

Tactici negociere – video: tactica baiat bun-baiat rau

Dacă vă doriți mai mult în viață, uneori una dintre căile aflate la îndemână este negocierea. Îmi place sa spun ca în viață nu primești ce meriți, ci ceea ce negociezi. În videoul de mai jos explic **în ce manieră putem folosi tactica băiat bun-baiat rau pentru a obține rezultate**. Si mai important, de ce este bine să folosim această tehnică și de ce nu; cum să o contracarăm când este folosită pe noi 

În acest articol vă voi prezenta tactica de negociere „băiat bun-băiat rău”. Ea mai este cunoscută și sub numele de „uliul și porumbelul”. Probabil mulți dintre dumneavoastră o știți, însă este bine de retrecut în revistă și totodată de aflat situațiile în care ea poate fi aplicată. De asemenea, sunt interesante și mecanismele de apărare atunci când cineva o aplică pe dumneavoastră.

Tactica „uliul și porumbelul”, în varianta clasică, se aplică atunci când aveam de-a face cu o echipă de negociere. Unul dintre parteneri este „uliul”, acesta negociind foarte dur. El aruncă în discuție cereri exagerate și dă dovadă de inflexibilitate. Porumbelul este coechipierul lui care joacă rolul de împăciuator cu partenerul de negociere și caută o soluție acceptabilă pentru ambele părți. Porumbelul devine mai mult un fel de mediator între uliu și cel care trebuie convins.

Nu de puține ori ați văzut această tehnică în filmele polițiste la interogatorii. Chiar dacă tehnica este arhicunoscută și este de multe ori conștient și cel interogat, tehnica funcționează în permanență. Amintiți-vă de polițistul dur care intră pe ușa camerei de interogatoriu. Acesta urlă,

tipă și-i afișează celui interogat un viitor sumbru, departe de copii, departe de cele lumești. Practic scopul polițistului rău (uliul), expus de altfel, este de a-i face viața un calvar celui interogat. După ce polițistul rău își face numărul, intră în scenă polițistul bun (porumbelul). Aceasta se arată puțin îngrijorat de atitudinea colegului său care tocmai ieșise din cameră și se transformă într-un sfătuitoare pentru cel interogat: „Cred că ar fi bine pentru tine să recunoști și terminăm povestea, ai văzut ce pornit este colegul meu” sau „Aș vrea să te ajut, însă colegul meu este foarte supărat. Văd eu cum îl conving să se mai liniștească. Haide să vedem cum facem”. Culmea, tehnica funcționează.

Avantajul principal al acestei tehnici, este că poți pleca de la o cerere exagerată lăsând totodată un loc de manevră prin polițistul bun.

Exemplu – cumpărarea unei mașini

Mergi să-ți cumperi o mașină. Tehnica se pretează atunci când vrei să cumperi o mașină la mâna a doua. Ai 4 500 de euro. Tu poți juca rolul porumbelului. Un uliu poate fi soția sau un mecanic. Mecanicul înainte de a cunoaște meseria trebuie să cunoască scenariul propus de tine. Ați ajuns la fața locului, iar dialogul poate îmbrăca o formă de genul celei de mai jos:

Tu: Cât cereți pe această mașină?

Vânzătorul: Dumneavoastră cât dați?

Tu: Depinde cât face, să o studiem puțin! Sunt și cu mecanicul, el se pricepe mai bine.

Vânzătorul: Bineînțeles, uitați-vă, mașina asta e ca nouă!

(tu te uiți roată pe lângă ea, te uiți la tapițerie, la butoane etc. Mecanicul o pornește, o accelerează, se bagă pe sub ea, îi deschide capota. Mecanicul ascultă motorul minute în șir, mișcă de roți etc. Într-un final termină).

Vânzătorul: Ei ce ziceți?

Tu: Eu știu ce să zic...? (te uiți lung la mecanic și ridici din sprâncene)

Mecanicul: Eu zic să nu vă grăbiți, nu degeaba o vinde omul!

Vânzătorul: (deja este puțin iritat): Ce vreți să spuneți?

Tu: Domnule vă rog să vă liniștiți. Mie îmi place mașina asta. Cât cereți pe ea?

Vânzătorul: (i-a cam pierit elanul, voia să pornească negocierea de la 6000 E, însă își schimbă puțin optica): Domnule dacă vă place v-o dau cu 5 400 E.

Tu: Nu-i un preț rău, are asigurare și ITP?

Vânzătorul: Are, bineînțeles că are!

Tu: Și mai putem negocia puțin la preț?

Vânzătorul: Domnule, ne mai gândim!

Tu: Domnule mecanic, cât face?

Mecanicul: Păi face și nu prea face! Pe asta dacă o cumperi acum peste un an nu iei mai mult de 3 500 – 4000 Euro. Am ascultat motorul, ăsta nu o mai duce mult, în plus o mașina la mâna a doua are bubele ei, cât ai spune...

Vânzătorul: (din nou este puțin iritat și vrea să intervină ...dar nu-l lași)

Tu: (preiei rolul vânzătorul): Domnule mecanic, eu spun că merită, are tapițerie curată, pare îngrijită, îmi place și culoarea și cred că aș putea să dau mai mult de 4000 de euro pe ea.

Mecanicul: Cum spuneți, dumneavoastră o cumpărați!

Tu: 4500 dacă aș da pe ea ar fi prea mult?

Mecanicul: Cam da!

Tu: Te întorci de la mecanic spre vânzător și-l întrebi: domnule dacă vă dau 4500 este în regulă?

Vânzătorul: Este cam puțin.

Tu: Mie îmi place, care-i ultimul dumneavoastră preț?

Vânzătorul: Păi mai jos de 5000 E nu am cum să o dau.

Tu: Hm mecanicul meu zice că și 4500 sunt cam mulți, nu știu ce să zic.

Mecanicul: Da, sunt cam mulți și 4 500!

Tu: (către vânzător): 4800 este bine?

Vânzătorul: 4 900 Euro este ultimul preț!

Tu: Bine domnule, batem palma!

Dialogul de mai sus este o variantă a acestei tehnici de negociere. Am dat un exemplu din viața de zi cu zi pentru a fi clar înțeleasă tehnica. După cum ați putut observa, mecanicul a fost cel care l-a presat pe vânzător, nu dumneavoastră. Dumneavoastră ori de câte ori vânzătorul s-a văzut presat ați intervenit situându-vă de partea lui. Tocmai acesta este „secretul” acestei tehnici, anume că poți presa rămânându-ți în permanență posibilitatea de a relansa negocierea. Practic, vă puteți atinge scopul și puteți „testa” care este limita minimei acceptabilități a vânzătorului.

Tehnica este folosită extrem de mult și în vânzările profesionale. În loc de mecanic este folosit un contabil sau un avocat. În termeni practici poate fi și un coleg care se arată oarecum nemulțumit pe tot parcursul discuției. Există și varianta în care el nici nu vorbește prea mult, ci poate gesticula numai dând din cap din când în când, semn că lucrurile nu merg în direcția potrivită. Această atitudine

descurajează partenerul de negociere care merge pe „minim”. Partenerul dumneavoastră de negociere este prins la mijloc pentru că nu se poate supăra, întrucât dumneavoastră sunteți foarte binevoitor.

De foarte multe ori această tehnică este folosită și în altă variantă: băiatul cel rău nici nu este de față la negociere. Băiatul cel rău poate fi soțul/soția șeful, colegul, acționarii, etc. Poți invoca oricând în discuție că tu ai vrea să-i oferi un anumit preț sau să cumperi la un anumit preț însă ai trasate sarcini foarte clare. Poți să dai un telefon pentru a asigura partenerul că discuți foarte serios, poți să i-l dai și la telefon să discute. De obicei partenerul de la celălalt capăt al firului este relativ serios și foarte dur, descuranjant chiar pentru partenerul tău de negociere. Tu știi însă limitele și cât anume poți negocia. Cred că vă puteți imagina foarte ușor un asemenea scenariu.

Această tehnică este de fapt un război psihologic care-l împinge pe partenerul de negociere la o limită controlabilă prin băiatul cel bun (porumbelul) și totodată dă impresia partenerul de negociere că a câștigat, că a reușit să „treacă peste opinia” băiatului cel rău și a reușit să încheie afacerea cu porumbelul. Practic, rămâne satisfăcut, lucru important în negociere.

Frumusețea acestei tehnici este că aproape niciodată nu poți demonstra, chiar și atunci când ți-ai dat seama, că folosește această tehnică. Poți intui, însă nu poți reproșa în mod direct acest lucru.

Ce variante ai când este aplicată pe tine?

În primul rând să-ți dai seama că este aplicată și să încerci una dintre următoarele variante:

1. Să nu cazi în capcana în care să-ți închipui că băiatul bun negociază în numele tău. Păstrează-ți în minte obiectivele și urmează-le!

2. Caută-ți și tu un băiat rău de contrabalansare: șeful tău, partenerul, colegul, chiar și unul imaginar!
3. Retrage-te și nu intra într-o discuție argumentativă sau o negociere. Nu ai nici o șansă să negociezi cu amândoi odată. De exemplu, cereți scuze că mergi până la baie și roagă-i ca până te întorci să aibă un punct de vedere comun, iar dacă nu au, nu ai ce le face. Poți să forțezi să propui o reprogramare a întâlnirii, timp în care ei se pot pune de acord.
4. O altă variantă este să te înlocuiască rapid cineva, care evident va trebui să joace rolul băiatului rău.
5. Mai există și o altă variantă: tactica tăcerii. Prefă-te că băiatul rău nu există, ignoră-l și eventual prefă-te că nu-l auzi.

„Uliul și porumbelul”, ca orice tehnică, nu este de neoprit, la fel cum nu este de folosit întotdeauna. Important este să fii conștient că atunci când o folosești există riscul ca partenerul tău de negociere să se ridice de la masa negocierii. Nici o tehnică nu este invincibilă, la fel cum nici una nu este de necontracarat. Cine are mai mult antrenament și are abilitatea de a folosi tehnica potrivită câștigă mai mult. Rețineți că este important să vă mulțumiți și partenerul. Rolul tehnicilor este să-l duceți la minim, nu să luați și pielea de pe el.

Sper că v-am convins să priviți cu mai multă atenție această tehnică și să o folosiți atunci când aveți ocazia. De asemenea, ultimele 5 puncte vă oferă câteva variante în situația în care cineva o folosește pe dumneavoastră.

Sursa: <http://www.marian-rujoiu.ro>

Sursa video: www.YouTube.com

Cum sa imbatranim frumos si sanatos

Secretele unei imbatraniri frumoase si sanatoase

Cred ca deocamdata este prea mult sa ne gandim sa pacalim imbatranirea, dar ceea ce putem face este sa imbatranim cu cap. Toata lumea vrea sa scape de imbatranire, de fapt noi vrem sa scapam de moarte. Slabe sanse, insa ceea ce pot eu sa fac este sa va prezint un articol (compus din mai multe articole pe care le-am citit cu mare interes) de unde putem sa aflam cum sa imbatranim frumos.

Incepem, deci, cu gandirea pozitiva, continuam cu alimentele pe care trebuie sa le consumam si terminam CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

How to use WASHI TAPE – 56 Adorable Ways To Decorate

With Washi Tape (2 Video)

In case you were unaware, washi tape is decorative Japanese tape that crafters are completely OBSESSED with. It also has a magic power that makes everything it's stuck to the most adorable thing in the world.

Sources for pretty masking tape include Happy Tape, Cutetape, and Ginko Papers.

1. Colorize your window blinds.



shelterness.com

2. Make tiny flags.



bentozen.wordpress.com

Wrap washi tape around a toothpick and cut triangles out to create a flag. Makes an adorable cupcake or sandwich decoration.



thenaturalweddingcompany.co.uk



marthastewartweddings.com

Or use them as cocktail stirrers.

3. Transform a computer keyboard.



hernewleaf.com

Get the directions [here](#).



4. Cover a boring notebook.



u-createcrafts.com

5. Line the inside of a lampshade.



go.tipjunkie.com

6. Or the outside of one.



shelterness.com

7. Decorate a planter.



tipjunkie.com



abrakadoodle.com

Check out these awesomely '80s planters using recycled ramen noodle containers.

8. Make your own washi tape.



niftythriftythings.com

You can use tissue paper, napkins or even old newspaper.

9. Decorate your cups.



pinterest.com

Wrap washi tape around some inexpensive plastic cups for a party.

10. Make decorative twisty ties.



corinnawraps.wordpress.com

Instructions here.

11. Make the most adorable gift wrap that ever existed.



poppytalk.blogspot.com

12. Washi tape a car.



hellosandwich.blogspot.com

13. Or a bike.



hellosandwich.blogspot.com

14. Or a staircase.



hellosandwich.blogspot.com

15. Label those cords.



landeeseelandeedo.com

This alone is a reason to order a shipment of washi tape.

16. It makes a pretty insane wallpaper.



therufflehouse.com

17. Give yourself a washi tape pedicure.



lebenslustiger.com

18. Decorate some wooden spoons.



teandbaby.com

19. Make washi tape coasters.



apumpkinandaprincess.com



merrybrides.tumblr.com

20. Best IKEA hack ever: washi tape a boring table.



shelterness.com



colourmethere.com

21. Use it to mark a calendar.



acreativemint.typepad.com

22. Make your clothes pins cuter.



theninjadeliciousness.wordpress.com

23. And your binder clips.



artsyville.blogspot.co.uk

24. Decorate a ceiling fan.



inmyownstyle.com

25. Make magnets that look like pieces of tape.



twirlingbetty.wordpress.com

26. Decorate a candle.



wohnwasabi.blogspot.com

27. Make a garland.



indulgy.com



thenaturalweddingcompany.co.uk

28. Or bunting for cupcakes.



es.paperblog.com

29. Create tiny bookmarks.



allwashitape.blogspot.com

30. Cover your laptop.



superziper.com

31. Decorate some vases.



shelterness.com

32. Decorate your furniture.



shelterness.com

33. Make mason jars just a little more special.



thenaturalweddingcompany.co.uk

34. It makes a really easy photo frame.



abbytrysagain.typepad.com



operationoverhaul.com

Now those polaroids are even more adorable than they already are.

35. Use it to cover book spines.



[pinterest.com](#)

36. Be really artsy with it.



[scraphacker.com](#)

Make it look like an art installation or gallery wall.



[brettbara.com](#)

37. Make a ribbon for a winner.



[ohmyhandmade.com](#)

38. Wrap chopsticks with 'em.



[bywilma.com](#)

39. Make a car track in a kid's room.



[livinglocurto.com](#)

40. Decorate a wall shelf.



lazyexplorers.blogspot.com

41. Update your sunglasses.



chic-steals.com

42. Make a really cute pencil holder.



whiskergraphics.com

43. Decorate an otherwise boring corkboard.



dotcomsformoms.com

44. Redo a kitchen.



45. Create a mural in a kid's room.



petitevanou.tumblr.com

46. Decorate glass candle holders.



aprilfosterevents.com

47. Cover an embarrassing iPhone case.



wanderrgirl.com

48. Use it as temporary wallpaper.



infarrantlycreative.net

49. Cover an otherwise boring box.



thecardswedrew.com

50. Make a playhouse.



bkids.typepad.com

51. Decorate a fireplace mantle.



sugaranddots.com

52. They make adorable candy wrappers.



etsy.com

(These are actually soaps by Etsy seller Prunella.)

53. Decorate a door.



cleverthursday.com

54. Use it to label and organize.



scraphacker.com

55. Make gift, luggage, or key tags.



marcypenner.com

56. And finally...



thenaturalweddingcompany.co.uk

You could just use it as regular old tape.

Sursa: www.buzzfeed.com

<https://www.youtube.com/watch?v=Ba-WCBbxkzI>

Sursa video: www.YouTube.com

Video – Tactica eludarii în negociere

Puteti citi si 35 tehnici de negociere

Sursa foto: <http://www.fisapostului.eu>

Sursa video: www.YouTube.com

Limbajul Ochilor – Limbajul Trupului

Detectorul de minciuni, de adevar si de emotii!

Stai de vorba cu cineva si ai vrea sa ai mai multe repere decat limbajul verbal. Mai jos aveti cateva lucruri despre limbajul ochilor si ce insemna aceste lucruri. Folosirea acestor instrumente este o adevarata arta.

Aceasta metoda nu este infailibila, ea trebuie corelata cu intrebari specifice, verificare si reverificare. Pune-l pe colegul tau sa-si amineasca ce a facut saptamana trecuta si vezi unde isi arunca privirea. Pune-l apoi sa-si imagineze ceva. Odata ce ai vazut unde isi arunca privirea i-ai identificat formula dupa care isi imagineaza ceva si dupa care isi aminteste ceva. Avantajul acestei metode este ca ea poate fi testata aproape instantaneu. Mult succes in practicarea ei.

STANGA SUS : Amintire vizuala

Oamenii privesc astfel cand isi aduc aminte imagini. Aceste imagini le-au mai vazut candva. Poate fi imaginea unui partener de afaceri, o imagine din vacanta, ce am facut candva, o zi de la scoala, o imagine din traficul rutier, o persoana, o ruda, un prieten, un afis, o pictura, o masina, un televizor, etc. De regula indica spunerea adevarului!

Ochii sunt indreptati in DREAPTA SUS : Constructie Vizuala

De regula ne inchipui cum va arata un anumit lucru. Sau ne imaginam ceva. Mai ales atunci cand nu vrem sa raspundem la o intrebare, cautam un raspuns, sau imaginam alt raspuns decat realitatea sau atunci cand improvizam. Aceeasi directie este folosita atunci cand ne inchipuim consecinte, sau vedem cum va arata afacerea noastra, atunci cand facem presupuneri referitoare la: consecinte, risuri, locuri de vacanta, locuri de intalnire, o casa in care am vrea sa locuim..etc

Ochii sunt INDREPTATI INAINTE: Vizualizare

De regula indiciul ni-l da pozitiei corpului asupra semnificatiei. Daca observam ca greutatea corpului este

sprijinita pe stanga atunci avem de-a face cu o amintire, daca este pe partea stanga avem de-a face cu o constructie.

Ochii sunt indreptati in STANGA LATERAL: AMINTIRE AUDITIVA

Ne aducem aminte un sunet, o melodie, o voce, un fosnet, un trazenet, un tipat. Se refera la sunete care ne sunt cunoscute si le-am mai auzit.

Ochii sunt indreptati in DREAPTA LATERAL: Constructie Auditiva

Oare cum ar suna? Aceasta este intrebarea cadru care ne vine in minte. Ne inchipuim cum ar suna o melodie. Sau ne inchipuim cum ar suna vocea unui prieten- mai aspra (ton pe care nu l-am mai auzit). Caracteristic acestui mod este faptul ca in mintea noastra cream un sunet pe care nu l-am mai auzit niciodata.

Ochii sunt indreptati in STANGA JOS: Dialog intern

Aceasta ipostaza o intalnim atunci cand o persoana se gandeste asupra unui lucru. Isi pune o serie de intrebari, analizeaza si isi raspunde la intrebari. Este caracteristic celui care “sta pe ganduri” .

Ochii sunt atintiti in DREAPTA JOS: Emotii

Aceasta ipostaza se intalneste atunci cand incercam senzatii sau sentimente noi: bucurie, tristete, rusine, teama. Cand spunem sentimente noi ne referim la sentimente care iti determina o anumita stare, diferita de cea anterioara.

Sursa: <http://www.marian-rujoiu.ro>

Mai puteti vedea: **35 tehnici de negociere**

Cum sa-ti cumperi un costum (5 reguli elementare)

Multe lucruri pot merge prost atunci cand iti achizitionezi primul costum din viata ta – fie ca alegi un material care se sifoneaza prea usor, o culoarea dificila, un model demodat sau un costum care nu-ti urmareste perfect liniile corpului! Pentru a evita astfel de incidente fashion, ADPM iti spune care sunt cele mai importante reguli de care trebuie sa tii cont in alegerea unui costum.

Regula nr. 1 – Alege materialul si culoarea potrivita

Prima si cea mai importanta regula de care trebuie sa tii cont in alegerea costumului perfect nu are absolut nicio legatura cu pretul acestuia, ci cu materialul din care este confectionat si culoarea sa.

Trebuie sa optezi pentru o culoare ce are o oarecare versatilitate (ex: navy sau mid-grey), o culoare care sa se potriveasca intr-o ocazie formala, dar care sa poata fi purtata si la altfel de evenimente.

In functie de nevoile tale, lana este cel mai potrivit material care se va potrivi in aproape orice conditie. Bumbacul este mai casual si se sifoneaza mult mai usor!



Regula nr. 2 – Gaseste unul care ti se potriveste perfect!

Aceasta este regula de aur! Un costum care nu pare croit pe masurile tale nu va arata niciodata bine. Atunci cand alegi sa-ti cumperi costumul dintr-un magazin, e deosebit de important sa acorzi atentie catorva detalii-cheie.

Spre exemplu, lungimea pantalonilor si cea a manecii pot fi cu usurinta ajustate. Pe de alta parte umerii, desi nu imposibil de modificat, ar fi bine sa iti alegi un costum care ti se potriveste perfect din acest punct de vedere.

Cauti un sacou care sa urmareasca liniile corpului tau in zona umerilor, a pieptului si a taliei. Un sacou prea mare nu va atata bine, dar cu siguranta la fel se va intampla si in cazul unuia mult prea stramt. Trebuie ca in final sa gasesti modelul care iti confera un aer de eleganta naturala.

In ceea ce priveste lungimea manecilor, testul este de a-ti

pozitiona mainile pe langa corp, iar atunci tivul trebuie sa se afle fix pe incheietura mainii.



Regula nr. 3 – Nu alege un costum prea mic!

O greseala intalnita adesea este achizitionarea unui costum mult prea mic. In caz ca se intampla sa-ti cumperi unul prea mare, exista posibilitatea ajustarii, posibilitate care dispare atunci cand costumul este mic.



Regula nr. 4 – Cunoaste-ti umerii!

Tuturor barbatilor le-ar placea sa creada ca au umerii unui veritabil Adonis, dar asta nu inseamna ca este si adevarat intotdeauna. Fie ca umerii sunt bine lucrati sau nu, cusatura sacoului ar trebui sa se regaseasca exact in punctul in care se termina umarul si incepe bratul.



Regula nr. 5 – Pantaloni care ti se potrivesc!

Pantalonii trebuie sa urmareasca perfect linia corpului. Atunci cand ii probezi, incearca intotdeauna sa te asezi pe un scaun pentru a vedea cat sunt de confortabili.

Daca in magazin nu te simti confortabil, acest sentiment nu va disparea cu timpul!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa te ingrijesti cu produse home-made

ADPM iti propune astazi cateva tratamente naturiste pe care trebuie neaparat sa le incerci daca vrei ca parul, pielea si mainile tale sa arate precum in reclame!

Tratamentele naturiste reprezinta alegerea perfecta atunci cand vine vorba despre ingrijirea parului ori a pielii.



Pentru par

Toate ne dorim un par lung si stralucitor, iar o masca formata din ulei de masline si rozmarin in cantitati egale si cateva picaturi de ulei de nucsoara, aplicata seara de seara pe radacina firului de par, va avea mai mult ca sigur efectul

scontat.

Fiindca tot suntem aproape de Halloween, afla ca poti folosi dovleacul si altfel decat pentru a face masti inspaimantatoare. Combina pulpa de dovleac cu iaurt si ou, aplica masca pe par si las-o sa-si „faca treaba” vreme de aproximativ jumatate de ora, apoi clateste.

Poti „confectiona” un balsam home-made din 100 de grame de maioneza si pulpa de avocado. Aplica pasta obtinuta din combinarea celor doua ingrediente minune si las-o sa actioneze circa jumatate de ora.



Pentru ten

Tenul uscat are de suferit in sezonul rece, dar o masca formata din banana pisata si miere va rezolva cu siguranta problemele pe care le intampini.

Pentru tenul gras, iti propunem o masca pentru realizarea careia ai nevoie de miere si cateva capsune.

Problemele tenului mixt se pot rezolva rapid cu ajutorul unei masti din pulpa de avocado si miere pentru omogenizare.



Pentru maini

Poti elimina problema mainilor prea uscate cu ajutorul unei lotiuni obtinute din amestecul a o treime de ceasca de glicerina si doua treimi de ceasca de apa de trandafiri.



Pentru picioare

0 lingurita de miere, una de extract de vanilie si doua de ulei de migdale sunt ingredientele potrivite pentru o extraordinara crema care va da finete picioarelor tale.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa obtii un make-up ca la carte fara pensule

profesionale

Periuta de dinti, buletele demachiante ori servetelele reprezinta „instrumente” perfecte pentru realizarea unui machiaj reusit.

Cu siguranta ca nu sunt multe femeile care folosesc mereu un set complet de pensule pentrumachiaj. Este stiut faptul ca produsele de make-up pot fi cu usurinta aplicate cu degetele, iar gasirea pensulelor perfecte nu este o sarcina tocmai usoara.

Dupa cum make up artistii **Merrell Hollis** si **Kari Bauce** au dezvaluit pentru **The Huffington Post**, exista multe lucruri in baia oricarei femei ce pot fi folosite in aplicarea machiajului. Iata in continuare 5 dintre ele.



Burete

Nu doar ca este perfect pentru aplicarea fondului de ten si a corectorului, dar Kari Bauce este de parere ca buretelul-minune poate fi folosit si pentru a-ti aplica fardul de pleoape.

„Este probabil unul dintre cele mai multi-functionale obiecte pe care le ai. Il poti folosi atat cu produse lichide, cat si cu produse solide, ceea ce nu se intampla in cazul bumbacului. Este perfect pentru realizarea unui machiaj de tip ochi de pisica”, explica aceasta.

Servetel

Daca nu ai la indemana un buretel special pentru aplicarea pudrei, un servetel reprezinta alternativa ideala. De asemenea, poti pune un servetel sub ochi atunci cand realizezi un machiaj smokey eyes, pentru a nu risca sa iti cada fard pe obraz.

Betigase de urechi

Specialistii in make up recomanda folosirea betigaselor de urechi pentru a corecta greselile de machiaj – atunci cand te murdaresti cu mascara, creion, tus ori ruj. In plus, le poti folosi in aplicarea rujului, atata timp cat sunt usor umezite inainte.

Bulete demachiante

Buletele demachiante, dupa cum dezvaluie Merrell Hollis, sunt perfecte pentru aplicarea fardului de obraz sau, de ce nu, a pudrei.

Periuta de dinti

O periuta de dinti nou-nouta poate face minuni atunci cand vine vorba despre pieptanarea sprancenelor si exfolierea buzelor inainte de aplicarea rujului.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa iti albesti dintii cu

produse naturiste

De la branza, capsune si pana la otet de mere sau coaja de banana ori portocala, iata cum poti obtine dinti mai albi si un zambet de Hollywood, cu ajutorul unor produse naturiste.

Zambetul perfect este deja un „must have” si trebuie stiut ca vizitele periodice la dentist sunt absolut obligatorii, insa, exista si cateva trucuri prin care poti sa iti mentii dintii albi, folosindu-te de produse naturiste pe care cu siguranta le ai mereu la indemana.



Varza creata

Dupa cum spun specialistii in domeniu, mestecarea verzei crete te ajuta sa scapi de petele pe care bauturile ori alimentele colorate le lasa pe dintii tai.



Branza

La desert, specialistii iti recomanda sa eviti prajiturile si, in schimb, sa optezi pentru o selectie de branzeturi fine. Asta deoarece branza este bogata in proteine, calciu si fosfor, acestea ajutand dintii sa aiba un aspect frumos. Cel mai bun „inalbitor”? Branza Cheddar, spune un renumit stomatolog.



Capsune

Aceiasi specialisti sunt de parere ca aceste fructe delicioase contin substante astringente si vitamina C, facand minuni in ceea ce priveste albul perfect al dintilor.



Otet de mere

Se pare ca pasta obtinuta in urma amestecului de otet de mere cu bicarbonat de sodiu reprezinta cheia catre un zambet hollywoodian. Iar daca adugi si un strop de apa oxigenata, rezultatul va fi cu siguranta cel scontat.



Coaja de banana sau portocala

Cei mai renumiti stomatologi recomanda sa-ti freci dintii cu partea interioara a unei coji de banana ori portocala pret de un minut, de cateva ori pe saptamana. Dupa ce faci acest lucru, asteapta inca 10 minute, iar apoi curata-ti dintii cu periuta si pasta pe care le folosesti de obicei.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa slabesti mancand orice poftesti

Paul McKenna, autor al volumului „Freedom From Emotional Eating”, a descoperit 4 reguli de aur ce te vor ajuta sa scapi de kilogramele in plus fara sa te infometezi, ci, din contra, mancand tot ce iti pofteste inima.

Acum **15 ani**, **Paul McKenna**, autor al multor carti de auto-ajutorare, a sugerat pentru prima oara ca dietele sunt o pierdere de timp si ca secretul pierderii kilogramelor se afla in fiecare dintre noi. Acum, o armata de specialisti in nutritie ii sustin afirmatia.

Cercetatorii au dovedit ca aproximativ **70%** din oamenii care incep o dieta ajung sa cantareasca chiar mai mult decat cantureau inainte de a porni la acest drum anevoios. Iar recent, un alt studiu arata ca obezitatea ar trebui tratata ca o problema de comportament.

De ce? Pentru ca oamenii aflatii la dieta isi numara permanent caloriile, evita carbohidratii si asa mai departe, iar in momentul in care dieta ia sfarsit, organismul asimileaza totul mult mai repde, incercand sa recupereze tot ce a pierdut de-a lungul regimului. Pe scurt, dieta incetinesc metabolismul si ne intoarce propriul corp impotriva noastra.

De curand, **Paul McKenna** a dezvoltat un sistem bazat pe **4 reguli** importante, care, spune el, vor ajuta pe oricine vrea sa slabeasca intr-un mod sanatos.



Atunci cand ti-e foame, manaca!

Nu esti sigur daca ti-este sau nu foame? Atunci inseamna ca, cel mai probabil, nu iti este! Senzatia adevarata de foame creste gradual. Este clara, persistenta si se simte la nivel fizic. Nu se aseamana nici pe departe cu sentimentul acela pe care il ai atunci cand treci pe langa o cofetarie sau un restaurant ademenitor. Nici nu este o reactie la suparare, teama, plictiseala, nervi sau rusine. Asadar, mananca doar atunci cand esti sigur ca ti-este cu adevarat foame!



Mananca ceea ce corpul iti cere!

Animalele salbatice cauta sa manance ceea ce au nevoie pentru a ingera vitaminele, mineralele, sarurile, proteinile, grasimile si carbohidratii necesare organismului. Nu se gandesc prea mult la asta, ci pur si simplu isi urmeaza instinctul. Corpul omenesc are aceleasi instincte, dar, din pacate, procesul de gandire le incetinesc si uneori chiar anihileaza. Daca treci pe langa o poza cu un hamburger si dintr-o data ti se face foame, aceasta senzatie nu este decat reactia creierului la vederea acelei imagini.



Savureaza fiecare imbucatura!

Principiul de a manca constient a reprezentat material de studiu in ultimii ani pentru numerosi oameni de stiinta. S-a dovedit astfel ca reduce cantitatea de mancare consumata. In plus, este important sa te bucuri din plin de fiecare imbucatura in parte, fara a te lasa distras de alte activitati precum privitul la televizor, cititul unei carti sau vorbitul la telefon. Pur si simplu mananca si atat! Vei observa in timp ca o sa ajungi sa mananci mai putin, iar mancarea va deveni mai savuroasa. Mesteca fiecare imbucatura de 20 de ori!



Opreste-te atunci cand esti satul!

Senzatia de satietate este modul organismului de a-ti spune ca a ingerat destula mancare. Insa, mancatul emotional nu este controlat de foame sau satietate, ci este o activitate menita sa-ti mascheze emotiile. Asa ca, din cand in cand, ia o pauza, iar daca, dupa cateva minute, inca iti va mai fi foame, mananca in continuare, iar daca nu, opreste-te!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com