

Coaja de Lamaie Vindeca Durerile de Articulatii : Reteta dupa care te vei Trezi Dimineata fara Dureri

Stim foarte bine ca lamaile sunt bogate in vitaminele C, A, B1, B6, magneziu, bioflavonoide, pectina, acid folic, fosfor, calciu și potasiu, motiv pentru care acest fruct este adesea menționat ca un super-aliment.

Lamaia protejeaza sanatatea si ajuta in lupta impotriva bolilor si a microorganismelor care ne pun viata in pericol. Consumul acestor fructe afecteaza pozitiv intestinalele, stomacul, ficatul stimuland de asemena sistemul imunitar.

Adauga lamaia in dieta ta de zi cu zi pentru a CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

11 remedii pentru Refluxul gastroesofagian (reflux acid)

Refluxul acid este o afectiune comuna in care acizii digestivi

se ridică din stomac în esofag. Acest lucru duce la un esofag iritat (pasajul aflat între faringe și stomac), rezultând într-o senzație de arsură, care, în cazurile cele mai acute, poate dura până la 48 de ore.

În timp ce refluxul gastroesofagian este rareori o problemă gravă, ea este întotdeauna una neplăcută și poate ruina viața oamenilor care suferă de cazurile cronice. De fapt, medicamente pentru refluxul acid sunt o industrie CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

15 Awesome DIY Projects Using PVC Pipe

If you're the kind of person who likes to get crafty and construct your own items for around the house, then you'll love these DIY projects you can make using PVC pipe. It might not seem like the kind of material that would lend itself well to making a range of useful and decorative items, but it's actually extremely versatile. Take a look at these 15 items and comment to let us know if there are any that you're going to attempt to make yourself!

This cute, functional laptop holder is simple to make.



There are hours of summer fun to be had with this “kid wash”.



This PVC pipe frame looks ridiculously stylish.



PVC pipe fort frame. All you need are some blankets and you're away.

It's Great to Be Home



DIY PVC
Pipe Fort

This blow dryer holder is straightforward, but very functional.

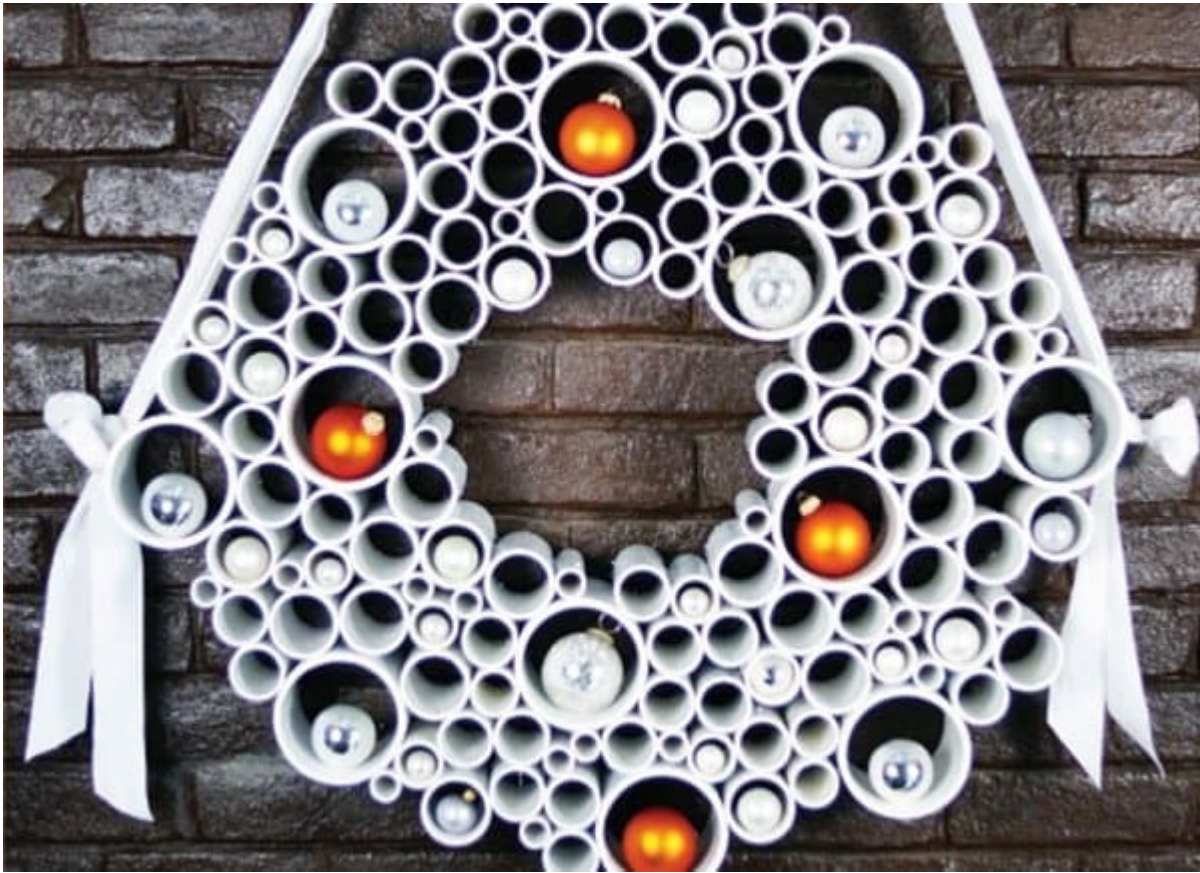


This bath toy is beyond amazing.

Make some more!



This gorgeous wreath is perfect for the festive season.



Check out this awesome wine rack!



This PVC pipe vase is a perfect centerpiece.



Turn PVC pipes into individual toothbrush holders.

PVC Pipe Toothbrush Holders



Crafting in the Rain

Stuck inside a cupboard door, these pipes can help organize tools or other small

electricals.



PVC pipes make ideal frames for a target

or anything else you want to hang.



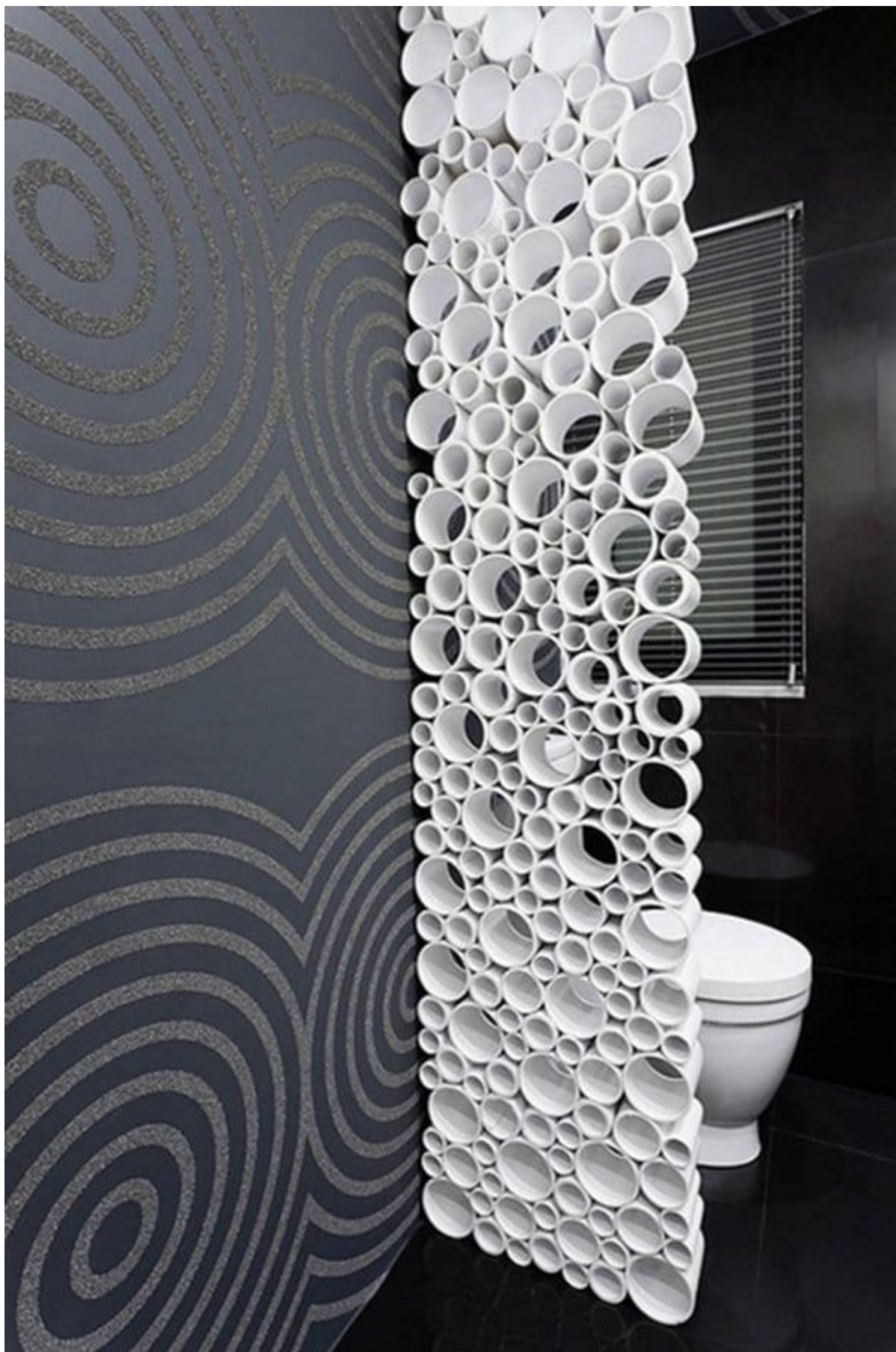
You can also make them into a nifty soccer goal.



It's easy to turn them into planters.



This PVC pipe partition looks super cool!



Sursa: www.architecturendesign.net

5 Reasons You Should Network With People Who AREN'T In Your Industry

There are a ton of people out there who believe networking should remain strictly within their field or industry. Why would anyone else benefit them? What could they do to help those outside of their industry?

Unfortunately, this close-minded approach isn't the smartest networking strategy. In fact, it's extremely beneficial to network with professionals who aren't in your specific industry. Why? Here are five great reasons:

1. They Can Be Good References

Although it's important to have references who are in your specific field of interest, it's not a bad idea to include professional references who aren't in your industry. Although they might not be able to speak to your specific skill set, they can provide insight into your character, work ethic, and ability to build professional relationships.

Just make sure you give your contact a heads up before you list them as a reference! Not only is it inappropriate to just list someone without asking for their permission, but it's also not a good strategy for you. If you don't allow them to prepare for the call, they might say the wrong thing. Not good for anyone!

2. They Could Become A Customer

Branching out and networking with professionals from different industries can seem unproductive, however, it can really give your sales a boost. Let's say you're a website designer. If you're only making an effort to network with other website designers, you're probably not going to get many clients. However, if you're actively seeking to network with people who you think could benefit from having a website (ahem, pretty much everyone), you could really increase your client base.

3. They Might Know Someone...

Let's say you're a writer who is looking for professional writing or blogging opportunities. Let's also say you just met this delightful person at an event who works in marketing. Since content marketing is in such high-demand right now, it's very possible that person knows someone in the publishing industry who is looking for professional writers. The truth is, you just never know who someone knows!

4. ...Or YOU Might Know Someone

And the same goes for you – you might have someone in your network who could benefit from connecting with this marketing professional. Maybe they need some marketing work done for their brand – you could help both parties by simply providing an introduction. They will remember your generosity and repay you later.

5. They Can Provide A Different Perspective

It's always good to have people in your pocket who are willing to give you feedback. It's especially helpful to know people who have little to no ties to your industry, products, or services because they can give you honest feedback on things

like marketing strategies.

What did they think about a certain phrase you used to promote your brand? Did they feel like they understood exactly what you were selling and why they needed to purchase it? Having people who are outside your field of expertise can be extremely beneficial in terms of feedback.

Sursa: www.careerealism.com

Obține un machiaj perfect în doar câțiva pași simpli

Toate ne dorim să realizăm un make-up reușit de fiecare dată când ne așezăm în fața oglinzii cu acest scop. Pe lângă asortarea culorilor și cantitatea folosită trebuie să acordăm o mare atenție și ordinii în care folosim aceste produse. De exemplu, dacă aplicăm mai întâi fardul de ochi fără a aplica pudră, fardul va avea tendința de a se strânge în pliul pleoapei. Astfel, cunoscând ordinea de aplicare a produselor, vom fi mult mai aproape de reușita unui make-up perfect.

PASUL 1 – Penseta

Primul pas înainte
inca de a te gandi
la machiaj este sa
pui mana pe penseta
si sa te asiguri ca
nu exista niciun fir
de par rebel care sa
deranjeze privirea.
Verifica atent forma
sprancenelor si
modeleaza-le astfel
incat sa fie bine
proportionate.



PASUL 2 – Concealer

Concelearul are
rolul de a ascunde
orice imperfectiune.
De obicei se gaseste
sub forma de ruj si
este usor de aplicat
pentru a acoperi
diferite pete rosii,
puncte negre sau
urmele de acnee atat
de suparatoare.



PASUL 3 – Fond de ten

Fondul de ten este esential sa fie asortat nuanței naturale a tenului si are rolul de a finisa ceea ce a inceput concealer-ul sa faca. Mai precis, „lustruieste” tenul si modeleaza aspectul lui, netezindu-i nuanța. Este de preferat sa aplici fondul de ten cu un burete sau o pensula pentru un aspect uniform.



PASUL 4 – Pudra

Aplica un strat cat mai subtire de pudra, ca sa nu incarci tenul. Rolul pudrei este de a fixa cat mai bine toate produsele de make-up ce urmeaza sa le aplici. Aplica pudra atat pe obraji, barbie, nas si frunte cat si pe pleoape. Foloseste intodeauna o pensula sau un burete si niciodata varfurile degetelor.



PASUL 5 – Fardul de ochi

Acum urmeaza partea mai distractiva a procesului. Alege culoarea fardului de ochi si aplica in functie de cat de intens doresti machiajul. Daca vrei sa aplici mai multe nuante, incepe cu nuanta de baza pe toata pleoapa, eventual pana la linia sprancenelor. Apoi continua cu nuanta dorita la coltul interior al ochilor si termina cu nuanta dorita pentru coltul exterior.



PASUL 6 – Eyeliner

Aici trebuie sa fii extrem de atenta, deoarece orice mic tremur al mainii te va obliga sa o iei de la capat. Daca stii ca nu reusesti sa trasezi o linie perfecta, atunci renunta la eyeliner si foloseste un dermatograf cu varf moale. Daca ai ales un fard de ochi in nuante deschise, atunci poti trasa linia eyelinerului inainte de a aplica fardul de ochi.



PASUL 7 – Creion de sprancene

Dupa machiajul ochilor, departeaza-te usor de oglinda si verifica daca sprancenele sunt in concordanta cu ochii si daca sunt bine proportionate. Foloseste-te de un creion de sprancene pentru a le oferi nuanta potrivita si a acoperi eventualele goluri inestetice.



PASUL 8 – Mascara

Acum este momentul sa folosesti ondulatorul de gene si/sau mascara. Daca te pregatesti pentru o zi obisnuita, atunci un ondulator sau un strat de mascara este de ajuns. Daca te pregatesti pentru o ocazie speciala, atunci poti folosi atat ondulatorul de gene cat si mascara.



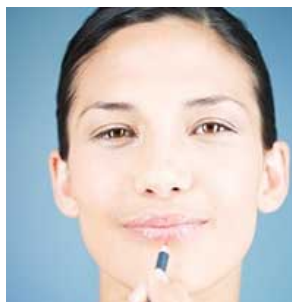
PASUL 9 – Blush

Blush-ul are scopul de a scoate in evidenta trasaturile. De aceea, trebuie sa-l aplici pe pometi. Daca zambesti vei putea observa mult mai bine pometii. Nu uita inainte sa aplici blush-ul sa scuturi pensula de praful in exces. Daca ai aplicat prea mult, foloseste o pudra translucida pentru a acoperi excesul de culoare. Blush-ul poate fi aplicat si la sfarsitul machiajului, mai ales daca este un machiaj mai elaborat.



PASUL 10 – Creion de buze

Creionul de buze trebuie sa fie cu o nuanta mai inchisa decat rujul ales. Incepe aplicare cu mijlocul buzei de sus, continuand spre margini. Daca pare dificila trasarea unei linii care sa urmareasca perfect linia buzelor, atunci foloseste-te mai intai de puncte. Aplica primul punct cu creionul de buze pe buza superioara, la mijloc. Apoi cate un punct la jumatatea distantei dintre colturile buzei superioare. Aplica un punct pentru fiecare colt al buzelor. Procedeza la fel si pentru buze inferioara: un punct la mijloc si cate un punct la jumatatea distantei dintre mijloc si colturile buzei. La final, uneste aceste puncte.



**PASUL 11 – Ruj
sau gloss**

Daca ai folosit
creion de buze,
atunci foloseste o
pensula pentru a te
incadra in linia
creionului, atunci
cand aplici rujul
sau gloss-ul. Daca
doresti ca buzele sa
fie in centrul
machiajului, atunci
este bine ca mai
intai sa machiezi
buzele si apoi
ochii. Stim regula
principala a
machiajului: scoate
in evidenta ori
ochii ori buzele,
niciodata amandoua!



Ai invatat cum sa iti faci un machiaj ca la carte in doar
cativa pasi. Mai trebuie doar sa iti iei niste pantofi chic si
o poseta de calitate pentru a iesi in oras.



Sursa: www.divahair.ro

10 Alimente pe care trebuie sa le Eviti si De ce trebuie sa le eviti

Suntem cu adevarat ceea ce mancam iar ceea ce mancam este destul de infricosator doar pentru ca traим in epoca moderna a secolului XXI. Substantele chimice adaugate la alimentele pe care le consumam ne perturba hormonii nostri cauzand cancer si o varietate de probleme de sanatate.

„In secolul XXI gusturile noastre, chimia creierului nostru, biochimia noastra, hormonii nostri si bucatariile noastre au fost deturnate de catre industria alimentara” afirma Mark Hyman un renumit CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

10 Moduri de Tranzitie de la o Gandire Negativa la o Gandire Pozitiva

Gandirea negativa poate deveni un viciu asupra vietii noastre afectandu-ne modul in care traим toate evenimentele din viata. A invata cum sa gandim pozitiv in loc de negativ poate fi

greu, mai ales dacă nu ai fost învățat să faci acest lucru. Cu toate acestea, devenind o persoană care vede tot ceea ce este mai bun la orice lucru pe care îl trăiești, nu vei face nimic altceva decât să trăiești noi experiențe și să ai o existență sănătoasă.

Fii recunoscător!

A învățat să fim recunoscători pentru CITEȘTE ÎN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>

Negocierea cu orgolioșii – învinge-l cu armele lui

Orgoliile lezate sunt mai primejdioase decât interesele lezate! L.J.M.C. de Bonald

Așa-i orgoliul omului: ceea ce el nu pricepe, decretează că este greșeală sau nebunie. (H. de Balzac)

Negocierea cu orgolioșii este extrem de periculoasă. În primul rând pentru că nu negociezi prețul, nu negociezi serviciile ci negociezi cu orgoliul interlocutorului. Am întâlnit foarte mulți orgolioși, iar experiența mi-a arătat un lucru ferm, anume că nu trebuie să te pui la mintea lui pentru că în acel moment ai pierdut negocierea. Nu înțelege că el ar câștiga, avem de-a face cu o negociere în care nu câștigă nici una dintre părți.

În rândurile de mai jos o să dau câteva exemple despre cum ar trebui să-i replici, sau să-i răspunzi la o întrebare unui orgolios. Simțul tău de Negociator trebuie să te ajute să

identifici dacă ai de-a face cu un orgolios. Ca tehnică de răspuns, trebuie să-l bați cu propriile arme, trebuie să-l prinzi în propria plasă. O să fi surprins plăcut când o să constăți că vei învăța o tehnică mult mai eficientă decât *Gâdilarea orgoliului*. Această gâdilarea a orgoliului, o consider net inferioară tehnicii care v-o prezint mai jos.

Citiți cu atenție exemplele de mai jos:

Orgoliosul: Cred că prețul este prea mare!

Negociatorul: Îmi dau seama că sunteți un om tare chibzuit, care știe să aprecieze valoarea investiției! Cred că deja v-ați dat seama cât de util vă va fi acest produs.

Orgoliosul: Nu-mi place oferta ta!

Negociatorul: Înțeleg că aveți gusturi rafinate, tocmai de aceea mă aștept să vedeți rapid avantajele acestei oferte.

Orgoliosul: Trebuie să vorbesc cu șeful meu!

Negociatorul: Bănuiesc însă că sunteți o persoană importantă și șeful dumneavoastră vă ascultă părerea, puteți oare să-l convingeți?

Orgoliosul: Trebuie să mă mai gândesc!

Negociatorul: Eram sigur că sunteți genul de om calculat! Ce ați mai dori să aflați despre acest produs?

Orgoliosul: Nu vreau pur și simplu!

Negociatorul: Este și acesta un motiv destul de serios! Simt că am de-a face cu un om hotărât care vrea să se convingă că ia cea mai bună decizie. Haideți să discutăm puțin de beneficii!

Orgoliosul: Sunt convins că am dreptate!

Negociatorul: Și eu sunt convins că aveți dreptate! Fiind un

manager veritabil, nu mă aștept să vă conving, cu siguranță sunteți genul de om care se convinge singur!

Orgoliosul: Vreau să mi se facă livrarea în trei zile, altfel nu mai comand nimic; (el are nevoie real în 7 zile și tu îi poți face livrarea în cinci zile)

Negociatorul: Sunteți un client special, o să vi se facă livrarea cu trei zile mai devreme decât o facem în mod regulat și acest lucru îl facem special pentru dumneavoastră!

Orgoliosul: Produsul acesta are valabilitate doar 6 luni!

Negociatorul: Sunteți mai informat decât mă așteptam. Probabil știți că toate produsele de pe piață se încadrează în acest termen de 6 luni! Sunt convins că știți și cât de bun este acest produs, altfel n-ați sta de vorbă cu mine.

Orgoliosul: Vreau să-mi mai lăsați din preț!

Negociatorul: Dacă reușesc să fac acest lucru special pentru dumneavoastră, înțeleg că batem palma!

Orgoliosul: Eu cunosc piața și știu cum stau lucrurile!

Negociatorul: Nici nu mă gândeam altfel! De-asta sunt aici!

Orgoliosul: Acest parteneriat mi se pare imposibil de pus în practică!

Negociatorul: Nu și cu un om ca dumneavoastră!

Exemplele pot continua, sper ca ați prins mecanismul! Exemplele sunt extrase din context și probabil nu întotdeauna ceea ce am prezentat mai sus va fi replica perfectă! Trebuie să te adaptezi persoanei și situației. Ideea este simplă. Ori de câte ori cere ceva trebuie să-i identifiți orgoliul lui și pune-l să lucreze în favoarea ta! Cu alte cuvinte trebuie în loc de a te pune la contrazis cu el și a-i aduce atingere orgoliului, să îl întrebi, în cuvinte frumoase: *Oare orgoliul*

tău poate să facă ceva? Sau Orgoliul tău cu siguranță pricepe... pricepe și avantajele!

Este o linie foarte fină. Atenție, în replicile de mai sus nu-i gâdilăm deloc orgoliul, mergem cu o treaptă mai sus și încercăm să-i punem orgoliul la treabă. A rămâne în stadiul de gâdilă orgoliul, nu recomand, pentru că va încerca să te umilească apoi, crezând-se mult prea frumos și deștept.

Atenție de asemenea că nu trebuie gâdilă în orgoliu din senin și să-i facem complimente după complimente; trebuie să facem observații constructive, care să-l provoace, să-l pună în mișcare și să aibă legătură tocmai cu spusele lui, să fie un fel de continuare, pe care să n-o poată nega... pentru că și-ar nega orgoliul! Acum că ai înțeles tehnica, ăți recomand să mai arunci încă o privire pe răspunsurile de mai sus și să le analizezi cu atenție. Poți încerca de asemenea să găsești răspunsuri și mai ingenioase decât cele date de mine.

Negocierea cu un orgolios este dificilă pe de o parte, dar ușoară dacă știi să o folosești, pentru că-ți servește „materialul didactic”, ție rămânându-ți doar să-i continui fraza! De remarcat că această tehnică poate fi valabilă și când nu avem de-a face cu un orgolios; această tehnică, a apelului la competențele și abilitățile lui poate să dea roade deosebite în multe situații. Este o tehnică care dezarmează interlocutorului și te înarmează pe tine cu armele lui!

Atenție, trebuie exercițiu!

Sursa: www.traininguri.ro

Mai citește și : 35 tehnici de negociere

21 Creative DIY Wall Art Ideas To Decorate Your Space

When you're thinking of brightening up a boring, plain wall, a fresh coat of paint or a framed picture isn't the only way you can go about it. Why not get really creative and add some 3D wall art to your living spaces? It's a fun way of decorating, and best of all, you can do it yourself and make something to be proud of. Check out these 21 DIY ways to make your walls 3D.



etsy

You can make almost any hanging shape you like out of cardboard cutouts, like this heart for instance.





Envelopes can add a layer of interest to a wall.





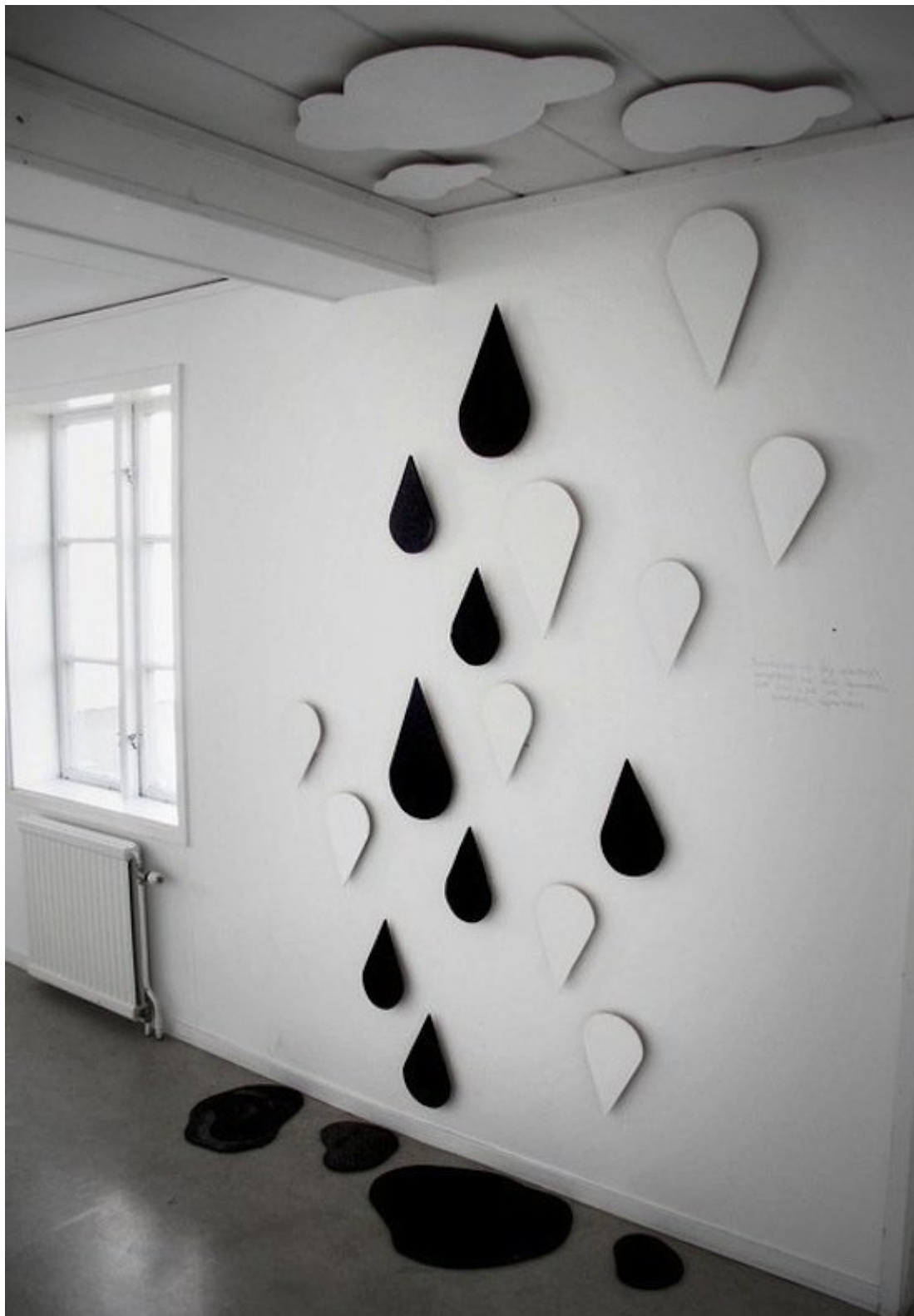




Butterflies are a really popular form of wall art, not to mention cute and pretty.



As are flowers, which you can make from a variety of materials in all different shapes and sizes.





A little of the outdoors can be brought indoors for a unique effect.



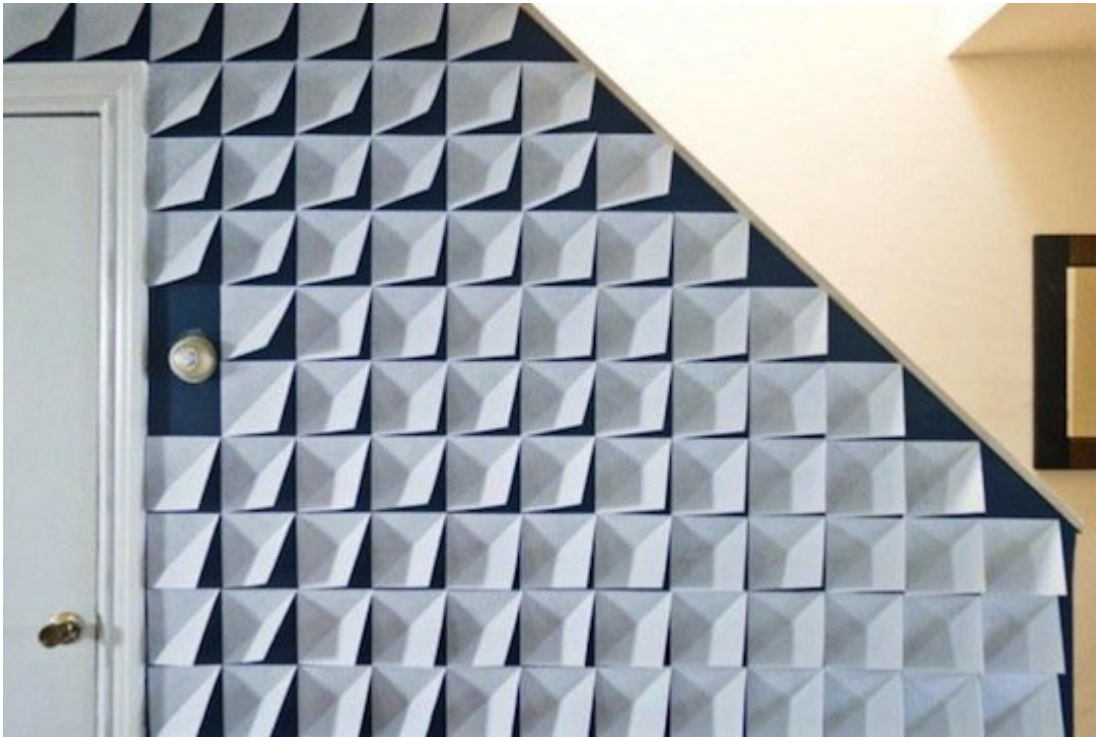
5/18/12
John O.











crazinesssues.wordpressGet creative using pebbles.







Look how eye-catching this vase of flowers inside a frame is.



Sursa: www.architecturendesign.net

Aceasta bautura incredibila iti va purifica ficatul dintr-o inghititura

Ficatul este unul dintre cele mai mari organe ale corpul uman, avand cele mai multe si mai diversificate functii.

Are peste 500 de functii, unele atat de complexe incat fara ficat nu ai putea trai, si nu exista un aparat sau sistem care sa poata inlocui toate functiile ficatului. Una dintre cele mai importante functii este ca purifica sangele si elimina toate toxinele si impuritatile din el.

Astfel, daca ai un ficat curat inseamna ca organismul tau este sanatos plin de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>