

## สัปดาห์ที่ 11

### แนวทางการพัฒนาตนเอง

1. แต่งหน้าทาปากให้มีสีสวยงาม ดูจากตัวอย่างการแต่งหน้าจากYouTube และนำวิชาบุคลิกภาพไปใช้ในชีวิตประจำวัน



2. ใส่รองเท้าส้นสูงเพราะเราเป็นคนตัวเล็ก



3. ฝึกความกล้าแสดงออก ไม่อาย เชื่อมั่นในตนเอง ฝึกพูดในกระจก สัปดาห์ละครั้ง



4. หัดยิ้มให้มากๆจะได้ไม่รู้สึกที่กำลังแบกโลก อยู่ หัดยิ้มทุกวัน

