

CANO Y GALLARDO SRL

¿VERTE BIEN TE AYUDARÁ A SENTIRTE BIEN?

A todas nos ha pasado: vemos a una mujer líder y la consideramos hermosa: ¡pensamos que lo puede todo! Y es que las personas seguras son percibidas como más atractivas y como que pueden correr más riesgos con éxito.

Hemos escuchado o leído esta frase de "verte bien para sentirte bien". Especialmente para las mujeres, parece que, si nos duchamos, nos ponemos ropa bonita y nos maquillamos, estamos listas para conocer el mundo. A medida que envejecemos, se pone aún más énfasis en "verse bien" para contrarrestar el envejecimiento.

De acuerdo con mis experiencias y aprendizajes, diré que esta frase funciona de ida y vuelta, al verte bien te sientes bien y viceversa.



Sentirse bien es mucho más que verse bien

¿Alguna vez te ha sorprendido cuando una persona extremadamente atractiva y hermosa se queja de sentirse miserable? Por supuesto, es posible que lo haya tomado como una ofensa. ¿Cómo puede una persona sentirse o pensar de esa manera cuando parece ser una de las personas que tiene todo lo que todos desean? ¿O cuando son exactamente lo que todos desean convertirse? Pero cuando digo que te ves bien, eso no solo significa cómo te ves desde el exterior. En cambio, significa que cómo tus sentimientos reflejan la imagen que revelas al mundo.

CANO Y GALLARDO SRL

SIETE (7) TIPS para sentirte segura y hermosa todos los días

Lee nuestros consejos sobre cómo verte bonita, sentirte guapa ¡y lograr todo lo que te propones!

- Antes de ponerte la ropa, esmérate con los “huesos” esas prendas interiores que ayudaran a tu figura a verse más estilizada, delgada y espigada. ENTALLARTE cuenta con una amplia gama de fajas colombianas que te ayudarán en el trabajo, mientras haces ejercicios, o en una cita nocturna. Una faja para cada momento del día.
- Invierte en tu apariencia: consigue ropa nueva, hazte un corte de pelo diferente ¡invierte en tu maquillaje ideal!. Prueba cualquier outfit y estilo que te haga sentir cómoda y bella: cuando te esfuerzas, te ves bien y te sientes bien ¡pero siempre cómoda!
- Sonríe a todos y ríe cada vez que puedas: disfruta una comedia con tu persona favorita y ¡ríe más! Es uno de los mejores **trucos** sobre cómo verse bonita siempre. Muchos estudios han comprobado que sonreír te hace ver agradable y más linda.
- Practica una buena postura: parada o sentada, mantente erguida siempre ¡es cuestión de costumbre! Coloca una nota en la pantalla de tu computadora para recordar que debes enderezarte. Mueve los hombros hacia atrás y estírate hacia arriba; alarga la columna vertebral y levanta la barbilla hasta mirar de frente. ENTALLARTE cuenta con fajas y brasieres colombianos correctores de postura.
- Olvídate de lo que piensan los demás ¡y destaca entre la multitud! Ya sea con un atuendo llamativo, un maquillaje fabuloso o un perfume increíble ¡atrévete a ser diferente! Es un gran tip sobre **cómo sentirme** bonita y segura de mí misma.
- Haz de tu espejo un aliado de tu belleza: mirarte al espejo no debe ser un momento de autocrítica ¡nunca más! Sobre todo en tiempos de pandemia, cuando estamos pasando más tiempo con nosotras mismas. Mírate al espejo no para comprobar tu apariencia sino para decirte cosas lindas sobre ti misma ¡te levantará el ánimo al instante! Y, por supuesto, te verás más hermosa.
- Tu salud física. Cada persona tiene su combinación única de genes y medio ambiente que impactan sus características físicas. Independiente de cuál es la tuya, prueba recetas saludables, come sin sacrificar el valor nutricional.
No te estreses con los ejercicios, haz que estos formen parte de tus hábitos diarios, la liberación diaria de endorfinas te alegrará el día (después de que termina el ejercicio). Al empujar tu cuerpo, verás de lo que es capaz. No solo te va a encantar tu físico, sino que también te sentirás mucho más feliz al despertar todos los días y esforzarte.

Está completamente bien esforzarse un poco más. Trátate mejor en todas las actividades que realizas con regularidad. Esto te ayudará a emitir buenas vibraciones. Si eres feliz, tu piel luce más saludable y tu pelo y uñas pueden crecer más rápido. Es imposible estar feliz todo el tiempo, esos días deja salir un buen llanto, dúchate y ponte linda.