

## 打造自己的美麗人生

心靈花園

你覺得自己美嗎？什麼時候、哪個角度最美？有人說認真的女人最美，也有人說情人眼中的自己最美。發掘自己的美麗，是趟有趣的探索之旅，接下來就開始這趟旅程囉！

一、站在鏡子前好好注視自己：你上次照鏡子是在什麼時候？做什麼事呢？是在整理頭髮、搭配衣服？還是對著路邊車窗隨意瞧瞧自己？你可曾站在鏡子前，好好地從頭到腳看看自己，留意自己身體的樣子，是上半身較厚實還是下半身，是左半臉較美麗還是右半臉？

這些觀察可以讓你發現自己較美的角度，也可以幫助你了解自己身材的特色，做出適合自己的打扮。

二、尋找適合自己的服裝打扮：除了在鏡子前觀察自己來瞭解身材的特色外，我們也可以在平時多觀察別人的服裝打扮，參考別人的巧思和優點，幫忙自己做出適合的服裝打扮。

例如有位中等身材皮膚略黑的男生，過去常穿著深色系的衣服，這雖然顯得成熟穩重，但也常讓人感到冷漠、有距離感，後來他看到同班另一位類似身材的男生，常穿著暖色系帶有休閒風的衣服，散發出輕鬆、愉快的風格，於是他也嘗試改變自己原先的深色系穿著，改穿休閒帥氣的服裝，結果大獲朋友好評，同時也增加朋友之間聊天的話題，拉進彼此的距離。

三、培養自己的好心情：當你愈熟悉自己的外在特色，也漸漸找到適合自己的服裝打扮，這樣美麗和帥氣的外表，相信會帶給你自信和愉快的感受，倘若此時你也有個好心情，那麼你的外在與內在就都美麗了！

有時會看到有人外表亮眼，但卻經常眉頭深鎖或是唉聲嘆氣，久而久之，整個人變得缺少活力和朝氣；相對地，有人外表整齊順眼，經常笑臉迎人地對待身邊的人事物，散發自己愉悅的心情，同時也讓別人感染到他的好心情。當我們經常保持好心情來過生活時，不僅自己愉快，別人也喜歡跟我們親近。

四、結交好友，一起打造美麗的人生：人的一生當中，若有朋友可以互相陪伴和扶持，一起走過人生中的喜怒哀樂，相信是令人所嚮往的。

想想當你身陷考試的壓力、情場的失意和生活的不順遂中，若有朋友在旁的陪伴和鼓勵，似乎自己較有勇氣去面對這些不愉快的事情。因此，平常生活中讓自己多一些機會結交朋友，培養彼此的友誼，相信人生的路上會多些歡樂和扶持，人生也會更加美

麗。

在這趟發掘自己美麗的旅程中，我們從發掘自己的身材特色、找出適合自己的服裝打扮、培養內在的好心情以及結交好友，來打造自己的美麗人生。這樣內外兼備的美麗，讓自己過得開心也使人生更美好，何樂不為呢？祝福大家都有自己的美麗人生。