



---

相由心生，真正的美是來自內心的。我們研究各類型護膚產品時，往往忘記了一個最重要的步驟，就是洗滌心靈。寫日記是其中一個很有效去舒緩情緒、平靜心情的方法。大家不妨每天用十五分鐘，靜下來，聆聽內心。

Keel's的《Simple Diary》由藝術家兼作家Philipp Keel設計，目的就是提供一種簡單、啟發性的方式記下每天的生活點滴。每頁他都設計出不同問題，引導大家坦白地去面對自己、思考每一天。回答問題的過程，讓你更認識自己。他每頁都會列出一句哲理名言，有發人深省，亦有些頗為幽默，例如“*If women didn't talk, who would do all the talking?*”，令人會心微笑。

---