



แนวทางการพัฒนาตนเอง
หัวข้อที่เพื่อนคอมเมนต์มากที่สุด
ลำดับที่ 1 อ้วน
ลำดับที่ 2 แต่งหน้าจางไป
ลำดับที่ 3 พุดวักไปวนมา

จากความคิดเห็นของเพื่อนดิฉันมีวิธีการแก้ไข ข้อที่ 1 อ้วนไป

- 1.จะลองงดข้าวเย็นและหาเวลาออกกำลังกาย
- 2.จะพยายามไม่กินจุจิก
- 3.หาแรงจูงใจในการลดน้ำหนักโดยการดูรูปดาราที่หุ่นดีก่อนรับประทานอาหาร
- 4.ทำแบบประเมินตัวเองเป็นเวลา 1 เดือน

จากความคิดเห็นของเพื่อนดิฉันมีวิธีการแก้ไข ข้อที่ 2 แต่งหน้าจาง

- ก่อนไปทำงานดิฉันจะแต่งหน้าทุกวันและทำแบบประเมินตัวเองเป็นเวลา 1 เดือน

จากความคิดเห็นของเพื่อนดิฉันมีวิธีการแก้ไข ข้อที่ 3 พุดวักไปวนมา

- การพุดหน้าชั้นเรียนเป็นเวลาที่เรารู้สึกตื่นเต้นมาก

1. หายใจเข้าลึกๆ
2. พุดซ้ำๆ ซักๆ ไม่รีบจนเกินไป