

# تخلي عن هذه العادات لتبدين اجمل ولتصبحي أكثر نجاحاً!

تؤثر طريقة تطبيقنا للمكياج بنظرة الناس الينا. لذلك أظهرت دراسة بأن النساء اللواتي يمضين أكثر وقت على الاهتمام بأنفسهن، او اللواتي يضعن المكياج، يجنين 20% أكثر من النساء اللواتي يفضلن الخروج دون وضع المكياج. لذلك، بالرغم من ان هذه النتائج قد تثير غضب الكثيرين والكثيرات، فانها تدل على الكثير من المعلومات التي يمكننا ان نستفد منها!

من بين العادات التي يمكننا ان نعتمدها او نتخلي عنها، بعضها يمكن ان يلعب دوراً في جعلنا ناجحين، لذلك ابدأي بالتخلي عن هذه العادات!

## ▪ تخلي عن احمر الشفاه المات

استبدلي أحمر الشفاه الماتّ بأخر ذا لمعة! يزيد الأخير إضاءة الى وجهك وتمييزاً الى عيناكي مما يجعلك تبدين أكثر أكثر إقناعاً وذات كفاءة أعلى. يمكنك دائماً ان تضعي أحمر الشفاه الماتّ ولكن اعتمدي ذلك اللماع عند ترددك الى الاجتماعات او اللقاءات المهمة.

## ▪ تخلي عن السهر المتأخر

أظهرت الدراسات ان الأشخاص الذين يفضلون النهوض باكراً، هم اللذين ينجحون في حياتهم العملية. كما وجدت الدراسة نفسها، أن هؤلاء الأشخاص يميلون لأن يكونوا أكثر استباقيةً من غيرهم، وترتبط هذه السمة بحسن الأداء الوظيفي، والنجاح الوظيفي المهني والاجر المرتفع.

## ▪ تخلي عن مرطب الشفاه

لا تستبدلي احمر الشفاه بمرطب الشفاه العادي! اذ اظهرت دراسة اجراها باحثون من هارفارد، برعاية كوفيرجيرل، ان اللواتي يضعن احمر الشفاه، يشعرن بالمزيد من الثقة بالنفس مقارنة مع اللواتي يفضلون استخدام بلسم الشفاه.

## ▪ تخلي عن الضغط على زر الغفوة او Snooze button

بدلاً من ان تؤجلي وقت استيقاظك، قومي في اول مرة يدق فيها المنبّه

واستثمري ذلك الوقت لتهتمي بنفسك.

### ▪ تخلي عن الألوان الباهتة

بدل من ان تختاري احمر شفاه نيود، اعتمدي الوان تلاحظها العين أسرع. اذ ان الوان المكياج الجريئة، تساهم في اظهارك شخصاً ذا كفاءة.

من المهم ان لا نتخلي عن فكرة ان الكفاءة هي ما يجعل الفرد ناجحاً، ولكن لا بد من ان نستعن بأمر جمالية بسيطة قد تساهم في ذلك أيضاً!