

تخلٰ عن هذه العادات ليتبدين أجمل ولتصبحي أكثر نجاحاً !

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

من بين العادات التي يمكننا ان نعتمدّها او نتخلٰ عنها، بعضها يمكن ان يلعب دوراً في جعلنا ناجحين، لذلك ابدأي بالتخلٰ عن هذه العادات!

• تخلٰ عن أحمر الشفاه المات

استبدلِي أحمر الشفاه المات " بأخر ذا لمعة! يزيد الأخير إضاءة إلى وجهك وتميّزاً إلى عيناكي مما يجعلك تبدين أكثر أكثر إقناعاً وذات كفاءة أعلى. يمكنك دائمًا ان تضعِي أحمر الشفاه المات " ولكن اعتمدي ذلك اللامع عند ترددك إلى الاجتماعات أو اللقاءات المهمة.

• تخلٰ 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.

• تخلٰ عن مرطب الشفاه

لا تستبدلِي أحمر الشفاه بمرطب الشفاه العادي! إذ اظهرت دراسة اجراءها باحثون من هارفارد، برعاية كوفيرجيـل، ان اللواتي يضعن أحمر الشفاه، يشعرن بالمزيد من الثقة بالنفس مقارنة مع اللواتي يفضلون استخدام بلسم الشفاه.

• تخلٰ عن الضغط على زر الغفوة او snooze button

بدلاً من ان تؤجلِي وقت استيقاظك، قومي في اول مرة يدق فيها المنبه

واستثمرى ذلك الوقت لتهتمي بنفسك.

• تخلٰ عن الألوان الباهتة

بدل من ان تختارى احمر شفاه نبود، اعتمدي اللوان تلاحظها العين أسرع. اذ ان اللوان المكياج الجريئة، تساهم في اظهارك شخصاً ذا كفاءة.

من المهم ان لا تتخلى عن فكرة ان الكفاءة هي ما يجعل الفرد ناجحاً ، ولكن لا بد من ان نستعين بأمور جمالية بسيطة قد تساهم في ذلك أيضاً !