

心灵沙龙

亲密爱人间更需要沟通



我现在手里拿着的是一朵花 ,如果一只小狗过来 ,而我手中的鲜花就变成了一个玩具 ,如果我只是把鲜花放在桌上 ,转身走出门外 ,这朵花就什么都不是 ,所以我们赋予这朵花存在的意义 ,而不是花本身 ,我们自身才是主导。

4月12日晚 ,永康日报大楼多功能厅 ,18位来自各行各业的学员 ,在美媛荟、永报佳缘心灵导师、国家心理咨询师、企业魂内训培训师呈呈的带领下 ,进行了一次与自己内心的对话。通过老师对亲密关系的分析和自我分享等环节 ,学员们经历了一段从认识自己 ,拥抱自己 ,到与自己和解的心灵历程。

据了解 ,这是由美媛荟与永报佳缘联合举办的心灵沙龙 ,今后 ,这类帮助女性认识自我、提升内涵的心灵沙龙课程将不定期开展。

问题分享:寻求爱的表达方式

主人公 :小琳(31岁)

有一次 ,我和父亲吵架 ,他让我滚 ,我就马上拎包走人。当我走到门口时候 ,父亲又担心我出门开车不安全 ,就又指着我说 :你敢出门我就没有你这个女儿。我当时就坐在地上嚎啕大哭 :爸 ,你到底希望我怎么样 ?你让我滚我就滚 ,你满意了吗 ?如果你还要我还清这些年你为我付出的努力 ,那我去银行借钱也要还给你。

我知道 ,当时我的内心是崩溃的。后来我去学习了一些心理课程 ,也懂得了爱是相互的道理。如果我想感受到父亲的爱 ,我也要懂得表达我对他的爱。但是 ,每当我表达爱的时候 ,总是得不到回应 ,这让我有很多的挫败感。

导师解析
呈呈(国家心理咨询师、企业魂内训培训师)

父母的爱都是深沉的 ,内在的 ,也经常被我们忽视。显然 ,小琳已经注意到了这样的问题。她也付出了一定努力 ,但当努力得不到回报的时候 ,小琳产生了挫败感 ,并最终放弃。其实我想说 ,父母给你的爱是不需要回报的。在我看来小琳之前所做的努力是一种交易 ,而不是一种爱的付出。爱是一种力量 ,是一种感知 ,当你发自内心的去爱别人的时候 ,他们是感受得到。

在现实生活中我们会遇到各种各样的问题 ,然而我们浮躁的心性无法让问题变成事情本身 ,反而演变成了痛苦 ,比如孩子的教育问题、夫妻问题、人与人之间关系的问题 ,都会产生分歧导致争吵 ,争吵没有结果之后会变成痛苦 ,会自我批判 ,为什么自己会觉得痛苦 ?那是因为我们自己把问题本身变成了痛苦。争吵的过程就是博弈的过程 ,我们都想压倒对方 ,都觉得自己说的是对的 ,对方就应该按照我说的这样。结果双方都不肯退让 ,成了僵局。

而我们现在所需要学习的就是如何正视问题本身 ,如何将问题转化成事情 ,当人们谈事情时就会心平气和 ,充满理性思维 ,找到问题的根源予以解决。



(扫一扫加入心灵沙龙)

彩妆课堂

做更精致的自己

懂得利用简单的化妆技巧与造型设计 ,将女人的美丽充分描绘而出 ,是女人自我完善的一种体现。所以每个女孩子都应该懂得化妆。

然而 ,在社交和职场礼仪方面 ,相当一部分女性认为 ,化不化妆是个人权利 ,跟是否尊重他人和工作能力无关。上了年纪的一些女性 ,更是觉得美不美没什么关系 ,有时间还不如去跳跳广场舞或学学养生。

其实 ,与其说是不会化妆 ,不如说是懒得化 ,尤其是很多上班族 ,平时工作比较忙 ,如果化妆的话 ,每天要早起起床半小时左右 ,下班回到家还得再抽出半小时卸妆和保养。爱美的欲望还是抵不过睡懒觉的诱惑 ,只得素面朝天地上班。

美是一个整体的概念 ,化妆有时候不仅是妆容的改变 ,还会影响整个人的精神状态。外在美的树立会带动对生活美的追寻。有时候 ,费点心思 ,妆一下 ,你会得到意料之外的惊喜。

为了满足更多女性对不同妆容的需求 ,美媛荟携手法·萝丽庄园 ,开辟彩妆课堂 ,希望通过实操性强的课程 ,让女性朋友们学会化妆 ,在生活中更加自然美丽、大方自信。

届时 ,来自法·萝丽庄园创始人、国家高级化妆讲师楼群利 ,将现场手把手传授妆容知识 ,让爱美的女孩们都能通过简单美妆之后变身 ,发现一个更美的自己。

【课程设置】
私人定制班 :1680元/人 (一对一授课 ,七节课)
精品班 :980元/人 (最多五人 ,七节课)
【培训内容】面部认识、面部护理、彩妆品鉴、粉底配选、画眉手法、眼影打法、眼线画法、唇形与颜色的搭配。

【报名】13506791937



扫一扫快速咨询



潮流

引领 时尚

戴墨镜也要看脸型



阳光越来越刺眼 ,既能保护眼睛 ,又能凹造型的墨镜开始高调出街。可是为什么别人戴墨镜像巨星而你戴起墨镜就像路边算命的呢 ?

挑墨镜是个技术活 ,除了熟记 脸型墨镜速配指南 ,还得练就 当街爆款和办公室同款躲避功 ,勤劳多试多戴不算 ,更要留意镜片、镜架等小细节透露出的关于风格品味的风声。

记者 吕晓婷 通讯员 吴海莉

方脸型 搭配圆形镜架

下颌线比较突出 ,并有棱角 ,就需要选择圆形镜架 ,或是椭圆形镜架 ,这样可以减少棱角过于明显的感觉。

同时也要避免框架太窄太细的墨镜 ,因为从侧面看过于细的框架会增加与脸部的面积比 ,显得脸部更加的宽。选择稍宽的镜框可以从侧面很好地修饰方形脸突出的腮部。

圆形脸 款式要棱角分明

如果你的圆脸 ,就千万要避免圆形的墨镜 ,因为圆框会让你的脸更圆。但是也不要选择镜框比你脸型窄的墨镜 ,这样会让你的脸看起来更宽。

要想让脸看起来更瘦小 ,就需要挑选那些有棱角的墨镜 ,比如镜框棱角上扬的猫眼墨镜就是很好的选择。有棱角的墨镜能完美提升脸部线条 ,中和了小圆脸的可爱感 ,让讨喜的圆脸妹子也能显得棱角分明。

鹅蛋脸 忌讳夸张造型

轮廓均匀 ,线条圆润 ,没有突出的棱角。人称幸运脸型。这种脸型带来舒适的视觉感受 ,几乎不太挑墨镜的款式。但是 ,也因下巴相对圆润 ,不是很容易显脸瘦 ,所以不能选择特别夸张上扬或诗镜架过大的墨镜。

长方形脸 注意改善脸型

这种脸型下颌棱角比较明显 ,脸比较长 ,在挑选墨镜的时候 ,需要用圆形的镜架缓和棱角 ,缩短脸形 ,在视觉上有横向延伸的效果。但一定不要选方形的墨镜 ,尤其是过窄的方形镜片 ,这样不仅不会改善脸部比例 ,还会更显脸长。