

# 如何在半年内彻底改变自己

2021.12.30 18:01:32

## 一：首先制定计划

把你想要在半年内改变的方面全部列出来，越详细越好，拿我自己来说：我想增肌塑形，提升衣品，拥有无瑕疵的皮肤，全身白到发光，提升气质，存款提升15倍。

二：针对这些目标，给自己对症解决，最好能把这些小习惯融入到自己的生活中：

增肌塑形：每天少吃多餐，多吃有利于消化的食物，多吃水果蔬菜，尽量别吃油炸辛辣，增肌的同时又兼顾保养皮肤（坚持）

每天做3—5分钟体型操，选简单易操作，自己能轻而易举去做的，重在坚持。

提升衣品：多买衣服，多去商场试穿衣服，才能知道自己适合什么样的，别盲目跟风别人的穿搭，适合别人的不一定适合你。毕竟每个人的身高体型、体重、气质都不一样。还有就是，衣服一定要挑选有质感的。把以前的不合适的质量差的统统扔掉（半年内一定会有所提高）

好皮肤：想拥有好皮肤，必须要把熬夜戒掉，晚上睡不着，可以尝试助眠保健品，睡前泡脚。平时多喝水，饮食规律清淡，尽量别吃油炸辛辣和甜食，好好护肤，选择合适的护肤品，枕头床品定期清洗。（坚持）

全身白：内调外养，可以看看别人是怎么美白，选择自己容易坚持的，比如：美白丸，涂抹（贵在坚持）

提升气质：多读书，多思考，看些有品味的电影，多跟比你优秀的人交流，多去外面走走，有自己的主见，培养自己的兴趣和提升素养。

存款提升15倍：当然这是最主要的，有存款了很多事情都是水到渠成，做什么都有底气了，最重要的是它能改变你畏手畏脚的气质，能培养你的气度，有存款了很多时候气质也会跟着提升起来。这就需要长期坚持朝着一个领域前进：比如写作，坚持写作，做到精专。