

I AM THE
BEST

Look Good

ดูดี ชวนใจ
ทำอะไร
ก็ชนะ



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพระนครเหนือ



501031455

อ.เอ๋ อภัยลักษณ์ ตันตระกูล
Worldclass Imaginist™

คำนำ นักเขียน

หนังสือเล่มนี้
เป็นเล่มที่ตั้งใจทำเป็นพิเศษ
ไม่ใช่เพราะเป็นเล่มที่ 2
แต่เพราะเป็นเล่มที่ “ใส่ใจเขียน”



เป็นเล่มที่อยู่ในใจมาตลอด อยากเล่าเรื่องของ “inner”
ให้คนเข้าใจ และตั้งใจสื่อสารให้เห็นว่า **“การชนะใจ”** ใคร
เสื้อ - ผ้า - หน้า - ผม เป็นเพียงแค่องค์ประกอบเท่านั้น!! แต่สิ่ง
ที่สำคัญคือ **“เราคือใคร ในสายตาเรา”**

เราอยากให้โลกมองเรายังไง เราคือ Nobody หรือ Someone
สิ่งที่เราแสดงออก ไม่ว่าจะเป็น ภาษากาย (การมอง - ยืน - เดิน
- นั่ง - ยิ้ม - มือ - สีหน้า) ภาษาวาด การแต่งกาย-สิ่งนี้มาจาก

inner ของเรา และบางส่วนมาจาก “จิตใต้สำนึก” ของเรา เช่น สายตากับสีหน้า โทกกันไม่ได้

เพราะฉะนั้น การ “ชนะใจ” ต้องเป็นคนที่ “น่าประทับใจ” และต้องมาจากจิตที่ “บริสุทธิ์ใจ” ซึ่งเสแสร้งหรือเสสร้างกันไม่ได้

เล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าไปค้นหาความบริสุทธิ์ในใจของคุณ เพื่อให้คุณเป็นคนที่ “มีเสน่ห์” สามารถ “ชนะใจ” ใครต่อใคร ได้ใน 3 วินาที เมื่อคุณอ่านจบใน 3 วัน

แล้วพบกัน...เมื่อศีลเสมอ

#ศีลเสมอแล้วเจอกัน

#รักจากใจ

#ใครๆ ก็เรียนนิเวศ

อ.เอ๋ อภัยลักษณ์ ตันตระบัณฑิตย์

FB : YouTube : IG : ApailuckTan

Line@ : @apailucktan



www.thenewyou.in.th

สารบัญ

First Impression สร้างได้ 10

01 ภาพลักษณ์ดี ชีวิตเปลี่ยน 20

- ทำไมเราต้องดูดี 22
- ภาพลักษณ์ที่ดีต้องเริ่มต้นอย่างไร 26
- ABC เทคนิคในการสร้างความประทับใจแรกพบ 28
- 7 ภาษากายง่ายๆ ทำให้เขาจำเราได้ 37
- 7 วิธีสร้างความมั่นใจในทุกๆ วัน 39
- 7 วิธีทิ้งข้ออ้าง...สร้างความสำเร็จ 43
- แค Showroom เปลี่ยน ชีวิตก็เปลี่ยน 46
- กรณีศึกษา Case ที่ 1 : ปรับภาพลักษณ์ภายนอกด้วยการแต่งตัว 50
- กรณีศึกษา Case ที่ 2 : เมื่อเธอเปลี่ยน เขาก็เปลี่ยนตาม 52

02 ลงทุนกับภาพลักษณ์ได้ผลตอบแทนสูง 54

- ลงทุนกับภาพลักษณ์ = มั่งคั่งยั่งยืน 56
- ภาพลักษณ์ดีจากภายในสู่ภายนอก 58
- เป้าหมายชัด ภาพลักษณ์ชัด ความสำเร็จก็ชัด 59
- 7 ขั้นตอนง่ายๆ เปลี่ยนเป้าหมายเป็นความสำเร็จ 60
- กรณีศึกษา Case ที่ 3 : เมื่อเป้าหมายชัด ชีวิตก็ชัดเจน 64

- กรณีศึกษา Case ที่ 4 : ไม่มีเป้าหมาย ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ 67
- ความคิดดีๆ ที่ไม่ลงมือทำ มีค่า = 0 69
- 8 วิธีดึงดูดคนที่ใช่ 72
- กรณีศึกษา Case ที่ 5 : เมื่อรู้และเข้าใจ
ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้ 74

03 ปรับภาพลักษณ์ เปลี่ยนลุค ปลูกความสำเร็จ 78

- ภาพลักษณ์ไม่ذبสน อนาคตก็ชัดเจน 80
- กรณีศึกษา Case ที่ 6 : เมื่อลุคเปลี่ยน โอกาสก็เปิด 82
- เคล็ดลับปรับลุค ปลูกความสำเร็จ แบบไม่ต้องใช้เงิน 84
- สร้างเสน่ห์ ด้วย 5 คำถามที่ต้องตอบก่อนจะพบใคร 89
- 9 เทคนิคสร้างแรงบันดาลใจสู่ความสำเร็จ 92
- ถ้าไม่เข้าใจเรื่องสี ก็ไม่มีทางดูดีได้ 94
- สร้างออร่าด้วยสีที่ใช่ 99
- ผิวของคุณเป็นแบบฤดูไหน 101
- ค้นหาสไตล์ที่เป็นฉัน 109
- หุ่นแบบนี้ใส่เสื้อผ้าแบบไหน 116
- 7 เทคนิคทำให้ดูแพง 123
- สร้างตัวเราให้เป็นแบรนด์ 125
- 7 เทคนิคการสร้าง Personal Branding 132
- แบบฝึกหัด เปลี่ยนลุค ปลูกความสำเร็จ 135

04 เทคนิคการพูดและฟังเพื่อความสำเร็จ 136

- ดูดีได้ด้วยการพูดเป็น 138
- 5 วิธีพูดได้ใจ ใครก็ซื้อ 141
- ทักษะการพูดที่โน้มน้าวใจผู้ฟัง 147
- 14 เทคนิคพูดแบบ “นักพูดมืออาชีพ” 152
- แค่ว่า...อาจไม่ต้องพูด 156

05 เข้าใจคนจากภาพลักษณ์ 158

- ภาษากายใหญ่กว่าภาษาพูด 160
- เคล็ดลับอ่านใจคน 168

06 ลงมือทำกันได้หรือยัง 178

- ภาพลักษณ์ดี...ชีวิตชัด 180
- กรณีศึกษา: การปรับและการสร้างแบรนด์
เพื่อความสำเร็จของ “ฮิลลารี” 186
- คุณ...คือปาฏิหาริย์ 190
- เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่...ท.ท.ท. 194
- ภาพลักษณ์ที่ดี ทำให้คุณโชคดี 24 ชั่วโมง 199

รู้จักกับพู่ชัยน 202



First


Impression

สร้างได้

**You never get a second change
to make a first impression.**

คุณไม่มีโอกาสครั้งที่สอง
ที่จะสร้างความประทับใจครั้งแรก

- Andrew Grant



Impres

เรื่องทีพูตมาข้างต้น ก็คือ การสร้างควมประทับใจให้กับ ผู้ที่พบเห็นและการมีภาพลักษณ์ที่ดีนั้น เป็นประตุสู่ออกาสและความสำเร็จ

หากคุณแต่งตัวดูดี ถูกกาลเทศะ เหมาะกับสถานที่ และมีบุคลิกภาพที่โดดเด่น ก็จะสร้างความน่าสนใจ และความประทับใจให้กับผู้ที่พบเห็นได้ การแต่งตัวบ่งบอกว่าเราเคารพตัวเองแค่ไหนวันนี้เราดูราคา “ถูก” หรือราคา “แพง”

ถ้าเราแต่งตัวแบบ “อะไรก็ได้”
เราก็จะดูดูลิ่งแวดล้อม
และคนแบบ “อะไรก็ได้” เข้ามา
ถ้าเราแต่งตัวในแบบที่เราอยากจะเป็น
แบบที่ทำให้คนอยากคบด้วย
และแม้แต่ตัวเองยังภูมิใจ
เราก็จะดูดคนที่เราสนใจ
และลิ่งแวดล้อมแบบที่เรา
ต้องการเข้ามาหาตัวเรา



การแต่งตัวให้ดูดีได้นั้น **คุณต้องหาสไตล์ของตัวเองให้เจอก่อน ต้องรู้จักรูปร่างของตัวเอง เพื่อเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะกับรูปร่างของคุณ และต้องรู้จักฤดูผิวของคุณ เพื่อเลือกใช้สีของเสื้อผ้า และเครื่องประดับต่างๆ ให้เข้ากับฤดูผิว ให้ดูดีมีออร่า** เพราะเมื่อเลือกสีได้เหมาะสมแล้ว แสงสะท้อนจากสีเหล่านั้นจะช่วยลดรอยเหี่ยวย่นบนผิวทำให้ดูอ่อนกว่าวัย

นอกจากภาพลักษณ์ภายนอกในเรื่องเสื้อผ้า หน้า ผม แล้ว อีกเรื่องหนึ่งที่จะช่วยสร้างความประทับใจเมื่อแรกพบได้เป็นอย่างดีคือ **การพูด และภาษากาย**


หลังจากที่ได้เจอกันใน 2-3 วินาทีแรก ภาพลักษณ์ภายนอกเป็นสิ่งจำเป็น แต่หลังจากนั้น ก็อาจใช้การพูดเพื่อสร้างความประทับใจและความจดจำให้ดีขึ้น หากภาพลักษณ์ภายนอกในสายตาคุณสนทนาดูไม่ดีนัก การพูดที่ **“พูดเป็น”** นี้แหละจะสามารถดึงความประทับใจให้กลับมาได้ หรือหากภาพลักษณ์ภายนอกสร้างความประทับใจได้แล้ว การพูดก็จะช่วยเสริม หรือทำลายความประทับใจแรกได้เช่นกัน

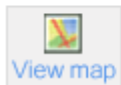


สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/Catalog/Bibltem.aspx?BibID=b00101797>



Title	Look good ดูดี ชะไร ทำอะไร ก็ชนะ / นักเขียน : อภัยสิทธิ์ ดันตระกูลชัย.
Author	อภัยสิทธิ์ ดันตระกูลชัย
Publication	กรุงเทพฯ : ไอแอมเดอะเบสท์, 2561
Detail	215 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	จิตวิทยาประยุกต์.(+) การพัฒนาบุคลิกภาพ.(+) การแต่งกาย.(+)
Location	NBL, BCL
Source Types	 Book



"สำหรับเพื่อการศึกษและการอ้างอิงเท่านั้น"