

Cum sa-ti prepari uleiuri esentiale la tine acasa

Uleiurile esentiale au numeroase beneficii asupra sanatatii si starii tale, astfel incat nu ar trebui sa-ti lipseasca niciodata din casa. Pe langa faptul ca ele se pot cumpara, exista si posibilitatea de a le prepara chiar tu. ADPM iti propune astazi sa inveti cum iti poti prepara uleiuri esentiale de vanilie, portocale si lamaie.

Daca ai folosit vreodata uleiurile aromatice in scop terapeutic, atunci stii cu siguranta ce efecte uimitoare pot avea acestea asupra organismului tau. Daca nu ai facut-o, atunci macar ai auzit sau ai citit despre ele, macar o data-n viata. De la faptul ca-ti calmeaza nervii si-ti ofera o stare de relaxare, pana la faptul ca iti dau o stare mai buna si chef de viata, cand acestea iti lipsesc cu desavarsire, uleiurile aromatice au proprietati care pot face minuni!

Trebuie stiut ca ti le poti prepara chiar singur, acasa la tine, dupa bunul plac. Iti propunem astazi o reteta dupa care sa-ti prepari uleiuri esentiale de vanilie, portocala si lamaie. Asta deoarece vanilia te ajuta la relaxare si functioneaza ca un afrodisiac, in timp ce citricele alunga depresia si stres-ul, dandu-ti un plus de energie.



Ingrediente:

Coniac

Vodka

Coaja de portocala

Coaja de lamaie

4-5 pastai de vanilie

3 borcane

3 recipiente din sticla inchisa la culoare pentru depozitare

Mod de preparare:

Taie pe lung pastaile de vanilie si scoate de acolo boabele. Pune pastaile goale intr-un borcan, iar apoi aseaza cojile de portocala si lamaie in doua borcane diferite.

Umple apoi borcanele cu alcool (coniac pentru cel cu vanilie si vodka pentru cele cu citrice). Inchide bine borcanele cu capac!

Depoziteaza-le pentru doua saptamani intr-un loc intunecat si racoros. Agita zilnic borcanele.

Dupa aproximativ 14 zile, pune cele trei amestecuri in 3 recipiente diferite si lasa alcoolul sa se evapore.

Folosind tifon sau filtru de cafea, scurge uleiurile in recipiente din sticla inchisa la culoare. Ar trebui sa-ti ajunga pentru circa 6 luni.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa bei suficienta apa pe zi – top 10 trucuri

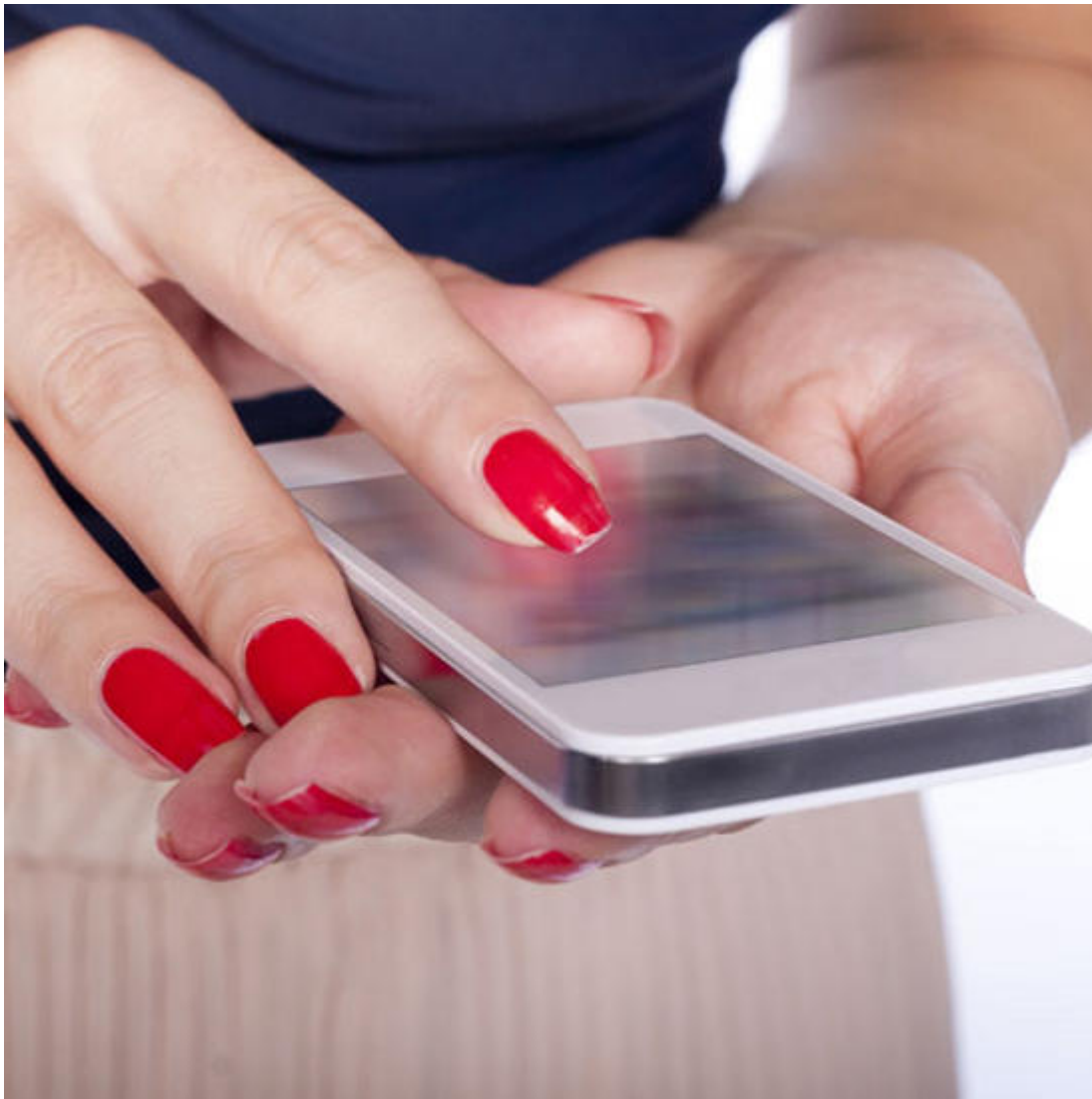
Se stie cat de importanta este hidratarea! Pe langa faptul ca te ajuta din punct de vedere al sanatatii, reda elasticitatea pielii, intarzie ridurile si iti confera un ten radiant, consumarea unei cantitati importante de apa zilnic contribuie si la pierderea kilogramelor in plus. In cazul in care intampini insa dificultati la capitolul „baut apa”, iata cateva trucuri care te vor scoate din impas!



Tocmai pentru ca apa poate fi destul de „plictisitoare”, o idee foarte buna ar fi sa ii dai putin gust, folosindu-te de frunze de menta, bucati mici de pepene rosu, felii de lamaie, grapefruit sau portocala. Dupa cateva ore de stat la frigider, va fi numai buna de baut!



Un alt truc eficient pentru a mari cantitatea de apa consumata zilnic este sa mananci mancaruri cat mai picante! De aceea, adauga ardei iute preparatelor pe care le consumi. Pe langa faptul ca iti va face sete, acesta este foarte bun pentru accelerarea metabolismului.



Exista aplicatii mobile pentru smartphone sau tableta care iti reamintesc, de cateva ori pe zi, sa bei apa! Waterlogged si Water Your Body sunt doar doua dintre ele!



Poate a venit timpul sa-ti achizitionezi un filtru de apa modern. Specialistii recomanda Soma (49 de dolari), un filtru bio sub forma unei carafe.



In caz ca esti prins toata ziua cu treaba, este greu de crezut ca vei fi atat de constiincios incat sa iti amintesti ca trebuie sa bei apa. Asadar, ai grija sa ai intotdeauna in apropiere o sticla sau un pahar plin cu apa de care sa „te lovesti”, fie ca vrei, fie ca nu!



Ai grija ca intotdeauna, atunci cand mergi la sala, sa ai cu tine o sticla plina cu apa. Si nu o lasa in vestiar, ci poart-o dupa tine pe la aparatele la care lucrezi, astfel incat sa poti bea cateva guri la fiecare cateva minute.



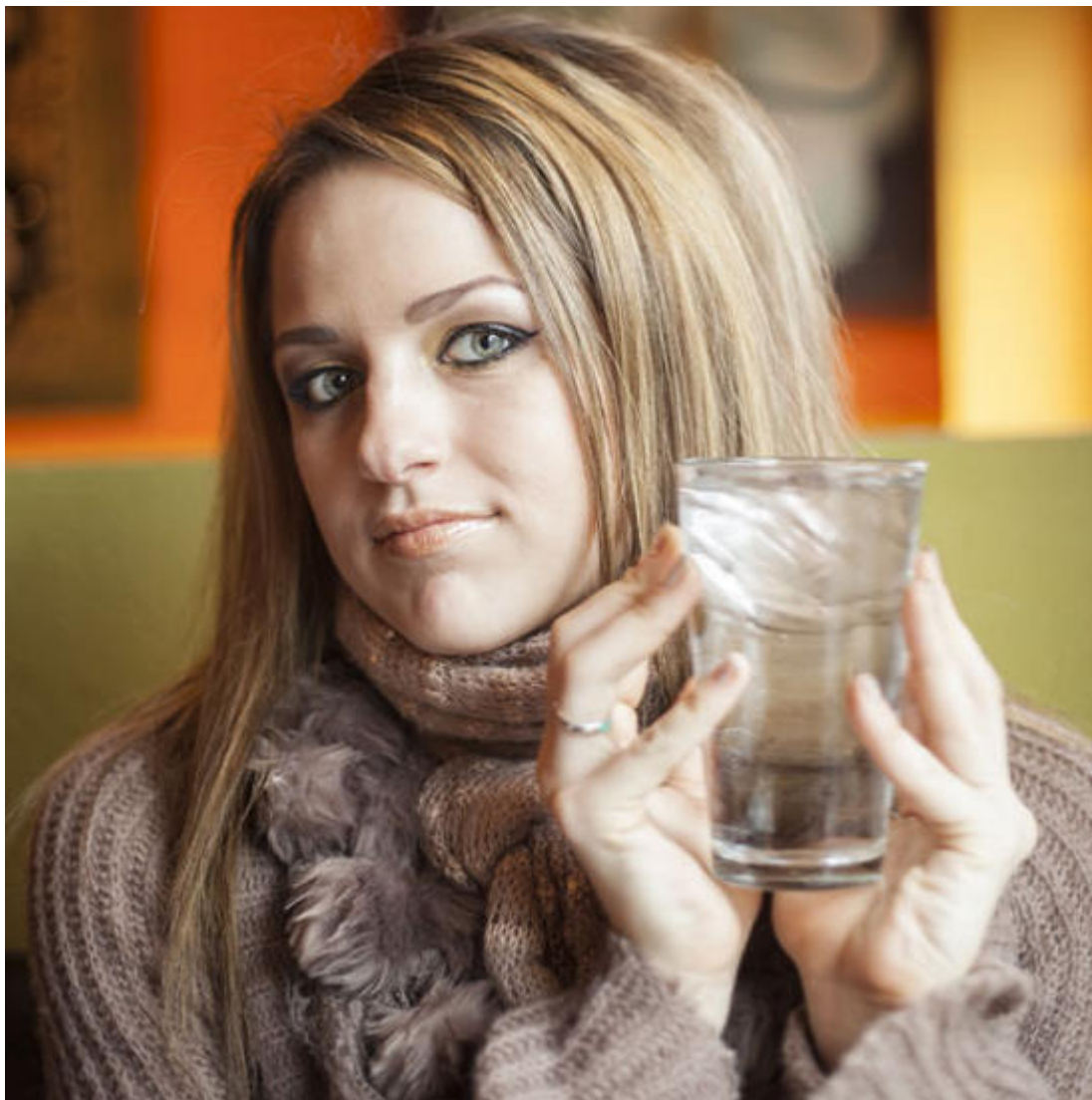
Gandeste-te ca este mult mai ieftin ca atunci cand mergi intr-un magazin sau un restaurant, sa-ti comanzi apa in loc de sucuri. Asa ca, pe langa faptul ca vei face economie la calorii, iti vei micsora si nota de plata!



O alta modalitate foarte buna de hidratare, pe langa bautul apei, o reprezinta consumarea unor alimente precum castraveti, pepene, telina sau chiar supa.



Conform unui studiu publicat in anul 2010 intr-o publicatie de specialitate, o foarte buna metoda de a scapa de kilogramele in plus este sa bei o sticluta cu apa inaintea fiecarei mese. Asta ar trebui sa fie o motivatie pe cinste!



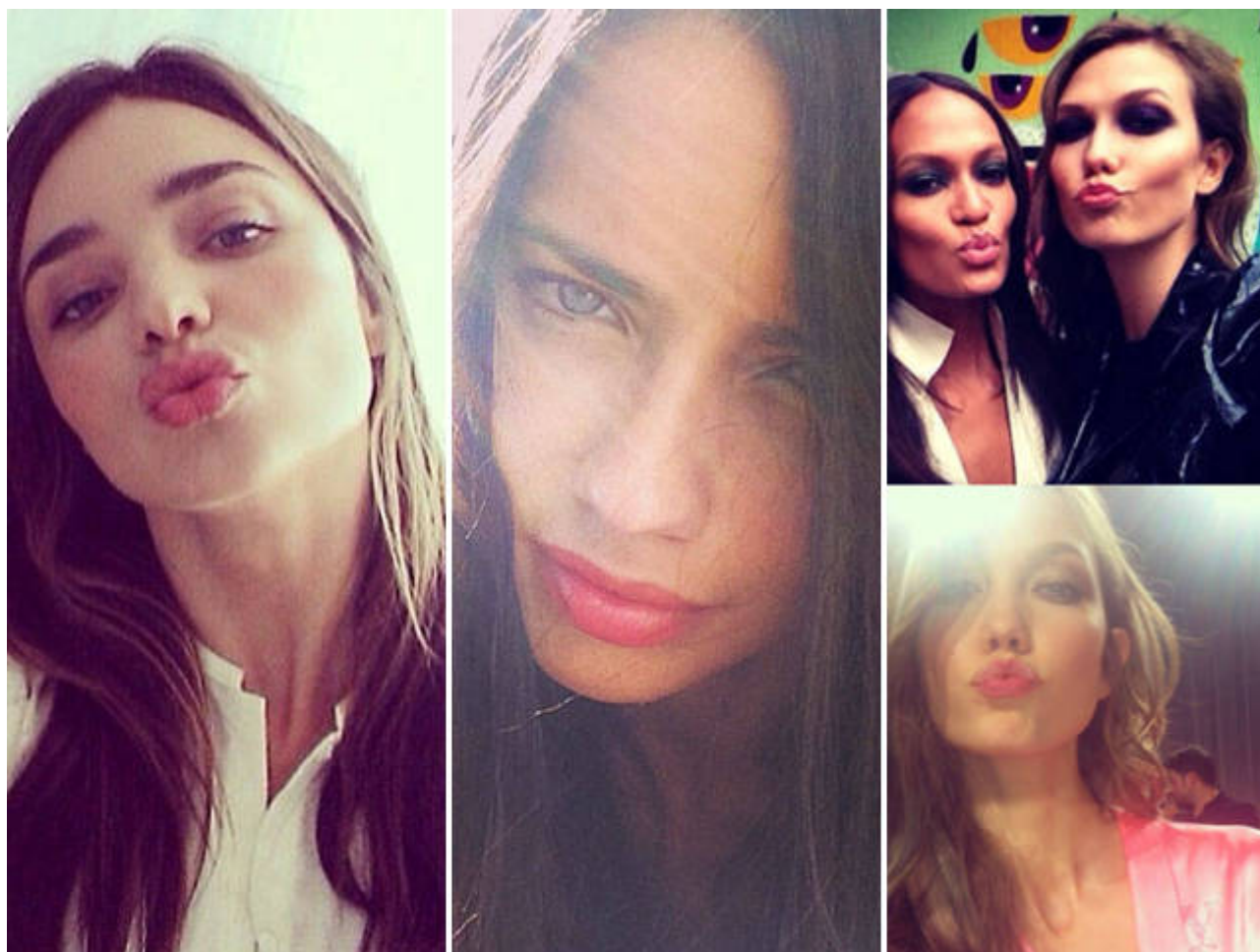
Daca esti in oras cu prietenii, ar fi recomandat sa bei cate un pahar cu apa intre fiecare doua cocktail-uri pe care le comanzi. In plus, fa-ti un obicei sa bei in fiecare seara, inainte de culcare, cate un pahar cu apa!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Cum sa-ti faci cel mai reusit

selfie

De la Miranda Kerr sau Rosie Huntington Whiteley si pana la Cara Delevingne ori Adriana Lima, supermodelele iti dezvaluie cateva trucuri pentru un selfie perfect!



Febra selfie a cucerit intreaga lume si este genul de trend ce pare sa nu se mai demodeze. Si pentru ca sa-ti faci un selfie reusit nu este nicidecum un lucru usor, jurnalistii de la **harpersbazaar.com** au intocmit o lista cu cateva trucuri invatate de la supermodele!



Gaseste un loc cu lumina naturala, precum **Doutzen Kroes**, ori o camera bine iluminata. Ai grija ca sursa de lumina sa fie pozitionata in fata ta, nicidecum in spate!



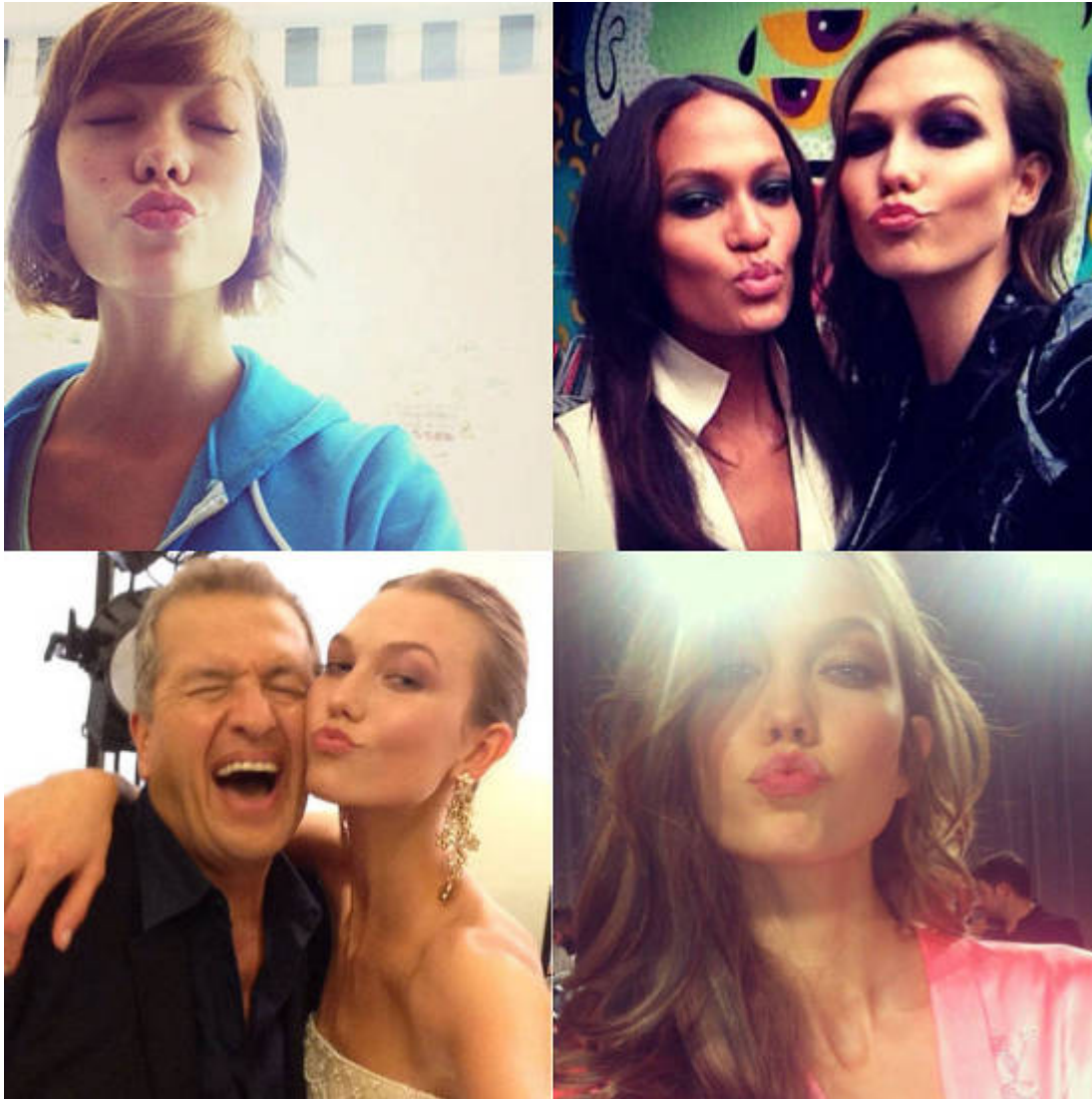
In caz ca totusi nu gasesti lumina perfecta, foloseste-te de produsele de make up! Aplica un corector intr-o nuanta ceva mai deschisa pe partea din mijloc a nasului, pe arcade si pometi, asa cum a facut si frumoasa **Jasmine Tookes**.



Ai grija cum pozitionezi telefonul. Pentru un selfie reusit, el trebuie sa fie usor inclinat in jos, exact cum vezi in fotografia **Mirandei Kerr**.



Cu totii avem o parte a fetei care ne avantajeaza mai mult decat cealalta, asa ca foloseste-te de acest truc, asa cum face **Adriana Lima**!



Creeaza-ti un stil unic de a poza, precum **Karlie Kloss**, care intotdeauna parca flirteaza cu obiectivul!



Selfie-urile nu trebuie sa fie serioase! Ia exemplul **Carei Delevingne** care intotdeauna face fete-fete in fata aparatului!



Fotografiaza-te cu animalul tau de companie la fel ca **Rosie Huntington-Whiteley**!



Include-ti si cei mai buni dintre prieteni in selfie, la fel cum a facut si **Joan Smalls** cu bunii ei amici, **Derek Balsberg** si **Poppy Delevingne**.



Un selfie in oglinda este cel mai „safe”, iar asta deoarece unghiul este unul bun. In plus, iti poti prinde in fotografie si outfitul, exact ca **Elsa Hosk**.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Sursa foto principala: <http://thisweekinphoto.com>

Cum sa-ti prepari cafeaua ca in Franta, Italia sau Vietnam! E foarte simplu! VIDEO

De acum poti bea, in fiecare dimineata, tipuri diferite de cafea, asa cum se prepara ea in diferite colturi ale lumii. Nu este greu deloc! Iata un filmulet care te va invata cat de simplu este sa prepari cafeaua altfel in fiecare zi!

Cafeaua se numara printre preferintele majoritatii oamenilor, mai ales la primele ore ale diminetii! Indiferent daca prefera cafeaua clasica facuta la ibric, un delicios cafe late sau poate un capuccino aromat, exista o multime de variatii pentru toate gusturile! Dar ai idee cat de usor este sa-ti prepari cafeaua in fiecare zi altfel, asa incat sa nu se transforme in rutina?

Ei bine, acum ai posibilitatea sa calatoresti in fiecare zi, in colturi diferite ale lumii, macar cu gandul si cu... gustul! Site-ul **Buzfeed.com** a realizat un filmulet extrem de interesant care te invata cum sa-ti prepari cafeaua ca in **Portugalia, Germania, Vietnam, Franta** sau **Grecia**! Si nu este greu deloc!

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Sursa video: www.YouTube.com

Cum sa arati perfect imbracat la costum

Chiar daca esti un barbat care prefera sa se imbrace sport, mai devreme sau mai tarziu vei avea nevoie de un costum, in cazul unui eveniment ce va cere acest tip de imbracaminte.

De obicei, persoanele care nu obisnuiesc sa se imbrace asa se simt stinghere atunci cand trebuie sa adopte o tinuta office. Pentru a diminua cat de cat aceasta senzatie, iata ce trebuie sa stii, potrivit Men's Health, astfel incat sa faci cea mai buna alegere a hainelor:

Cumpara din timp costumul

Chiar daca nu ai niciun eveniment planificat, cumpara din timp un costum, caci nu se stie niciodata ce va aparea si nu este bine sa faci alegeri in graba. Daca nu ai de gand sa iti schimbi considerabil greutatea corporala in viitorul apropiat, achizitioneaza-ti un costum clasic, care sa se potriveasca la cat mai multe ocazii.

Poarta-te conform tinutei

Daca te prezinti la un pranz de afaceri, incearca sa ajungi cu 5-10 minute inainte, mai ales daca tu esti persoana care a facut invitatia. Cu cat locatia este mai importanta, cu atat acest element este mai util. Nu aveti prea mult timp la dispozitie, asa ca nu vrei sa pierdeti minute pretioase asteptand o masa libera.

Ai grija ce ceas alegi

Atunci cand vine momentul sa bateti palma, ai grija sa ai la mana un ceas potrivit. Dintre putinele accesorii pe care le

poate purta un barbat, ceasul este esential, asa ca incearca sa fie de buna calitate.

Inlocuieste-ti periodic servieta de lucru

Mai ales atunci cand esti promovat, este indicat sa-ti inlocuiesti servieta, pentru a corespunde mai bine noii functii. Sub nicio forma nu este bine sa o tii mai mult de 5 ani, chiar daca a fost una foarte scumpa si de calitate, caci va avea un aspect demodat si invechit. Daca o porti in fiecare zi, viata ei va fi mult mai scurta.

Curata-ti costumul cu 48 ore inainte de eveniment

Acest lucru este valabil pentru orice tip de tesatura si haina. Ai grija sa nu ajungi la intalnire cu o pata pe sacou sau pantaloni, dar nici nu exagera cu spalatul. Pentru un costum, 3 spalari pe an sunt de ajuns, in cazul in care nu se pateaza din greseala. In plus, daca pata survine pe pantaloni, nu spala si sacoul, si viceversa. Astfel, hainele vor avea o viata mai lunga.

Trebuie sa stii cand sa renunti la costum

Atunci cand ajungi acasa, schimba-te de costum si adopta o tinuta lejera. Sub nicio forma nu ai de ce sa stai imbracat elegant prin casa, riscand sa iti murdaresti hainele. Foloseste o husa de plastic si umeras cu margini mai late pentru a pastra forma umerilor intacta.

Tine costumul cu nasturii inchisi

Tinand nasturii inchisi cand sacoul este in sifonier, vei evita sifonarea. In schimb, atunci cand il porti, lasa primul nasture intotdeauna deschis. Doar daca porti un sacou cu un nasture il poti tine inchis, acesta fiind singurul disponibil.

Lustruiești-ti pantofii

Nimic nu este mai urat decat un barbat imbracat la costum, dar

cu niste pantofi neingrijiti. In plus, prin lustruire, iti vei proteja incaltamintea pe timp de ploaie, facand-o sa reziste mai mult. Un lustruit pofesionist, la un atelier de incaltaminte, nu dureaza mai mult de 15 minute. Cand nu ai timp sau un asemenea loc prin preajma, ai tu grija de pantofi in fiecare zi.

Apreteaza costumul

In zona gatului si a nasturilor trebuie sa apretezi cu grija costumul. Daca acest procedeu nu este facut cu atentie, sacoul va atarna urat si iti va conferi un aer neglijent.

Poarta cravata

Atunci cand mergi in costum la birou, gandeste-te la ceva care sa te scoata in evidenta fata de colegii tai. Spre exemplu, poti purta o cravata, atunci cand ceilalti nu au avut inspiratia sa o faca. Daca toata lumea va purta o cravata, incearca ca cea pe care o porti sa fie speciala. Oamenii potriviti pot observa si aprecia atentia ta la detalii. Renunta insa la ea daca seful tau e in tricou si pantaloni scurti.

Sursa: www.ziare.com

Cum sa iti alegi costumul potrivit in functie de constitutia fizica (Galerie

foto)

Se stie deja ca barbatii nu sunt pasionati de cumparaturi. In plus, de multe ori nici constitutia fizica nu ii ajuta sa gaseasca costumul perfect in primul magazin in care pasesc. Asta nu e o scuza insa sa nu aiba in sifonier macar un costum care sa le vina ca turnat.

Exista cateva sfaturi eficiente care i-ar putea ajuta sa isi aleaga costumul potrivit in functie de constitutia fizica.

Site-ul GQ.com ofera cateva sfaturi utile in achizitionarea celui mai potrivit costum, tinand cont de anumite particularitati fizice.

Barbatul scund



Multi dintre barbatii cu o statura mai mica nu isi gasesc usor costumul potrivit. Inaltimea, talia mai mica, aceste caracteristici ii determina de multe ori sa ajusteze costumele

achizitionate, apeland la un croitor. Exista, insa, cateva trucuri de care ar fi bine sa tina cont.



Lor nu le sunt recomandate sacourile lungi, cravatele si curelele late sau reverele largi, pentru ca acestea ii vor face sa para si mai scunzi. Indicat ar fi sa poarte pantofi cu o linie frumoasa si subtire, sa arate putin din mansete pentru a lungi bratele si sa opteze pentru liniile verticale, care sa le alungeasca intreaga infatisare.

Barbatul inalt



Cea mai mare greseala a barbatilor inalti este aceea de a-si cumpara costume supradimensionate. Nu aceasta este solutia ideala, intrucat un astfel de costum ii va face sa para si mai inalti.

Daca te incadrezi si tu in aceasta categorie, nu purta cravate foarte subtiri pentru ca ele iti vor evidentia si mai mult inaltimea, asa ca opteaza pentru cravate ceva mai late.



Ba mai mult, dacă ți se pare că o cravată este prea scurtă, nu îți cumpăra altele mai lungi, ci deplasează bucla, astfel încât partea din față să fie mai lungă. Sacoul cu doi nasturi este indicat pentru un bărbat înalt, în vreme ce manșetele acestuia trebuie păstrate la nivelul normal.

În materie de pantofi, cei rotunjiți se potrivesc mai bine constitutiei tale decât cei ascuțiți. Dacă ești foarte înalt, accesorii ca centurile, dungile orizontale te ajută să păstrezi o bună proporție a corpului.

Barbatul corpolent



De multe ori, cei cu o astfel de constitutie fizica se confrunta cu diverse probleme in achizitionarea unui costum: marimea de la gat nu se potriveste cu cea a trunchiului, gulerul este prea inalt, pantalonii prea lungi. Regula generala ar fi aceea de a nu alege un costum mult mai mare, din dorinta de a parea mai slab.



Un mic artificiu de efect ar fi acela de a opta pentru un buzunar patrat la sacou, focalizand astfel atentia asupra pieptului, si nu asupra abdomenului. Sacoul trebuie sa stea inchis atat timp cat nu te asezi, iar camasile simple si elegante sunt cele mai indicate. Pantalonii pot fi fara pliuri si, in loc de a-i alege foarte inalti, poarta bretele care sa inceapa in jurul taliei, nu mai sus. Evita cravatele foarte inguste, reverele si alege pantofi cu o talpa solida.

Barbatul athletic



Chiar daca multi ar crede ca acesti barbati isi gasesc foarte repede costumul potrivit, lucrurile nu stau chiar asa. Unele camasi ar putea fi prea scurte din cauza umerilor lati, asa ca nu sunt indicate reverele inalte. Spre deosebire de barbatii corpolenti, cei atletici nu trebuie sa atraga atentia asupra pieptului, asa ca nu sunt indicate buzunarele patrute.



Specialistii spun ca tinuta potrivita barbatilor atletici ar trebui sa fie compusa din sacou in forma de V, cu doi nasturi, guler mic, pantaloni ceva mai stramti jos si costume etichetate ca „slim” sau „atletic”. Pantofii nu trebuie sa fie nici prea subtiri, dar nici masivi.

Sursa: www.ziare.com

Tehnica negociere Rosu sau Negru?

În esență, această tehnică de negociere este foarte simplă, însă este foarte eficientă. Este mai mult un tips and tricks aplicat de obicei de către agenții de vânzări pentru finalizarea vânzării. Această tehnică mai este cunoscută în limbajul NLP ca „falsă alegere”.

Atunci când întrebi pe cineva:

„Ai vrea să mergem la un film?” (Poți primi un răspuns de genul: Aș vrea, dar nu am timp!)

„Ai vrea să mergem în parc?”

„Îți place această mașină”?

„Te-ai hotărât să-l cumperi”? etc

Aceste întrebări nu sunt foarte convingătoare pentru că îi dai posibilitatea interlocutorului să „scape” foarte rapid. Punând asemenea întrebări „îți forțezi” interlocutorul să răspundă cu da sau nu. Partea afectivă sau partea logică a celui cu care discuți se va grăbi să-ți dea un răspuns care nu-ți este foarte convenabil.

Tehnica Roșu sau Negru sugerează o alternativă. Practic, nu-l mai întrebi dacă-i place roșu, ci-l întrebi: „Cum ai prefera să fie, roșu sau negru?” „Ai prefera să mergem în parc astăzi sau mâine?” sau „Ați prefera să plătiți în avans 20% sau 50 %?”

Practic, înainte ca interlocutorul să se decidă, îi sugerezi să aleagă între două variante. În acel moment, inconștient, partenerul va fi forțat să gândească în alți termeni. El atunci se va gândi: Este mai bine roșu sau negru? Este mai bine acum sau mâine?

Această tehnică este eficientă pentru că punând o asemenea întrebare vei sări voit peste întrebarea dacă vrea sau nu, și-l întrebi cum vrea, când vrea sau ce vrea exact. Este foarte puțin agresivă și funcționează. Interlocutorul tău va încerca

să găsească cea mai bună variantă, cumva îl treci, fără să-și dea seama, peste a vrea sau nu și îl întrebi de care vrea. Pleci de la premisa că el sau ea vrea lucrul respectiv. De obicei, când pui o asemenea întrebare, dacă vrea roșu sau negru, în mod automat și el pleacă de la premisa că vrea. Mai jos veți găsi o serie de exemple despre cum pot fi aplicate:

Exemple în viața de zi cu zi în familie / cuplu:

1. Dragul meu vrei să mergem în parc astăzi sau mâine?
2. Crezi că ar fi mai bine să-mi cumpăr o pereche de pantofi roșii sau negri?
3. Când crezi că ar fi mai bine să mergem în concediu, în luna iulie sau în luna august?
4. În weekendul următor m-am gândit să mergem undeva. Unde ți-ar plăcea mai mult, la mare sau la munte?

Exemple în vânzări:

1. Preferați profilul roșu sau cel negru?
2. Preferați livrarea imediată sau în 4-5 zile?
3. Doriți 4 sau 6 bucăți?
4. Doriți să plătiți cash sau prin bancă?
5. Când ați mai vrea să revin cu un telefon, la sfârșitul săptămânii sau la începutul săptămânii viitoare?

Exemple la serviciu:

1. Când ai dori să ne ocupăm de acest raport, astăzi sau mâine?
2. Câți potențiali clienți contactăm astăzi, 30 sau 40?
3. Facem comunicatul de presă astăzi sau mâine?
4. Unde ai prefera să mergi astăzi, la trezorerie sau la administrația financiară?
5. Când facem comanda la papetărie, de dimineață sau după amiază?

Ca orice tehnică, are limitările ei și nu este obligatoriu să funcționeze întotdeauna. De exemplu, este posibil să nu

prefere nici roșu, nici negru. Este bine chiar și atunci când preferă verdele, de exemplu. Dacă vrem să punem la îndoială eficiența acestei tehnici putem spune: dar dacă omul nu vrea deloc, ce facem? Practic în condițiile în care el nu știe ce vrea sau este nehotărât, o asemenea tehnică are scopul de a-l ajuta să se decidă, de a-l testa, de a-l determina să ia o decizie.

Vă sfătuiesc să o aplicați, este elegantă, eficientă și cu beneficii multiple. Sunt cuvinte oarecum magice care determină interlocutorul, partenerul sau cumpărătorul să se hotărască. Nu puține sunt situațiile în care agenții de vânzări sunt foarte convingători, ei duc vânzarea aproape până la capăt numai că nu reușesc să smulgă „DA-ul final”. Presupune că ți-a spus da și intră pe un detaliu de formă, printr-o întrebare cu două variante.

Aș vrea să rețineți că oamenii se hotărăsc mai ușor când expui două variante. Paradoxal, cu cât le expui mai multe variante din care ei să aleagă, cu atât probabilitatea ca ei să se hotărască scade. Adică, nu trebuie să sugerezi 4 sau 5 variante, pentru că nu vrei reuși să-l faci să se decidă.

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

Mai citește: 35 tehnici de negociere

Cum sa scapi de riduri cu

masti naturiste – Adio Botox!

Cu siguranta nu stiai ca o masca din lapte si cacao, capsune si albus de ou sau papaya si iaurt ti-ar putea fi un aliat de nadejde in lupta contra ridurilor!

Nu trebuie sa-ti epuizezi toate resursele financiare pe tratamente revolutionare de ultima generatie pentru a lupta contra ridurilor. Exista si alte alternative mult mai accesibile din toate punctele de vedere – masti naturiste pe care le poti prepara in intimitatea casei tale si ale caror costuri sunt minime. Poate ca nu te vor scapa complet si in mod miraculos de riduri, insa cu siguranta vei vedea o schimbare in bine.

Lapte si cacao

Pudra pura de cacao (neindulcita) este bogata in antioxidanti si are o multime de beneficii atunci cand vine vorba despre protejarea tenului. Laptele contine acid lactic, exfoliind, netezind tenul si eliminand celulele moarte. Atunci cand amesteci aceste doua ingrediente minune si iti aplici masca pe fata, pielea ta va fi mai stralucitoare, iar ridurile fine usor estompate.

Amesteca laptele cu pudra de cacao pana se formeaza o pasta, aplica pe tenul curat si limpezeste cu apa calduta dupa 5 minute.

Fulgi de ovaz si miere

Mierea este una dintre minunile naturii in ceea ce priveste produsele naturale de ingrijire a pielii. Nu doar ca este intens hidratanta, dar are proprietati antioxidante si antibacteriene. Fulgii de ovaz functioneaza pe post de usor exfoliant, lasand tenul mai fin si revigorand-ul. Contine de

asemenea zinc, seleniu si cupru, avand astfel abilitatea de a lupta contra ridurilor.

Combina parti egale de miere si fulgi de ovaz. Aplica apoi masca si las-o sa actioneze timp de 15-20 de minute.

Seminte de struguri si afine

Afinele sunt bogate in vitamina C si contin antociani, care cresc nivelul de collagen din piele. Uleiul din seminte de struguri nu este deloc gras, dar hidrateaza foarte bine tenul, fiind bogat in acizi grasi esentiali. Acestia din urma il transforma intr-un ulei anti-imbatranire a pielii.

Combina un sfert de masura de afine si o lingurita si jumatate de ulei de seminte de struguri. Amesteca-le bine si aplica masca pe fata. Clateste bine dupa 10 minute!

Papaya si iaurt

Papaya este bogata in enzima numita papaina, elimina celulele moarte si lasa pielea mai stralucitoare ca niciodata. Iaurtul este bogat in proteine si acid lactic.

Amesteca parti egale din cele doua ingrediente si aplica un strat gros din pasta obtinuta, pe fata. Relaxeaza-te, iar dupa 15-25 de minute clateste. Pentru un plus de stralucire, poti adauga cateva picaturi de suc de lamaie sau ananas.

Capsune si albus de ou

Iata o masca anti-aging care are in acelasi timp si efect anti-acneic. Capsunele au abilitatea de a patrunde in adancul porilor si de a elimina bacteriile. Nu doar ca aceasta masca de va ajuta sa scapi de inesteticele puncte negre, dar iti va intineri vizibil tenul.

Ai nevoie de piure de capsune amestecat cu albus de ou, masca pe care o vei lasa sa actioneze vreme de 15 minute.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com

Intrebari bune puse de negociatori experimentati

In acest video aflatii tips & tricks despre cum puteti negocia mai bine. Vedeti prin exemple care este puterea intrebărilor si aflatii ce tip de intrebari puteti pune pentru a fi mai persuasivi.

In viata nu primești ce meriti, ci primești ceea ce negociezi!

Sursa: <http://www.traininguri.ro>

Sursa foto: <http://www.newschannel.ro>

Sursa video: www.YouTube.com

Vezi si: 35 tehnici de negociere

Cum se face nod la papion

Sa porti un papion este un semn de incredere! Satisfactia este si mai mare atunci cand faci chiar tu nodul. La inceput chiar

e o provocare, dupa care, in timp iti vor placea mai mult decat cele gata innodate. Si asta deoarece **papionul desfacut** este o reflectare a personalitatii tale, practic iti pui amprenta asupra intregii tinute. Nu este perfect ca si forma comparativ cu cel gata innodat. De aici **farmecul, charmul aparte, de fiecare data cand il porti arati diferit, esti unic**. Am fi tentati sa spunem ca este adecvat mai mult unei tinute casual, dar si in situatii oficiale iti da o nota de **incredere, siguranta si bun gust**.

Sursa: www.urban-neckers.ro

Sursa video: www.YouTube.com