม่น่ามองหรือไม่ต้องการการเปิดเผยด้วยเช่นกัน ในกรณีที่ไม่ทราบว่าคุณเองมีจุดใดที่น่ามองหรือไม่แน่ใจว่าจะโชว์ส่วนใด ชุดเดรสสีดำตัวเล็ก หรือเสื้อยัดสีขาวยาวสะอืดตา พร้อมกับกางเกงยีนที่ได้รับการตัดอย่างประณีตสักตัวเป็นวิธีการแต่งตัวที่เรียบง่ายแต่ดูดี

● รอยยิ้มที่สดใส

รอยยิ้มที่สดใสและมีเสน่ห์ทรงพลังมากกว่าใบหน้าที่สวยงาม เพราะมันทำให้คุณกลายเป็นคนที่น่าสนใจและเป็นมิตรจนน่าเข้ามาพูดคุยได้ไม่ยาก รอยยิ้มที่สดใสเป็นปราการด่านแรกที่จะดึงดูดความสนใจและสร้างความประทับใจให้เกิดขึ้นแก่ผู้ที่พบเห็น พึงรักษาความสะอาดของช่องปากอยู่เสมอ แปรงฟันและบ้วนปากอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการกินอาหารที่มีกลิ่นแรงอย่างกระเทียม พริกไทยสด

ใหม่ขัดฟัน รวมถึงน้ำยาบ้วนปากที่ปราศจากแอลกอฮอล์รสขมเล็กน้อย กระจกเป่าอยู่เสมอ และนำมาบ้วนปากทุกครั้งที่ต้องการสร้างความมั่นใจ

● ทำความสะอาดใบหน้า

เริ่มต้นด้วยการบีบผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใบหน้าที่ลงบนฝ่ามือ ผสมน้ำเล็กน้อย ถูจนเกิดฟองฟุ้งกับใบหน้า โดยเริ่มจากตรงกลาง เรื่อยไปด้านข้าง หลังจากถูจนทั่วให้ล้างออกด้วยน้ำอุ่น หลีกเลี่ยงการใช้ น้ำร้อนหรือน้ำเย็นจัดล้างหน้า เพราะน้ำที่ร้อนจนเกินไปจะทำให้ผิวหนัง ระคายเคือง ในขณะที่น้ำที่เย็นเกินไปจะทำให้รูขุมขนปิด ทำให้สิ่งสกปรก ไม่ถูกชะล้างออกมา เมื่อล้างหน้าเสร็จแล้ว ใช้สำลีชุบโทนเนอร์ เพื่อขจัด สิ่งสกปรกที่อาจหลงเหลืออยู่ออกให้หมด โดยเช็ดจากด้านล่างขึ้นข้างบน และผลิตภัณฑ์บำรุงผิวลงบนใบหน้าที่สะอาดแห้งได้แก่ หน้าผาก แก้ม ทั้งสองข้าง จมูก และปลายคาง ก่อนจะทาครีมให้ทั่วใบหน้าอย่างเบา มือ เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของผิว ปิดท้ายด้วยการทบผิวหน้าเบาๆ ด้วยมือที่ สะอาดเพื่อกระตุ้นให้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวซึมซาบเข้าสู่ผิวได้ดียิ่งขึ้น

● เมกอัพ

หากใบหน้าที่ของคุณมีริ้วรอย ให้ใช้ผลิตภัณฑ์ปกปิดริ้วรอยประเภท เบสค์ฟเวอร์เพื่อปกปิด ในกรณีที่ผิวหนังของคุณคืออยู่แล้ว ให้ใช้รองพื้นได้ เลยทันที แก้มใบหน้าที่ไม่ได้สัดส่วนบริเวณโหนกแก้ม กราม และสันจมูก โดยตบเบาๆ ด้วยแปรงฝุ่นหรือแปรงเด็กที่มีความเบาบางเพื่อซับความมัน ส่วนเกิน ปิดแก้มด้วยบลัชออน แต่งเปลือกตาด้วยอายแชโดว์ สำหรับ ผู้ที่มีดวงตาดวงเล็ก เน้นดวงตาให้คมชัดด้วยอายไลเนอร์ปิดขนตาและ ขนคิ้วด้วยมาสคาร่า จะทำให้ขนตาและขนคิ้วดกดำและหนามากขึ้น ปิดท้ายด้วยการทาลิปสติก เลือกโทนสีที่เข้ากับเครื่องแต่งกาย และสีของ

ปรับ เพิ่ม เสริม เปลี่ยน

อายแซโดว์ ก่อนจะตบท้ายด้วยการทาลิปกอสทับอีกครั้ง จะทำให้ปากแลดูอิมเอบเป็นประกายเงางาม ข้อควรจำในการแต่งหน้าให้เหมาะสม นั่นคือ การแต่งหน้าให้เหมาะกับโอกาสและสถานที่ที่คุณจะไปเป็นสิ่งสำคัญ

● ความเข้าใจผิดที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง

ไก่อามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง นอกจากการแต่งกายที่มีสไตล์จะทำให้คุณดูดีขึ้นแล้ว การแต่งหน้าก็เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะมีความสำคัญขนาดแทบไม่ได้ แต่การแต่งหน้าอาจกลายเป็นหายนะได้หากคุณแต่งมากจนเกินไป คนจำนวนไม่น้อยมีความเข้าใจอย่างผิดๆ ว่าต้องแต่งหน้าหรือทำผมให้ได้ อย่างนางแบบบนปกนิตยสาร โดยไม่ตระหนักว่าความจริงแล้ว กว่าที่นางแบบจะสวยหยาดเยิ้มได้ขนาดนี้ พวกเขาจำเป็นต้องอาศัยความสามารถของช่างแต่งหน้า ช่างผม รวมไปถึงช่างภาพและช่างแต่งภาพระดับมืออาชีพในการเสริมทัพพวกเขาให้สวยขึ้น ซึ่งอาจต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงหรืออาจเป็นวันๆ ซึ่งแทบเป็นไปไม่ได้เลยที่คุณจะทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่คุณมีเวลาจำกัดเพียงห้านาทีเท่านั้น

● ชุดชั้นใน

แม้ว่าจะอยู่ในร่มผ้าที่น้อยคนนักจะมองเห็น ฟังก์ชันหลักของการใช้เสื้อชั้นในที่ผ่านการใช้นานับครั้งไม่ถ้วนจนมีสภาพเก่า หรือชำรุด ตัดสินใจซื้อตัวใหม่ที่เหมาะสมกับขนาดและรูปทรงของหน้าอก นอกจากจะช่วยให้คุณรู้สึกมั่นใจมากขึ้นแล้ว ยังเป็นการรักษาสุขภาพอีกด้วย เมื่อต้องใส่เสื้อยัดสีขาว ฟังก์ชันการใส่เสื้อชั้นในที่มียืดหยุ่น เช่น สีแดง สีน้ำเงิน หรือสีดำ หลายคนแก้ปัญหาด้วยการใช้เสื้อชั้นในสีขาว แต่ฟังก์ชัน

ไว้ว่าเสื้อชั้นในสีขาวอาจต้องแสงอัลตราไวโอเล็ตเมื่ออยู่ใต้ไฟบางประเภท และมักเปลี่ยนเป็นสีเทาเมื่อผ่านการซักหลายๆ ครั้ง เสื้อชั้นในสีเนื้อ (nude) เป็นสีที่ช่วยได้ดีที่สุด เนื่องจากมีสีใกล้เคียงกับสีผิวและดูแลรักษาง่ายที่สุด



เลือกเสื้อผ้าให้เหมาะกับบุคลิกภาพ

เราจะดูดีไปไม่ได้เลยหากสวมใส่เสื้อผ้าหรือเครื่องประดับที่ไม่เหมาะสมกับตัวเอง เพื่อให้การออกงานของคุณสร้างความประทับใจให้แก่ผู้ที่พบเห็นมากที่สุด คุณจำเป็นต้องอย่างยั้งที่จะต้องเลือกเครื่องแต่งกายและเครื่องประดับที่เหมาะสมกับรูปร่างและบุคลิกของคุณ ด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

●สาวท้วม รูปร่างเล็ก

สวมเสื้อตัวใหญ่ๆ หลวมๆ ลายเล็กๆ สีฉูดฉาดชัดเจน สวมกางเกงหรือกระโปรงขนาดพอดี และแนบลำตัว สวมเครื่องประดับ เช่น สร้อยคอที่ลำตัวช่วงบน จะช่วยพรางลำตัวมิให้แลดูอวบและใหญ่เกินไป และสวมรองเท้าแบบเรียบๆ ทำให้ดูดีได้ไม่ยาก

●สาวท้วม รูปร่างสูงใหญ่

เลือกเสื้อผ้าที่มีขนาดพอดีกับรูปร่าง โดยเน้นเสื้อผ้าสีเข้ม เช่น สีดำ สีน้ำเงิน หรือสีน้ำตาลเข้ม เลือกเสื้อลายทางตรงที่เห็นเด่นชัด จะช่วยพรางหุ่นให้แลดูผอมลง ใส่รองเท้าทรงเรียว จะช่วยทำให้ขาแลดูยาวและเรียวมากขึ้น สะพายกระเป๋าหรือเป้ใบใหญ่ จะทำให้ตัวแลดูเล็กลง สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการใส่เสื้อผ้าสีดำเข้มตลอดทั้งตัว อาจเปลี่ยน

ไปใส่เสื้อข้างในสีขาว แล้วสวมทับอีกครั้งด้วยเสื้อนอกและกางเกงสีเข้ม จะช่วยลดความจำเจ ทำให้การแต่งกายมีลูกเล่น และเพิ่มความน่าสนใจมากขึ้น

● สาวผอมสูง

แม้ว่าจะมีส่วนสูงที่ได้เปรียบกว่าสาวอื่นๆ แต่ดูเหมือนสาวร่างผอมสูงจะเสียเปรียบเรื่องรูปร่างที่ผอมบางจนเกินไป จนทำให้ในบางครั้งประสบปัญหาในการเลือกเสื้อผ้าไปงานที่เหมาะสมกับรูปร่างของตน สาวผอมสูงเหมาะกับเสื้อหลวมๆ ที่มีลายผ้าใหญ่ๆ จะช่วยอำพรางรูปร่างที่ผอมจนเกินไป เลือกใส่เสื้อผ้าที่มีสีเรียบๆ ไม่ฉูดฉาด เสื้อผ้าสีอ่อนๆ จะทำให้แลดูมีเนื้อหนังและมีน้ำมีนวลมากขึ้น หากต้องไปงานที่จำเป็นต้องใส่เสื้อผ้าสีเข้มๆ ควรเลือกเสื้อตัวนอกที่เป็นลายพิมพ์สีเดียวกัน เลือกเครื่องประดับที่มีขนาดค่อนข้างใหญ่ ทรงยาว ดีไซน์เก๋ไก๋ จะทำให้ดูเป็นสาวมาดเท่

● สาวผอมบาง ตัวเล็ก

สาวผอมบางดูเหมือนจะได้เปรียบในเรื่องของรูปร่างที่แลดูน่ารัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเธอใส่เสื้อลายดอกไม้เล็กๆ หรือเสื้อลายลูกไม้ หรือเสื้อที่มีระบายนิดๆ ที่ช่วยเสริมให้ดูเป็นผู้หญิงที่น่าทะนุถนอม เพื่อให้ดูดีเมื่อต้องออกงาน หลีกเลียงเสื้อที่มีขนาดใหญ่และยาวเพราะจะทำให้ดูตัวเล็กและรกรุงรังไปด้วยเสื้อ ทำให้ดูคล้ายกับหอบเสื้อผ้ามากกว่า ใส่เสื้อผ้า ใช้เครื่องประดับเฉพาะส่วนบนเพื่อดึงดูดความสนใจไปที่ลำตัวส่วนบน สาวผอมบางเหมาะกับเสื้อสีสว่างและสดใสมากกว่าเสื้อผ้าสีทึบ ที่จะทำให้ดูตัวเล็กกว่าเดิม ใช้กระเป๋ารองเท้าสีเดียวกับกระโปรงหรือกางเกง จะทำให้ลำตัวดูยาวและมีสัดส่วนที่น่ามองยิ่งขึ้น



น้ำหอม

ฉีดน้ำหอมให้ทั่วร่างกายก่อนจะใส่เสื้อผ้า เพื่อให้กลิ่นน้ำหอมซึมซาบเข้าสู่ผิวหนัง ทำให้กลิ่นหอมอยู่ติดทนนาน ระวังอย่าฉีดน้ำหอมมากเกินไป ใช้วิธีฉีดน้ำหอมขึ้นไปในอากาศแล้วเดินผ่าน จะทำให้น้ำหอมที่ติดตามตัวไม่ฉุนจนเกินไป แต่มือน้ำหอมที่หลังใบหู ข้อมือ และข้อเท้าเล็กน้อยจะทำให้ทั้งร่างกายมีกลิ่นหอมน่าหลงใหล



รองเท้า

หากต้องไปงานเลี้ยง คุณจะดูดีไปไม่ได้เลยหากปราศจากรองเท้าชั้นสูงดีๆ สักคู่ที่เหมาะสมกับคุณและชุดที่สวมใส่ ดังคำพูดของ Sir Hardy Amies ที่กล่าวไว้ว่า “It’s totally impossible to be well dressed in cheap shoes.” รองเท้าชั้นสูงดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับผู้หญิงมาอย่างช้านาน (แม้ว่าในบางช่วงของประวัติศาสตร์แฟชั่นโลก มันจะเคยถูกออกแบบมาสำหรับผู้ชายออกสามศอกก็ตาม) และสิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจยิ่งกว่านั้นก็คือ ด้วยรองเท้าชั้นสูงที่แตกต่างกัน บุคลิกภาพของเราจะเปลี่ยนไปอย่างไม่น่าเชื่อด้วยเช่นกัน เมื่อคุณต้องออกงานเลี้ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากงานนั้นมีการเดินรำที่ต้องมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วด้วยการได้รองเท้าดีๆ สักคู่ ย่อมทำให้คุณมั่นใจมากขึ้น



เลือกซื้อเสื้อผ้าตามรูปหน้า

คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการเลือกเสื้อผ้า รองเท้า และทรงผมที่เหมาะสมกับตัวเองเมื่อต้องไปงานเลี้ยง แต่ยังมีปัจจัยปลีกย่อย