

學懂與自己談情說愛 (下集)



豆蜜 除了舒緩皮膚不適，使人重拾自信外，豆蜜亦能使人學懂愛自己，誠實地與自己相處。



每天醒來，為臉部的肌膚溫柔地塗上豆蜜，讓手指頭有序地撫摸臉龐，靜心等待一至兩分鐘，慢慢感受豆蜜滲入肌膚中。當你發現使用豆蜜後，皮膚一天比一天好，你會愈來愈喜歡凝視鏡中的自己，最後，重新愛上自己。事實上，我們每天都在為別人操心煩惱，眼睛每天圍著別人轉。

試問你有多久沒有好好花時間凝視鏡中的自己？
細看自己每一條紋理？

(除了豆蜜，張慧儀亦會售賣有機蜜糖)



張慧儀亦會擺放格仔店，讓更多有緣人能認識豆蜜)

有些人對豆蜜的功效抱有懷疑態度，張慧儀坦言，如果沒有信心一定看不到成效。不是豆蜜沒有效，而是慣性懷疑自己的決定和作為，任肌膚變得再好，你也不會相信那是豆蜜的功勞。

張慧儀更建議每天為自己拍一張照片，細看自己的變化，將注意力重回在自己身上。學懂愛自己的第一步，便是喜歡凝視自己，假如自己都不懂自愛又如何愛別人？



精神科醫師大衛霍金斯博士曾經指出一個懂得愛自己的人，其正能量可以抵消大約 90,000 個充滿負能量的人。因此，教人用豆蜜與自己溝通，調適，學習愛自己，正是張慧儀的使命，生命影響生命，看到用家們的良好效果和轉變，都給張慧儀帶來無比的快樂和鼓勵。

未來，張慧儀將會集結用家們的感受和成果出一本《豆蜜工具書》，用另一個方法推廣豆蜜。同時，她亦會舉辦相關的工作坊，幫助準備好的學員重新學習與自己心心相印，開開心心地過日子。不過，要與豆蜜相遇，都要講緣分，現在張慧儀會不定時到社區、屋苑、醫院、大學市集和街市擺攤位巡迴推廣，期望社會上各種職業各個階層的人都因豆蜜而受惠。

對張慧儀來說：「豆蜜並非一個商品，而是一個媒體，一支神仙棒；一枝使你重新找回自己，使你變美，活得更開心的神仙棒。」