

Глава 20.

1 августа, суббота, погода меняется от пасмурного до ясного, максимальная температура 32 градуса.

В редкий прохладный день Ван Янь встал в 6 часов утра и почувствовал, что воздух не такой липкий.

Настроение прекрасное!

Лениво растянувшись, он привычно проверил систему.

Новые оповещения!

[крепкий ночной сон, достаточно отдыха, вы активируете таинственную награду]

[освежение: положительный эффект, ваша аура заставляет людей чувствовать себя очень приятно, а ваши глаза будут казаться ясными и красивыми]

[продолжительность: пока вы не получите следующий положительный эффект]

Боже мой!

Что это за удача?

4% шанс на еду не срабатывает, на 1% шанс на сон сработал?

Что бы это ни было, это очень полезно!

Даже если система этого не объясняет, Ван Ян может понять функцию баффа.

Человеческий дух действительно важен.

В большинстве случаев достаточно отдыха, состояние хорошее, весь человек выглядит так, как будто он будет сиять, и будет очень энергичным.

С другой стороны, после интернета-кафе на всю ночь, вы будете выглядеть как мёртвая рыба.

Итак, этот бафф для увеличения близости и очарования, что очень полезно.

Мысли Ван Яня двигались. Казалось, есть привычка, достойная его нового баффа.

[обучение этикету повседневной жизни]

описание очень простое, и содержание тоже не сложное, но Ван Янь сразу решил: это оно!

В нем несколько больших содержаний - во-первых, шаги ровные, поясница и спина прямые, голова прямая, плечи открыты, руки качаются естественно, центр тяжести устойчив, нет спешки или дрожи.

Во-вторых, осанка сидя, естественная растяжка, широкая и устойчивая.

Третий - тренировка глаз. Когда мы смотрим на вещи, мы должны иметь фиксированную точку. Мы должны избегать случайного поворота глаз и или смещения, которые заставят нас чувствовать себя особенно робкими и неуверенными в себе.

Не смейтесь слишком громко, когда улыбаетесь.

В-пятых, этикет еды, в основном в общественных местах, не забивать рот едой, не говорить с едой во рту и так далее.

Кроме того, если действие щедрое и уместное, можно есть, как вам нравится.

Легко сказать о пяти аспектах, но по-настоящему их нелегко достичь.

Требуется длительная сознательная настойчивость, формирование инстинкта, и со временем вы сможете стать очень воспитанным и очень темпераментным.

Тренировка предназначена не для того, чтобы научить людей притворяться, а для воспитания здорового и правильного отношения, чтобы сформировать благородный и уверенный духовный мир.

Как говорится, есть стиль сидения, а это значит, что у людей должны быть манеры, с прямой спиной и правильной осанкой. Сидеть в скрючившись - это неправильно. Расслабленная и естественная поза - тоже своего рода стиль сидения.

В прошлом Ван Янь не очень хорошо справлялся с этой задачей. Во-первых, у него не было такого осознания; во-вторых, ему не хватало семейного воспитания.

Почему девочки из танцевальных школ имеют хороший темперамент?

Почему сжимающегося человека называют неудачником?

Это из-за манер.

Хотя Ван Янь - старшеклассник, который ничего не знает, он может отличить хорошее от плохого, и знает, что сделает его лучше, поэтому он сразу же прошел курс.

Как только появляется принудительный эффект, он мгновенно превращается в инстинкт, и Ван Янь сразу же чувствует себя иначе.

Лопатки были собраны, а грудная клетка не была жесткой, а двигалась за спиной и позвоночником.

При ходьбе голова стоит прямо, движения естественные, а центр тяжести очень устойчив.

Возьмите что-нибудь небрежно, действие больше не будет незрелым и стремительным, как будто все мышцы изменились в целом.

Твою мать!

Это новая жизнь?

Ван Янь знал, что инструмент совершенствования превосходит другие, но на самом деле он не ожидал, что он окажется таким конкурентоспособным.

Это инструмент для совершенствования Бога!

Осталась последняя привычка, так что мы можем использовать её вместе.

Фитнес, ранний подъём, стенография и другие учебные курсы - это здорово, но Ван Янь не выбрал их.

Все вышеперечисленное можно развивать с помощью тренировок, но есть одна вещь, которую чрезвычайно трудно улучшить личными усилиями.

Категория [речь] и курс [осторожная речь].

Конкретное объяснение также очень простое -

прежде чем говорить, вы должны сначала подумать об этом в уме, а затем произнести

наиболее разумным образом. Это не даст вам сказать глупость, не подумав.

Как научиться этому?!

По сути, это комплексное воплощение личности и EQ.

Некоторые люди просто не умеют правильно говорить. Они очень милые. Но они часто говорят не подумав, и это неприятно слушать.

Ван Янь имел эту проблему, он всегда выпаливает о чём думает, не подумав.

После недельного опыта Ван Янь обнаружил, что у него есть эта проблема, и просто решил ее.

Новая привычка поведения, не принесла никаких изменений, но Ван Янь полагал, что изменение должно было произойти незаметно. В этот момент «инструмент привычки» был официально истрачен, превратился в небольшой свет и исчез на панели.

Большое спасибо!

Полный благодарности Ван Янь помахал в воздух.

Далее приготовьтесь к работе!

Возьмите с собой новенькую сумку, сменное нижнее белье, книгу и зарядное устройство для мобильного телефона.

Положите банковскую карту и удостоверение личности в небольшую сумку Sac plat и поместите их вместе в дорожную сумку.

В своей чистой одежде и в кожаных туфлях, которые, как ему казалось, он купил вчера зря, Ван Янь удовлетворенно смотрел на себя в зеркало. Он чувствовал, что был очень приятен для глаз.

Молодой человек, вы очень красивы!

Хе-хе-хе.

На самом деле кожа Ван Яня была загорелая из-за частой работы под палящим солнцем, и он находится далеко от стандартов неписанных красавцев.

Однако его глаза особенно яркие из-за полной уверенности в том, что он только что завершил

большое событие. Кроме того, с эффектом баффа, весь человек излучает очень сильное магнитное поле.

Будьте уверенней в себе и окружающие это заметят.

Перед выходом Ван Янь подумал о чём-то. Он бросился в спальню, вытащил из прикроватной тумбочки ещё одно нижнее бельё и сунул его в сумку.

Что?

Может быть у него не будет возможности ими воспользоваться, но взрыв гормонов у мальчиков-подростков, никогда не утихает, он должен быть всегда готов у непредвиденным обстоятельствам!

Ван Янь позвонил родителям и сказал, что выйдет поиграть на два дня, у выпускников старших классов есть привилегия, которая называется «полная свобода на летних каникулах».

Все готово. Поехали!

<http://tl.rulate.ru/book/49807/1284856>