چگونه زندگی خود را تغییر بدهیم (دختران نوجوان)؟

نوجوان بودن سخت است! بعضی اوقات فقط به یک شروع تازه نیاز دارید. این به شما کمک می کند تا به آن وضعیت آرام، سازمان یافته و سالم برسید.

گام1: ساختن فضای شخصی خود:

1. کمد خود را تمیز کنید. از آنجا که کمد شما یکی از اصلی ترین موارد اتاق شماست ، باید مطمئن شوید که همیشه تمیز نگه داشته می شود.

- چند کیسه زباله بزرگ بردارید و لباس ها را به چند دسته تقسیم کنید دو انداختنی را دور بریزید، لباس های کثیف را بشورید و لباسی که نیاز ندارید را بفروشید.
- لباس های کثیف را داخل ماشین لباس شویی بندازید بعد لباس های تمیز را تا کنید و در جایی خود قرار دهید و آنها را به ترتیب موردنظر مرتب کنید این می تواند از نظر رنگ، سبک و میزان متفاوت باشد.
- هر نوع پیراهن، تی شرت، لباس، ژاکت و ژاکت کش و غیره را آویزان کنید و شلوار، شلوار جین، شلوار استر و غیره را تا کنید.

2. میز یا فضای کار خود را تمیز کنید.

- چیزهای روی میز خود را به سه قسمت تقسیم کنیدنگه دارید دور بیندازید یا بفروشید. همان کاری را که با لباس خود انجام دادید انجام دهید.
- اگر میز شما دارای زیر کشویی است آنها را مرتب کنید.مانند سطح میز خود انجام دهید.
- چیزی را که می‌خواهید به دست آورید ، اما مطمئن شوید که آن را سازمان دهی کرده و آن را به جایی که به آن تعلق ندارد، قرار ندهید.

3. تخت خود را دوباره مرتب کنید.

- ملافه‌های تخت را جدا کنید و آن‌ها را به رخت شویی بیندازید.
- ملافه‌های جدیدی را بردارید که دوست دارید و راحت می خوابید و آن‌ها را روی تخت‌خواب بگذارید . خوب است یک تخت‌خواب راحت داشته باشید که خوب به نظر می‌رسد.
- بالش ها را هر طور که می خواهید مرتب کنید.

4. اگر قفسه یا کتابخانه دارید، آنها را به روشی که با کمد خود انجام داده اید، سازمان دهید: دور بیندازید، هدیه دهید، بفروشید و نگه دارید. به یاد داشته باشید، هر آنچه را انجام می دهید، مطمئن شوید که آن را مرتباً مرتب می کنید.

5. هر سطحی را که دارید پاک کنید، ممکن است گرد و غبارداشته باشد!

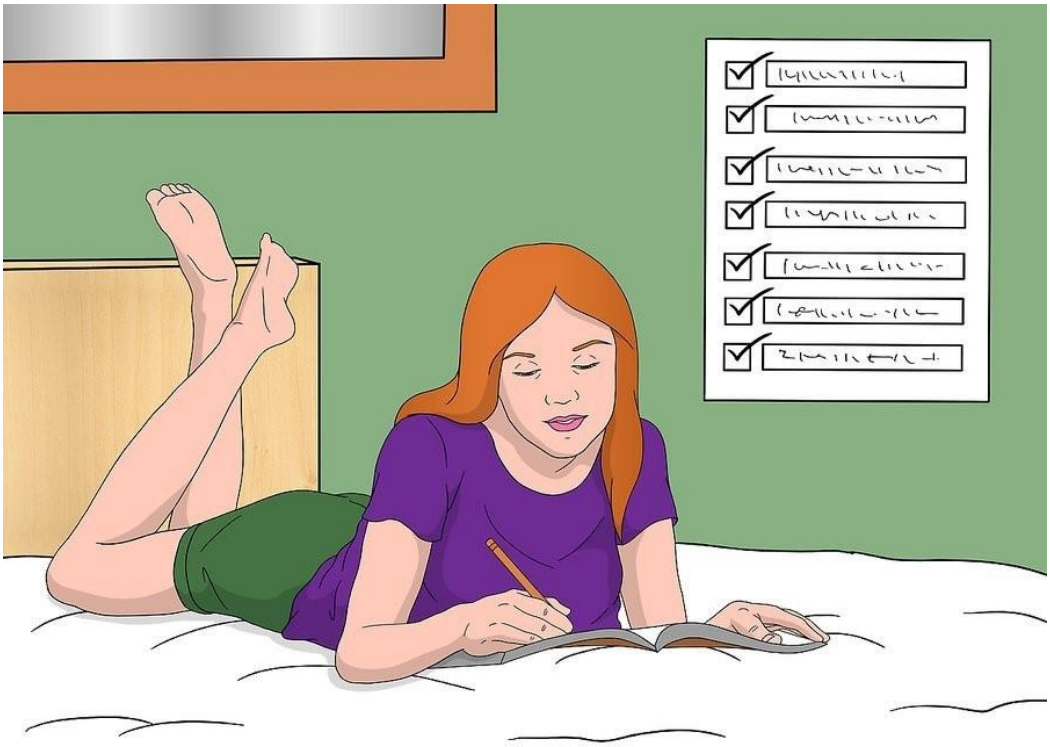
گام2: ایجاد فضای مدرسه:

1. در طول تعطیلات و یا هر زمان آزاد، پشت کمد خود را سازماندهی کنید. هر چیزی که لازم ندارید را دور بیندازید.
   - همه چیزهایی را که متعلق به کمد نیست را دور بریزید مثب یک بسته شکلات یا پست موز.
   - تزئین کنید! اگر اجازه دارید ، قلمه های کاغذ دیواری یا کاغذ بسته بندی را بر روی دیوار قفل خود بچسبانید، برچسب ها و عکس ها را روی درب قرار دهید.

گام3: حفظ سلامتی و تندرستی:

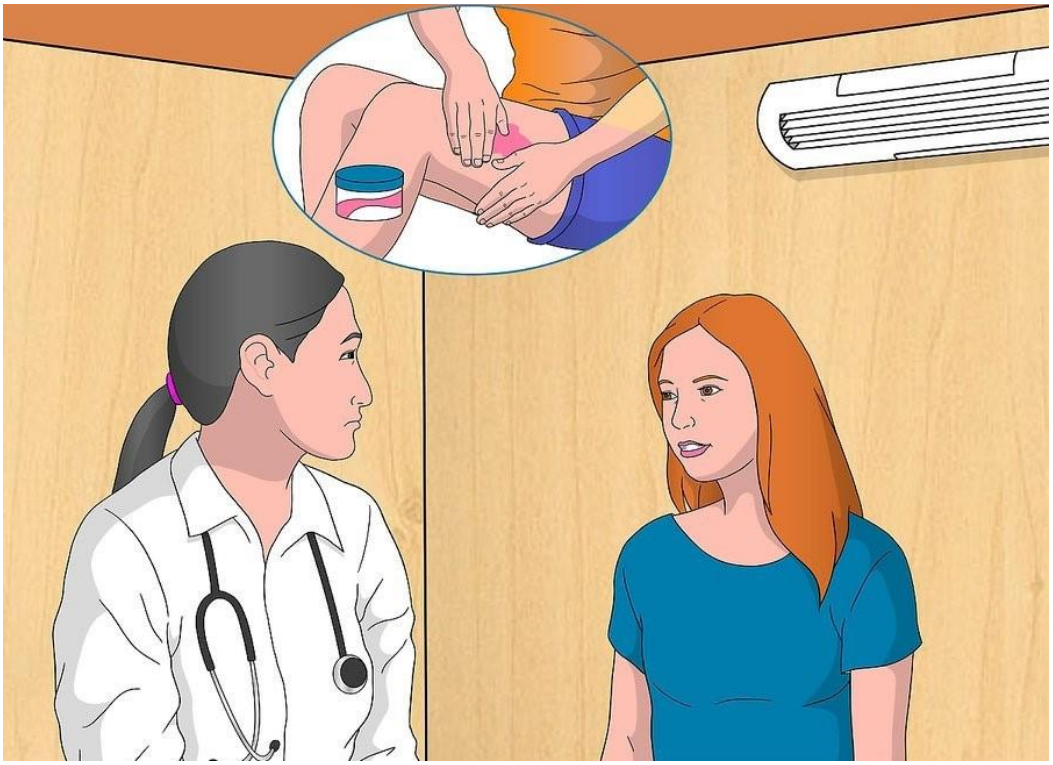
1. بنشین و فکر کن، تو سالمی ؟ بیشتر مردم می‌دانند برخی تغییرات می‌توانند باعث سالم‌تر شدن آن‌ها شوند. پس به خودشان می گویند آن را انجام دهند.

2. یک نمودار غذایی درست کنید! این نمودار است که می گوید آنچه شما هر روز می خورید و در چه زمانی است. این کار عادات غذایی شما را سازماندهی می کند. اطمینان حاصل کنید که آنچه را که یادداشت کرده اید و بین وعده های غذایی است ، دنبال می کنید تا چیزهای سالم مثل سیب را در بین وعده های غذایی خود بخورید.



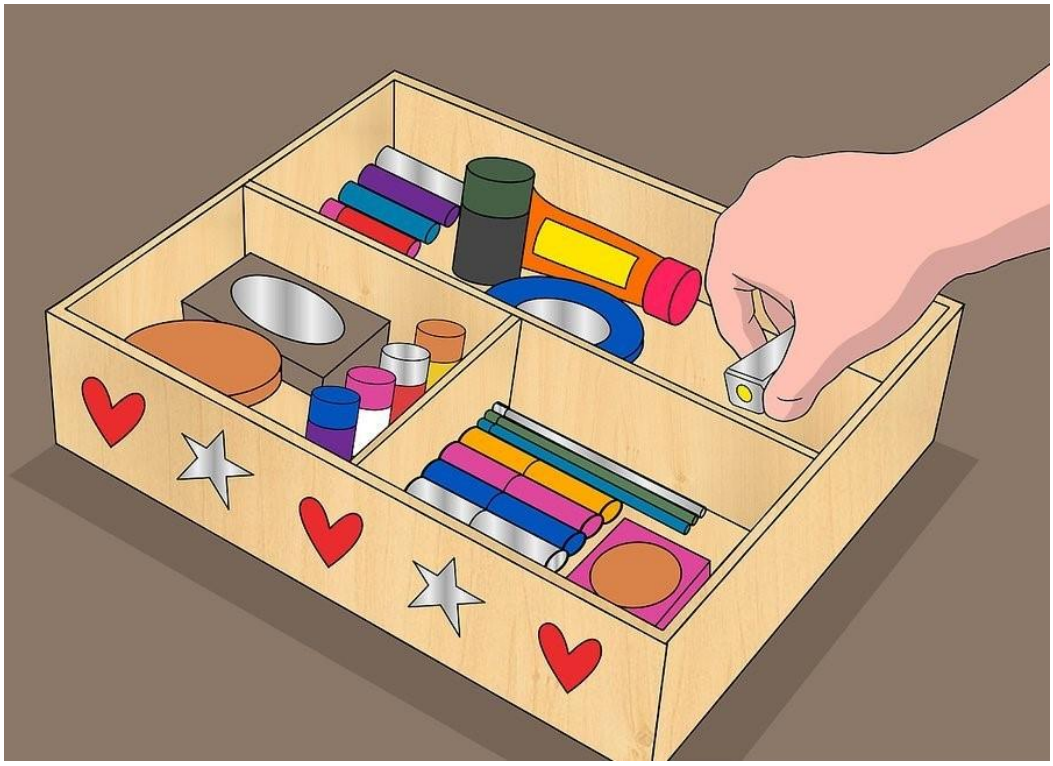
3. ورزش برای داشتن زندگی سالم بسیار مهم است. ورزشی را که دوست دارید مانند شنا یا سافت بال انجام دهید یا به ورزشگاه بروید. شما حتی می توانید به یک پناهگاه طبیعت گردی و پیاده روی بروید، این همه ورزش محسوب می شود و همچنین سطح استرس را پایین می آورد.

4. مطمئن شوید که پوست شما نیز سالم است و در صورت بروز آکنه به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید و از هر نوع کرم پزشکی که به شما می دهد استفاده کنید.

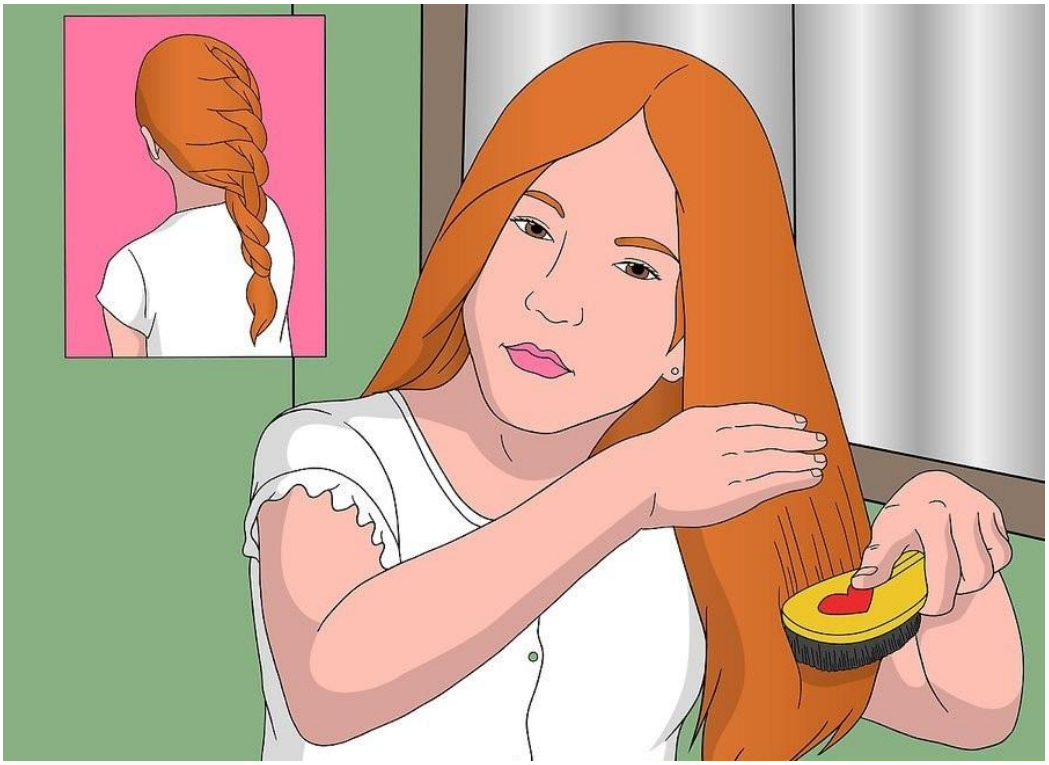


گام4: بهبود سبک شخصی و بهداشت شما:

1. برای سازماندهی مواد آرایشی خود وقت بگذارید.



2. وقت بگذارید تا موهایتان خوب باشد، شب قبل آن را صاف کنید یا با روبانهای فرفری بخوابید، کمی زودتر از خواب بیدار شوید تا آن نوار خنک را که می خواهید امتحان کنید، انجام دهید.

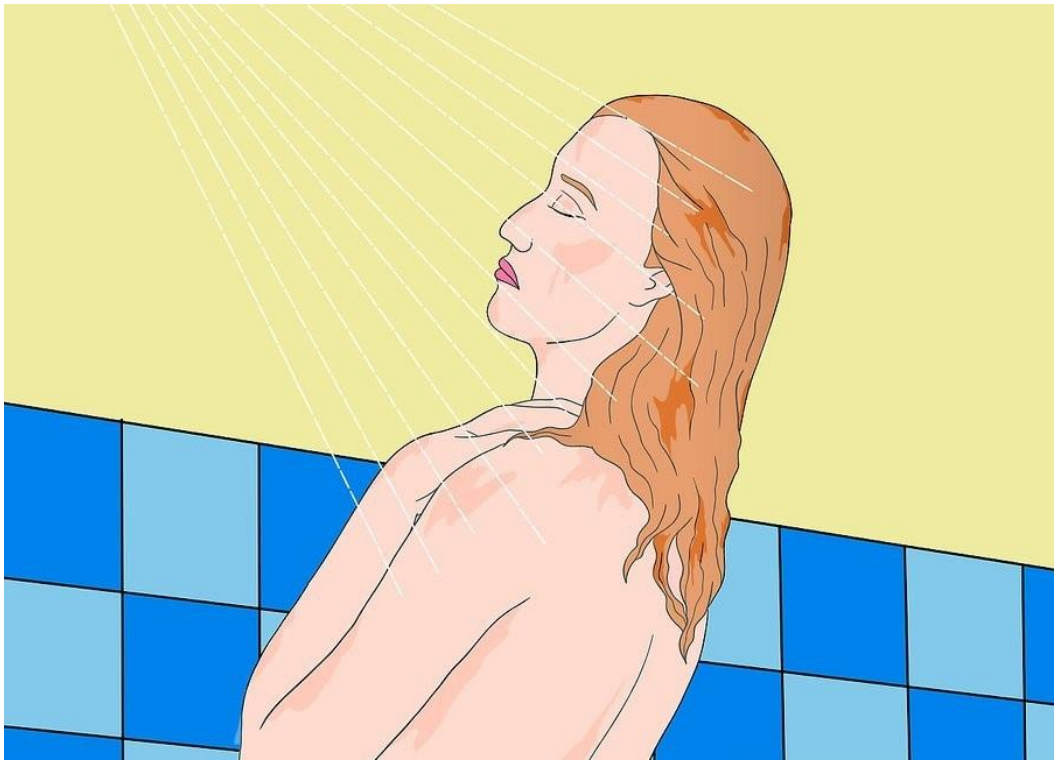


3. آرایش خود را انجام دهید. هر لکه ای را با استفاده از کانسیلر سایه روشن تر از تن پوست طبیعی خود بپوشانید و اگر دایره های تیره ای زیر چشم دارید ، مقداری نیز در آنجا بمالید.

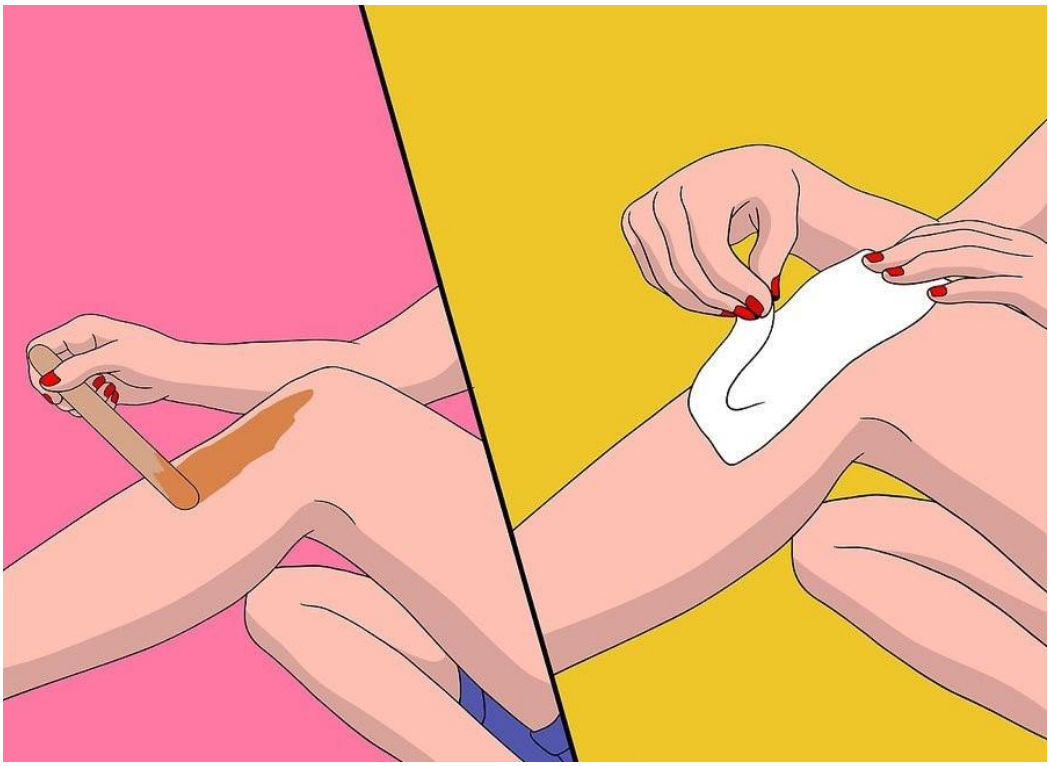
- اگر تن پوست ناهموار دارید (قرمزی، لکه های روشن یا تیره و غیره) از مرطوب کننده رنگی، پایه ای سبک یا کرم BB استفاده کنید. برای پوست جوان، یک کرم BB بهتر عمل می کند زیرا مرطوب و محافظت می کند و لکه های پوستی ضخیم و کدر پوشش می دهد.
- اگر شما به طور طبیعی گونه‌های گلگون ندارید، مقدار کمی از رژ گونه (نه رژ گونه براق) را روی گونه تان بزنید.
- برای چشمان خود از پرایمر (یا کانسیلر) استفاده کنید تا آرایش چشم شما ماندگارتر شود. در صورت تمایل، از یک سایه چشم طبیعی و یا خط چشم استفاده کنید. مژه های خود را ببندید و یک ریمل سیاه یا قهوه ای بمالید، اما حتماً زیاد آرایش را غلیظ نکنید.
- کمی براق و روشن لب را فراموش نکنید.

4. شب قبل لباس بپوشید تا مطمئن شوید که خوب به نظر می‌رسد . این باعث صرفه‌جویی در وقت در صبح می‌شود و یا می‌توانید چند آیتم یا لباس انتخاب کنید و انتخاب کنید که کدام را می‌خواهید در روز بعد بپوشید و لباس دومی که می‌توانید روز بعد بپوشید.

5. دوش گرفتن حداقل یک یا دو بار در روز، به ویژه در طول روز و بعد از ورزش .



6. برو به سالن آرایشگاه! این اختیاری است، اما شما باید موهای خود را هر شش هفته یکبار کوتاه کنید تا از ریزش شکاف جلوگیری کنید و به رشد مو کمک کنید. اگر تصویری از مدل موهای دلخواه خود دارید، آن را به سالن ببرید و آنها قادر خواهند بود موهای شما را به طور مشابه انجام دهند.

7. به ناخن های خود لاک بزنید رنگ های قشنگی به آن بزنید یا سوهان بکشید ناخن های خود را با رنگ های روشن، پولیش یا یک رنگ صورتی رنگ بزنید و نوک های سفید را در بالای ناخن های خود بکشید YouTube آموزش های زیادی در مورد هنر ناخن و مانیکور دارد که انجام آنها ساده و آسان است.

8. در صورت نیاز اپیلاسیون و اصلاح کنید فقط به یاد داشته باشید موهای زائد بدن اختیاری است. اپیلاسیون می تواند گزینه خوبی برای اصلاح باشد اگر چه مدت زمان بیشتری طول می کشد.و کمی درد دارد و اگر حساسیت داشته باشید ممکن است از بین برود. اپیلاسیون نه تنها مو ای زائد را از بین می برد بلکه سلول های مرده روی پوست را هم از بین می برد. باعث می شود پاه هایتان زیبا به نظر برسد به یاد داشته باشید هر سه ماه یک بار موم بندازید بدنتان، دفعه های بعد موه های بدنتان کم پشت می شود و رشد کم می کند.