

Untuk Pria Saja: 15 cara untuk tetap di atas permainan anda

Reviu oleh: [Nayana Ambardekar, MD](#)

Reviu pada Maret 13, /2019

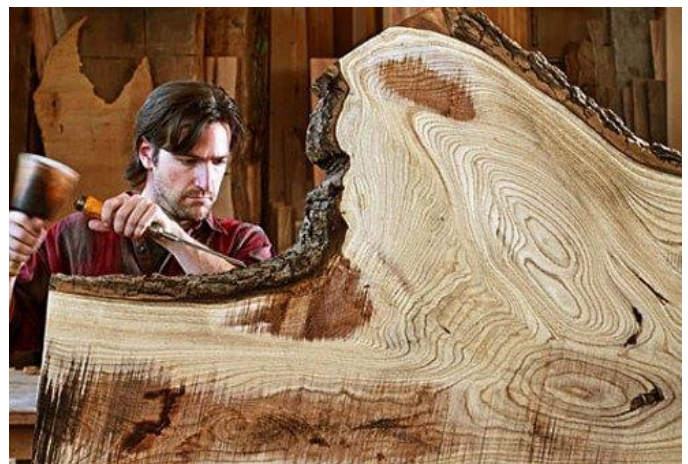
Senyum untuk Mengesankan

Orang-orang mulai memahami Anda dalam tiga detik pertama pertemuan. Mulailah dengan benar dengan tersenyum. Selain membuat kesan yang baik, itu juga dapat meningkatkan suasana hati Anda dan mengurangi stres, meningkatkan sistem kekebalan Anda, dan secara singkat juga menurunkan tekanan darah Anda.



Kejar Tujuan Dengan Semangat

Orang yang mencapai banyak hal cenderung memiliki semangat yang kuat untuk apa yang mereka lakukan. Salah satu cara untuk menemukan gairah hidup Anda adalah dengan memikirkan apa yang Anda sukai sebagai seorang anak. Apa yang menggairahkan Anda? Membuat waktu berhenti? Itu petunjuk bahwa Anda sedang melakukan sesuatu.



Fokus pada Sisi Terang

Sikap yang baik dapat membuat tubuh Anda tetap bersenandung. Bahkan mungkin memperlambat tanda-tanda penuaan dan membantu Anda bangkit kembali dari penyakit. Perhatikan apa yang berhasil dalam hidup Anda dan buat rencana untuk mengubah apa yang bisa menjadi lebih baik. Anda ingin menghargai apa yang baik dan bergerak maju.



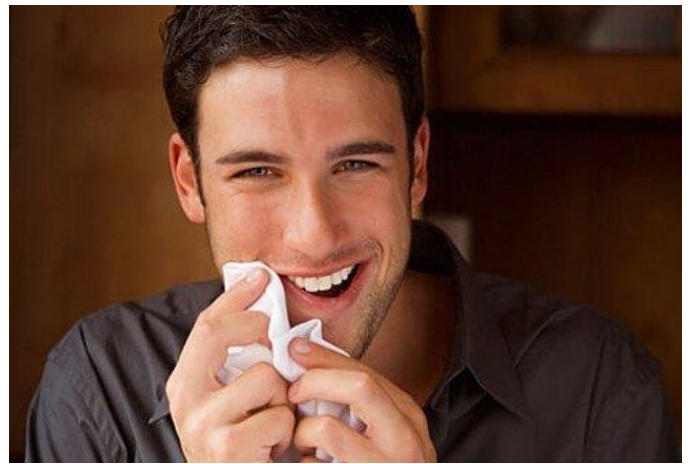
Terus Move On

Anda akan mendapatkan ketajaman mental, tidur nyenyak, dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Bertujuan untuk 30 menit sehari, lima hari seminggu untuk membantu Anda mengontrol berat badan Anda, menjadi lebih kuat, dan membantu tubuh Anda dari ujung kepala sampai ujung kaki.



Perhatikan Tata Cara (Meja) Anda

Letakkan garpu terbaik Anda pada waktu makan. Tata krama meja yg baik menunjukkan bahwa Anda adalah seorang *class act* dan Anda pikir teman-teman Anda juga demikian. Tata krama di atas meja yang harus dilakukan antara lain **menjaga postur tubuh yang baik, mengunyah dengan mulut tertutup, menggunakan serbet, dan keluar dari meja saat Anda bangun.**



Jagalah kebersihan

Cuci tangan! **Cuci tangan Anda selama 20 detik sebelum Anda memasak atau makan.** Begitu juga setelah Anda menggunakan kamar kecil. Ini adalah salah satu cara paling sederhana dan paling murah untuk membantu menghindari pilek dan flu sepanjang tahun. Tidak ada sabun dan air? Gunakan pembersih tangan berbasis alkohol.



Beraroma enak

Aroma yang harum dan bersih dapat membuat Anda merasa baik, dan dorongan kepercayaan diri itu dapat membuat Anda terlihat lebih baik di mata orang lain. Pakailah pakaian yang bersih. Mandi setiap hari, dan selalu setelah berolahraga. Temukan cologne, sampo, sabun, dan deodoran dengan aroma yang Anda sukai. Untuk nafas segar, sikat, benang gigi, bilas, dan ikuti saran dokter gigi Anda. Jika Anda memakai wewangian, gunakan sedikit saja.



Dandani Bagiannya

Terlihat necis menunjukkan bahwa Anda siap. Untuk berpakaian agar sukses, mulailah dengan warna klasik: hitam, abu-abu, atau biru tua. Tambahkan **kaus kaki dengan warna yang sama, dasi yang serasi, dan sepatu gelap yang dipoles. Rambut dan kuku Anda harus rapi dan bersih.** Jauhkan perhiasan dan aksesoris rendah lainnya.



Bersikap Baik dan Sopan

Ini *basic*. **Bersikap baik kepada orang-orang di sekitar Anda menunjukkan bahwa Anda menghargai mereka sebagai manusia.** Berlatih bersikap sopan. **Pikirkan tentang orang lain dan apa yang dapat Anda lakukan untuk mereka.** Mereka akan memperhatikan dan Anda akan terkesan. Memperlakukan orang lain dengan baik telah terbukti membuat Anda merasa lebih baik tentang diri sendiri juga.



Jadilah Tepat Waktu

Tepat waktu menunjukkan kepada orang-orang bahwa Anda memegang kendali dan bahwa Anda menghormati mereka dan waktu mereka. Gunakan buku tanggal dan **atur alarm untuk mengingatkan** Anda tentang rapat dan tugas. Bersiaplah untuk acara dan pertemuan besar pada malam sebelumnya. Cobalah untuk mencari tahu berapa banyak waktu yang dibutuhkan suatu tugas. Rencanakan rintangan yang mungkin membuat waktu Anda meleset, seperti lalu lintas pada jam sibuk. Beri diri Anda lebih banyak waktu daripada yang Anda pikir akan Anda butuhkan.



Keuntungan Dari Memberi

Orang yang sering menjadi sukarelawan cenderung lebih bahagia, dengan harga diri yang lebih baik dan rasa tujuan. Orang yang memberi diri mereka juga lebih mungkin untuk hidup lebih lama dan menikmati hubungan yang lebih kuat. Ini adalah *win-win* untuk semua orang.



Ambil waktu Off

Ambil *break* dari waktu ke waktu. Ini bukan waktu yang terbuang. Ini memperbarui energi Anda, mengurangi stres dan kekhawatiran, dan memungkinkan Anda menikmati dan menjelajah. Anda akan kembali lebih baik.



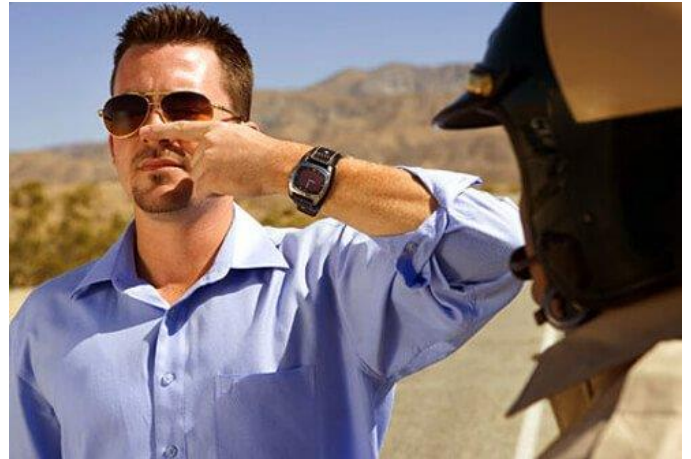
LOL: Tertawa Keras

Tertawa membantu tubuh Anda, terutama hati Anda. Penelitian menunjukkan bahwa **tertawa baik untuk pembuluh darah**. Ini dapat membantu mencegah penyakit jantung. Nikmati film lucu atau tonton acara komedi bersama teman. Humor dan kesehatan berjalan beriringan.



Berlatih Batas Jantan

Mengetahui kapan cukup sudah cukup menunjukkan bahwa Anda memegang kendali. Lakukan secara berlebihan dan Anda akan merasakan efeknya. Jika Anda minum alkohol, batasi tidak lebih dari dua gelas sehari -- dan tentu saja, jangan pernah mengemudi setelah minum. Jika Anda merasa sulit untuk menetapkan batasan dengan alkohol, bicarakan dengan dokter atau konselor Anda.



Belajar Mencintai Lari Jauh

Sukses jarang sprint. Ini lebih seperti maraton. Jika Anda terus berjuang untuk apa yang Anda inginkan sambil menghargai apa yang Anda miliki, Anda melakukannya dengan baik. Bangalah akan hal itu.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2022 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/15_ways_to_stay_on_your_game_pictures_slideshow/article.htm