



Katarzyna Kowalczyk

Wstęp do  
Nauki Kochania

# Wygląd

[Kup książkę](#)

Podobno "wszystko ma urodę, ale nie każdy to widzi". Zwykliśmy mówić, że wygląd nie ma znaczenia i tak naprawdę liczy się tylko wnętrze. Przysłów i mądrych powiedzeń jest w tym temacie naprawdę wiele, i chociaż brzmią szlachetnie, niestety nie odzwierciedlają rzeczywistości. Ta pokazuje, że to jak wyglądamy, oraz w jaki sposób umiemy zaprezentować się światu, definiuje jak widzi i traktuje nas tenże świat. Ludzie, którzy rozumieją jak to działa, mają po prostu w życiu łatwiej.

Mężczyźni wystarczą proste plecy, bielsze zęby, odpowiedni zestaw ćwiczeń, pasujące ubranie i jest już w połowie drogi do przystojniaka. Jeśli zaufasz treści tej książki, druga połowa będzie już tylko z górki, obiecuję :) Tak już jest, że jesteśmy oceniani na podstawie pierwszego wrażenia i tak też oceniamy innych, chociaż nie zawsze jesteśmy tego w pełni świadomi. Warto przyjrzeć się temu bliżej, bo to jak wyglądamy, u osoby która właśnie nas poznała może decydować o późniejszej chęci (lub jej braku) na dalszy kontakt nami. Zacznijmy od tego, że wszystko w wyglądzie da się zmienić. Owszem, niektóre przypadki urodowe stanowią wyzwanie, niemniej na początek wystarczy sama chęć, cała reszta jest już tylko kwestią realizacji.

Łatwymi do zmiany są wszystkie aspekty, które nie wymagają praktycznie żadnych nakładów finansowych, jednocześnie pozostają podstawowymi sposobami na utrzymanie higieny i dobrego samopoczucia. To co powinno się robić codziennie to:

- prysznic/kąpiel
- używanie skutecznego antyperspirantu,
- zmiana bielizny,
- mycie zębów,
- czyszczenie uszu,
- golenie się (wiem, że to zależy od preferencji, ale zdecydowana większość kobiet nie lubi zbędnego owłosienia u mężczyzn) - tak, tam na dole też! :)
- ćwiczenia - praca nad sylwetką wymaga od Ciebie jedynie trochę czasu i samodyscypliny. Żadnej inwestycji pieniężnej. Włączenie do codziennej rutyny treningu w postaci najprostszych ćwiczeń takich jak seria pompek, przysiadów czy podciągnięć na drążku, nie wymaga nawet sportowego stroju, ani obuwia. Za to efekty jakie przynosi uczynienie z tego codziennego nawyku są naprawdę zadowalające.

Nieco rzadziej, za to regularnie:

- obcinanie paznokci u stóp i rąk - te powinny być krótko przycięte i czyste, a dłonie miękkie i bez odcisków. Dobrze jest używać kremu do rąk, bo zadbane dłonie są atrybutem męskiej atrakcyjności.
- kontrolowanie stanu swoich ubrań wierzchnich (bluza, sweter, marynarka) - regularne pranie. Jakikolwiek plamy czy zabrudzenia wyglądają po prostu niechlujnie i natychmiast przyciągają wzrok. Jeśli na przykład ubrudzisz się w trakcie jakiegoś wyjścia na miasto, to masz dwie możliwości: ściągasz z siebie swoją bluzę czy też kurtkę i na zdziwione spojrzenia wyrażające dysonans między Twoim czynem a aktualną pogodą, odpowiadasz że zimno to stan umysłu, albo szukasz najbliższej łazienki i starasz się chociaż przepłukać zabrudzenia wodą.
- czyszczenie butów - stąpamy nimi po najróżniejszych miejscach i powierzchniach, więc dobrze od czasu do czasu je odświeżyć poprzez wrzucenie do pralki, albo zwyczajne przetarcie ściereczką

### **Z życia wzięte:**

Kiedyś miałam przyjemność raczyć się winem z pewnym kawalerem nad brzegiem oceanu. Wystarczyła chwila nieuwagi by zawartość kieliszka znalazła się na jego białej koszuli. Ten niewiele myśląc zdjął z siebie poplamiony materiał i bez zbędnego zastanowienia zaprał w wodzie. Gdy wrócił wyglądał w owej koszuli bez porównania lepiej, niż jakby zbagatelizował plamę. Randka została uratowana a mokra koszula szybko wyschła :))

Jak widać ogólna czystość i schludność są równocześnie podstawą funkcjonowania. Kwestie wymagające niewielkiego nakładu finansowego, za to łatwe do zmiany:

- Fryzura. Dobrze jest raz na 3-4 tygodnie odwiedzić fryzjera. Przeważająca większość mężczyzn zdaje się nie mieć pojęcia, że istnieją inne sposoby strzyżenia jak te na klasyczną zapalkę.... Zawsze warto zdać się na opinię profesjonalisty, który widząc kształt twarzy, doradzi optymalną fryzurę. Nie bój się próbować nowego. Nawet z pozoru coś tak małego jak zmiana uczesania potrafi zdziałać cuda. Poza tym jeśli do zajęcia się Twoimi włosami wybierzesz kobietę, będziesz mógł taką wizytę potraktować jako możliwość luźnej, niezobowiązującej rozmowy z przedstawicielką płci pięknej. Dzięki temu zyskasz większą śmiałość w konwersacjach z nieznanymi niewiastami :)

Tak na marginesie, włosy mają tę fajną cechę, że szybko odrastają, tak więc w najgorszym przypadku przy następnej wizycie, będziesz mógł wrócić do poprzedniego sposobu strzyżenia, jeśli tylko obecny nie przypadnie Ci do gustu. Podobnie wygląda sytuacja z kondycją skóry. Jeśli nie ma na niej żadnych niedoskonałości i generalnie wygląda w porządku, wystarczy zaopatrzyć się w krem nawilżający i używać go po prysznicu albo goleniu - dobrze dostarczać skórze witamin i składników odżywczych, bez względu na płeć.

Jeśli jednak cera jest problematyczna albo występuje trądzik - nie ma co bagatelizować sytuacji lub działać na własną rękę. Zazwyczaj wizyta u dermatologa i wykupienie przepisanej przez lekarza specyfiku pozwala pozbyć się problemu na zawsze! Twarz jest tym elementem, któremu przyglądamy się najczęściej i najdłużej, dlatego tak ważne jest by wyglądała zdrowo i estetycznie.

Masz problemy ze wzrokiem i nosisz okulary korekcyjne? Może warto wypróbować soczewki kontaktowe? Na pewno są wygodniejsze w noszeniu i pomagają zwrócić uwagę na spojrzenie. Ktoś pochwalił Twój kolor oczu? Nie chowaj ich więc za szklami okularów, tylko wyeksponuj swój atut :) Mimo to chcesz zostać przy pierwszej opcji? W porządku! Pamiętaj tylko że okulary wymagają odpowiedniego dobrania do kształtu twarzy, dlatego warto zasięgnąć rady w salonie optycznym. Może się okazać, że potrzebujesz zmiany. Pracownik salonu na pewno pomoże ocenić i dobrać najlepsze pod tym kątem oprawki.

Jeśli jesteś gotowy wydać na wygląd nieco więcej, przyjrzyj się swoim zębom. Nie musisz od razu mieć uśmiechu niczym aktor z Hollywood, ale coroczna wizyta kontrolna może być dobrą okazją do wybielenia zębów albo chociaż odkamienienia ich. Jeśli palisz papierosy bądź pijesz duże ilości kawy/herbaty - nie zastanawiaj się. Różnica "przed i po" będzie kolosalna. Szeroki uśmiech ukazujący zdrowe, białe zęby często potrafi działać więcej, niż tysiąc najbardziej romantycznie wypowiedzianych słów!

Masz nieestetycznie wyglądające pieprzyki lub inne dziwne zmiany skórne w widocznych miejscach? Pozbądź się ich w salonie kosmetycznym. Ceny tego typu zabiegów nie przekraczają kilkuset złotych, a zyskasz lepsze samopoczucie i spokój do końca życia. Masz obawy? Po prostu wejdź do salonu kosmetycznego w swoim mieście i skonsultuj swój problem

To nie kosztuje, a na pewno rozwieje Twoje wątpliwości i pomoże podjąć właściwą decyzję. Większość takich zabiegów jest bezbolesna. Zdziwiłbyś się na ile wyzwań dotyczących wyglądu medycyna estetyczna znalazła rozwiązanie! Zadbana twarz i ciało potrzebują odpowiedniego "opakowania", więc dobrze jest pójść za ciosem i wybrać się na zakupy. Nikt tak dobrze nie doradzi co na siebie włożyć by wyglądać atrakcyjnie i podobać się kobietom jak inna kobieta. Jest jednak jeden warunek. Gdy już decydujesz się na odświeżenie garderoby i zmianę stylu - nie dyskutuj ze swoją "stylistką". Nie przejmuj się też ceną. Wiem, że można kupić spodnie za 50 zł i za 500 zł. Chociaż obie pary wyglądają z pozoru podobnie, różnica w jakości jest zasadnicza i na dłuższą metę lepiej jest zainwestować w droższą rzecz a korzystać z niej dłużej, niż przyszczędzić i zostać z ubraniem nadającym się do kosza już po pierwszym praniu.

Nie ma takiego mankamentu, którego nie da się skorygować czy poprawić. Są jednak takie wyzwania, którym potrafi sprostać tylko lekarz i operacja. Patrzysz na siebie w lustrze i widzisz w swoim wyglądzie coś, co sprawia, że masz ochotę odwrócić wzrok? Lepiej pójść do kliniki, wydać te kilka tysięcy i już „po” z zadowoleniem patrzeć w lustro, niż całe życie być nieszczęśliwym z odstającymi uszami, łysiną, opadającymi powiekami i tysiącem innych problemów dotyczących wyglądu, które nie pozwalają w pełni cieszyć się życiem.

Mam nadzieję, że ten rozdział uświadomił Ci, że dbanie o siebie nie jest "jakąś fanaberią", „głupotą”, "wymysłami Internetu”. Nigdy nie pozwól sobie na myślenie, że chęć wyglądanía dobrze i dążenie do atrakcyjnego wyglądu jest zarezerwowane tylko dla kobiet, a mężczyzna co może zrobić dla siebie, to najwyżej wklepać w skórę twarzy balsam po goleniu (Chociaż to też jest jakiś początek!)

Dbać o siebie powinny obie płcie, ponieważ wzajemnie przyciągamy się właśnie na poziomie biologii i fizjologii. Zapach, wygląd, ubiór... OGÓLNA PREZENCJA mówi o Tobie więcej, niż wielogodzinna rozmowa! (pod warunkiem oczywiście, że ktoś będzie chciał tyle czasu poświęcić, by Cię poznać w sytuacji gdy będziesz niechlujnie ubrany, nieprzyjemnie pachnący lub zaniedbany) Zawalczenie o swój dobry wygląd i samopoczucie często nie wymaga praktycznie żadnego wkładu finansowego albo wkład ten nie jest szczególnym obciążeniem dla portfela. Im lepiej wyglądamy, tym lepiej nam w życiu, więc jak najbardziej warto inwestować w siebie.