Внешний вид делового человека начинается со здоровья

Для того чтобы придать очарование своему внешнему виду, в первую очередь необходимо осознать, что он начинается со здоровья. Трудно преувеличить важность правильного питания, физических упражнений и ухода за собой. Все это особенно важно в молодости. Пока вы молоды, вы можете [недосыпать](https://constructorus.ru/uspex/nedosypanie.html), питаться всухомятку, пренебрегать упражнениями, не задумываться [о вреде курения](https://constructorus.ru/zdorovie/povod-brosit-kurit.html) — и все это сойдет вам с рук. К сожалению, с возрастом последствия обязательно дадут о себе знать. Если вы будете заботиться о себе с ранних лет, то всегда будете выглядеть моложе, чем на самом деле, будете стройны и подтянуты. Всегда приятно смотреть на стройного, подтянутого человека с правильной осанкой: легкая походка, расправленные плечи, высоко поднятая голова. И совсем другое впечатление производят люди с нарушенной осанкой — сутулые, с выступающими назад лопатками и выпяченным животом.

Многие люди говорят о том, что большое количество работы не позволяет им записаться на занятия спортом или начать посещать плавательный бассейн. Из-за отсутствия спортивной активности их работоспособность будет только падать, времени будет становиться все меньше, что еще больше усилит стресс… чтобы вырваться из этого замкнутого круга, стоит сделать только одно – выкроить пару часов за счет снижения нагрузки на рабочем месте и отправиться в спортивный зал или басеин. Очень скоро повышенная работоспособность восполнит время, затрачиваемое на здоровый образ жизни. А бонусом станет привлекательность и ощущение здоровья в собственном теле.

Умение одеваться (**стиль делового человека**) — такое же искусство, как и любое другое

Одежда должна служить вам, должна помогать достижению ваших целей. Всегда задавайте себе вопрос: «Приближает ли этот стиль меня к тому, чего я хочу достичь?» Будете ли вы выглядеть одетым со вкусом или нет — зависит от ваших целей. Если вы хотите стать рок-певцом, не одевайтесь как монах — если только нарочитая асексуальность не является модной «фишкой». Если же ваша цель — стать президентом консервативной аудиторской фирмы, придется вытащить серьгу из брови и скрыть татуировки.

«**Внешний облик делового человека** говорит за него , [Внешний вид на собеседовании](https://constructorus.ru/karera/rekomendacii-po-podgotovki-k-sobesedovaniyu.html) чрезвычайно важен. Не сомневайтесь в том, что ваш облик сообщает работодателю не менее (если не более) важные сведения, чем ваше резюме, дипломы, характеристики и прочие бумаги. Имейте в виду, что каждый руководитель, прежде, чем пригласить на работу какого-либо сотрудника, уже составил в голове образ того работника, который ему нужен. Дело не столько в ваших внешних природных данных, сколько в том, насколько вы уважительно относитесь к себе, что, несомненно, отражается на вашем внешнем виде, вплоть до мелочей.

Позвоните в отдел по работе с персоналом любой компании в мире и спросите, учитывают ли они **внешний вид человека** при приеме его на работу. Готов поспорить, вам будет дан отрицательный ответ. Но данные независимых экспериментов говорят о том, что управленцы намного более зависят от красоты подчиненных, чем хотят казаться.

В 2005 году были опубликованы данные исследования Федерального Резервного Банка Сент-Луиса . Эксперты столь уважаемой организации заявили – красивые люди зарабатывают на пять процентов больше своих менее привлекательных коллег. Установлено, что подобная «несправедливость» имеет место во всех областях деятельности людей, но особенно заметна она в тех профессиях, которые в наибольшей степени зависят от общения с коллегами или клиентами.

Читая книгу Джека Кэнфилда «Правила [достижения успеха](https://constructorus.ru/uspex/sposoby-dostizheniya-uspexa.html)«, наткнулся на такую интересную историю про обычного банковского работника. В одном Нью-Йоркском банке был такой паренек, он работал обычным менеджером, но в отличии от других он одевался как директор. Все менеджеры сидели в простых заношенных рубашках, а он в хорошем костюме. Причем больше ничем он не выделялся, он работал ровно так же как и остальные. Спустя год он стал главным менеджером, а спустя еще 2 года его назначили директором банка. А все почему? Он одевался и вел себя как директор. Чтобы научиться себя правильно вести в такой обстановке нужно быть уверенным в себе, а уверенность во многом зависит от вашего внешнего вида.

Одевайтесь как тот, кем вы хотите быть, а не как тот, кем вы являетесь. Все, включая вашу манеру одеваться, должно иметь цель. Раз уж вы должны носить одежду, сделайте так, чтобы она обеспечивала ваше превосходство. Одежда не только расскажет людям о том, кто вы, но и отразит ваши стремления.

**Внешний облик делового человека** помимо одежды создают даже такие мелочи, как белизна улыбки, прическа, растительность на лице мужчины, макияж на лице женщины, ухоженность рук, цвет кожи, украшения и аксессуары и т.д. Ухаживать за собой совсем не сложно, просто не все уделяют этому должное внимание.

Вы многое в жизни ставите в зависимость от своего внешнего вида. Это и эффективность вашей деятельности, и [продвижение по службе](https://constructorus.ru/karera/povyshenie-v-dolzhnosti.html), и завоевание симпатии окружающих. [Первое впечатление](https://constructorus.ru/uspex/pervoe-vpechatlenie.html) о вас, ваших профессиональных качествах, темпераменте, характере, воспитанности и отношении к другим, чаще всего формирует внешний вид. По этому, если вы относитесь не серьезно к тому, как вы выглядите и во что вы одеты, пора пересмотреть свои взгляды на этот существенный момент и изменить свой внешний вид.

Черты лица определяют характер

Характер оставляет отметины на лице каждого человека. Физиогномика столетиями накапливала знания и сформировалась в отдельную науку. Так даже по мочке уха можно узнать, что представляет собой ваш собеседник.

В первую очередь внимание следует обращать на **форму лица**. Если она продолговатая (ширина лба равна ширине подбородка), то человек хорошо развит интеллектуально. Как правило, такие люди [чувствительны](http://www.medpulse.ru/encyclopedia/3259.html), восприимчивы, но при этом уравновешенны. Неудивительно, что им присуща рассудительность.

**Треугольное лицо**свидетельствует о хитрости и неуживчивости. Высокий и широкий лоб, выдающиеся скулы, небольшой, заостренный, подбородок часто говорят об одаренности и талантливости человека. К сожалению, такие люди склонны к предательству.

С треугольной формой схожа **трапециевидная**, но здесь характерен широкий лоб и слегка суженный (но не заостренный) подбородок. Эти люди интеллигентны, чувствительны, артистичны. Женщины с такой формой лица — оптимистки. Они живут счастливо, создавая приятную атмосферу для окружающих.

**Квадратное лицо**обычно принадлежит суровому, мужественному, нередко бессердечному человеку. Часто такие люди несговорчивы, грубы, настойчивы. В общении они, безусловно, прямолинейны и откровенны. Наиболее яркие черты — решительность и неутомимая жажда успеха. Как правило, такие люди хорошие исполнители, хотя сами они настойчиво тянутся к лидерству.

**Лицо круглой формы**ассоциируется с добродушием, мягкостью, миролюбием. Они предпочитают комфорт, хорошую компанию и не стремятся к славе, хотя им не чуждо и честолюбие. Если у человека с круглой формой лица высокая переносица, выступающие скулы, горящие глаза — он целеустремлен. Из таких людей могут выйти завидные лидеры и полководцы.

Теперь можно перейти **к чертам лица**. Пропорциональное развитие **бровей**(форма, цвет, густота) указывает на сбалансированность эмоций, ума и характера, поэтому идеальными считаются широкие, длинные. Если густые брови внешними концами дыбом поднимаются вверх, это признак щедрости души и мужества. Такого человека считают рожденным для успеха.

Опускающиеся внешние концы указывают на застенчивость. Если у мужчины ровные и длинные брови, выступающие на фоне приятной кожи, то он слывет интеллектуалом. Короткие, но густые брови говорят о взрывной натуре.

Щетинистые брови всегда указывают на строптивость, упрямство, бескомпромиссность. Густые тяжелые соединяющиеся брови означают неодолимое стремление к доминированию. Высоко расположенные брови говорят о целеустремленности, а сидящие слишком низко — об обратном. Применить эти знания можно, скорее, к мужчинам, потому что женщины часто пользуются пинцетом и меняет форму бровей.

Далее речь пойдет о глазах. Когда они красивы и притягательны, это означает, что человек обладает здоровьем, волей, умом, темпераментом. Большие глаза говорят о чувствительности души, ранимости, сентиментальности. Часто наравне с этим стоит мужество. Маленькие глаза обычно принадлежат угрюмым, замкнутым несговорчивым людям.

**Посадка глаз**тоже позволяет делать некоторые выводы. Оба глаза на одной горизонтальной линии — благоприятный признак. Если они скошены книзу: у [мужчин](http://www.medpulse.ru/encyclopedia/339.html) — решительность, а у женщин — неблагоразумие. Если верхнее веко слегка опущено — это признак зрелости, сильно опущенное верхнее веко у мужчин говорит об истощение энергии.

Слишком провисшее нижнее веко говорит о бесконтрольности влечений, разгульном образе жизни. **Нос**, хоть и менее характеризующая черта, но и по нему можно многое сказать. Человек с округлым кончиком носа и оформленными крыльями становится сильной личностью. Длинный нос - признак ярко выраженной индивидуальности, а короткий говорит об открытости души и оптимизме.

Идеальной считается высокая и ровная переносица, характерная для здоровых людей. Человек с кончиком носа, напоминающим "подвешенную каплю" обычно жизнерадостен и оптимистичен. Если же кончик носа напоминает клюв орла, то такой человек проницателен, хитер и, нередко, злопамятен. Полный, большой кончик носа — признак сердечности и теплоты. Поднятый, с выпяченными ноздрями нос обозначает своеволие, несдержанность, распущенность. Раздвоенный кончик носа — свидетельство робости, застенчивости.

**Рот**всегда привлекает внимание собеседника. Если он большой, то наверняка перед вами мужественный человек. Спадающие уголки губ свидетельствуют о сильной воле. Люди с маленьким ртом часто наделены слабым характером, а тонкая линия закрытых губ говорит о щепетильности. Симметричное, без перекосов открытие рта говорит о сбалансированности эмоций.

Если к обеим сторонам рта от глаз спускаются лицевые морщины — это признак нелегкой жизни. Если же морщины идут от крыльев носа к уголкам губ, то это признак коварства. Верхняя губа выпирает над нижней — нерешительность, выпячивается нижняя — эгоистичность. Морщины, глубоко врезавшиеся в губы, говорят о процветании в молодости и лишениях в зрелые годы.

Не стоит забывать об **ушах**. Хорошо оформленное, гармоничное и красивое ухо свидетельствует о здоровье, бесформенность же и бледность говорят об обратном. Слишком большие уши — изъяны в личности, слишком маленькие — признак неблагополучия. Ухо без хорошо оформленной мочки — несбалансированность личности. Длинная мочка выдает беспечность и беззаботность.

Как правило, люди с очень большими мочками — мудрецы или философы. Если мочка слегка подается вперед, то это душевный и добрый человек. Если внутренний ободок уха втянут — сдержанность, если выпячен — наоборот.