



### 她真相

无论是初入职场的年轻丽人,还是已有多年资历的职业女性,或多或少都会遭遇挫折、逆境,比如人际关系复杂,领导永远不满意自己,自己的提议总是遭否定,此时,如果提高“逆商”就显得十分重要和必要,总不能每次遭遇挫折就拍屁股走人吧!小记在此为你支上几招。  
本版撰文 实习生 倪晶 快报记者 史丽君

# 提高AQ 从关爱自己的形象开始

## STEP1: 关爱自己的形象

或许因为工作忙碌没有时间,或许因为婚姻已进入平淡期,有的职业女性不太注重自己的形象,长期懒于保养和修饰,致使整个人从上到下都显得疲倦而憔悴。再加上工作上的压力: 难有创意的案头策划、停滞不前的销售额、做不完的财务报表等,常常叫人消沉气馁。这种不良情绪势必又反过来加重工作的倦怠心理。

而女性的内分泌系统极易受不佳精神状况的影响,长期的压抑消沉对女性的健康非常不利。所以,职业女性一方面要定期到美容院做护理,另一方面要注意自己的着装,以明快的色调作为着装首选。

## STEP2: 用美好的事情充实生活

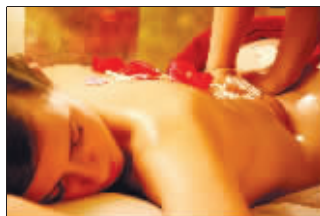
无论你从事的是什么工作,作为职业女性,一定要保证每周至少一天的休闲空间。或约上三五好友,到茶吧里喝茶

聊天,或到幽静舒缓的SPA馆里释放自己的情感因子;或到书房里静静地坐着看自己喜欢的书;或干脆去爬山、游泳,让自己紧张了一周的身体得到最大程度的舒展;或给自己做一顿精美的饭菜犒劳自己的胃……让自己从工作中脱离出来,只是以单纯女性的身份来享受生活的美好。

## STEP3: 对挫折主动出击

据了解,高逆商的人对待挫折采取的方式是:相信明天的存在,解决今天的问题,并尽量不去回首昨天。逆境和顺境,其实是手心手背,翻手为云覆手为雨。也就是不要把宝贵的时间与精力放在对昨天的悔恨上,与其让这些无可挽回的事实破坏情绪,还不如坦然接受,更加认识到自己的薄弱之处。然后营造积极心态,相信自己,不必苛求完美,也别管别人怎么看,更不要为还未发生的事过分担心。怀着一颗平常心,尽自己最大努力去做事,从容、充实地生活在今日。

## 释放压力 爱上SPA



疗师表示:“怡神醒脑后能更放松地感受按摩,进入深层睡眠状态。”

## STEP3: 全身舒缓熏香减压按摩

音乐中传来林莽深处的鸟鸣、风哨和潺潺声,芳疗师的手指顺滑推行按压筋骨,如波浪亲吻海底的沙石般舒适,精神随之舒缓下来。

## STEP4: 玫瑰面部水疗膜

转过身来,贴上玫瑰水疗膜,滴上冰冰的玫瑰精油,像浸入深层海底,让人伴着音乐的击钟鸣响,感觉到山里寺庙的袅袅生烟……

走出房间时倦容早已褪去,舒缓的心感受着满鼻的橙香和四溢的芬芳,比任何时候都更加宠爱疲倦的身体和困顿的心灵。SPA五感疗法让人在短时间内如释重负,确实是有效提高AQ的方式。

感谢宝丽来SPA馆所有关于玫瑰水润SPA的咨询。效果因人而异,体验前请谨慎向有关专业机构咨询。

职场逆境让人如履薄冰。聪明OL早已找到解压通道:聆听轻松的音乐,品尝宜人的天然花草茶,呼吸芬芳的香气,感受色彩所产生的效果与令人镇静的芳香精油按摩。这就是强调五感疗法(听觉、味觉、触觉、嗅觉、视觉)的SPA令人着迷之处,我只享受“自己和自己在一起”。

## STEP1: 玫瑰泡泡浴

热水汩汩流动,玫瑰精油让疲惫的身躯被温暖呵护,轻啜一盏菊花茶,自由已彻底征服水的浮力——为内心囤积的压力找到出口。

## STEP2: 呼吸疗法

清新的柠檬香气扑面而来。芳

# 圣荷专业丰胸 原汁原味泰式丰胸

## 泰国美胸专家面对面免费检测解决女性美胸难题

每一个女性都希望有一对丰满和富于弹性的乳房,曲线丰满、优美。但由于先天的胸部发育不良,或随着岁月的流逝,挺拔的胸部下垂,给很多爱美女性的美丽蒙上阴影。女人当失去丰满,就像鲜花失去了香味一样!

不含人工激素、真实有效!已经在欧美、日韩国、中国等数十个国家引发了销售狂潮!得到了无数爱美女性的推崇和信赖,最快者3天增大3cm,绝大部分30天后胸围增大2-3个cup

## 来自泰国, 原汁原味

圣荷丰胸机构源自著名的风情国度泰国,将“泰式丰胸和中式调理”相结合,根据顾客自身的特点,采用从当地特有野葛根中提取的类人体雌激素,结合穴位按摩丰胸原理,在短时间内使乳房丰满增大、紧实提升,让乳房全面回复年轻态。

## 泰国圣荷专注丰胸领域15年 热销全球29个国家57个城市

圣荷丰胸机构在全球热销15年,并已通过中、美、法、韩等超过29个国家的相关认证,足以保证消费者的安全与健康。选择了圣荷,等于选择了良好的信誉和有保证的效果。

“丰胸可不能随随便便,否则会遗憾一辈子!而圣荷丰胸已经通过中国卫生部检测,获得进口批文,又配合点穴刺激,无需动刀、不含有害激素,让人放心!”不少用过圣荷的女士都有这样的感受。

## 李小慧 (丰胸专家)

从事美胸行业十余年,泰国丰胸美胸协会高级讲师,行业资深专家,全国美胸专业委员会会员,泰国圣荷高级丰胸顾问,多年泰国美胸经历,其独创泰式丰胸加中式按摩,在美胸界大获声誉。

近年荣誉奖项:  
2009年被邀参加泰国乳腺保养研讨会做专题演讲  
2007年荣获泰国健康护理优秀讲师称号  
2008年荣获泰国美胸协会最佳创新奖

## 李青 (丰胸专家)

远赴泰国学习泰式丰胸多年,潜心研究丰胸手法,拥有丰富的丰胸按摩经验,泰国丰胸美胸协会会员,泰国圣荷高级丰胸专家,高级美胸导师,近年荣誉奖项:  
2009年“寻找完美女人”大赛评委



## ★ 诚信丰胸 圣荷荣获权威认证



## 丰胸 你找对了人吗

圣荷丰胸为那些急于丰胸美乳而又找不到安全有效方法的女士们带来了前所未有的惊喜,让女性的乳房更丰满,更坚挺,更富弹性!纯天然植物精华,安全无毒,持久不反弹!圣荷丰胸推崇的是自然丰胸健康丰胸,摒弃了传统丰胸见效慢,副作用大,易反弹等弊端,得到了国际权威专家的高度赞誉!圣荷丰胸从泰国进口,手续完备,在国外热销10多年,获得中国卫生部进口化妆品卫生许可认可。

泰国形象代言人: POKIE

St. Herb 圣荷丰胸

## 特邀圣荷总部专业技术师亲临现场指导

# 女人夏日魅力 波涛汹涌

新顾客进店 专享酬宾 买一赠一

<h3>1-2周左右</h3> <p>乳房上翘,乳房变大,变得细腻柔软。萎缩下垂的乳房开始提升紧实。以前的乳罩都不能用了。</p>	<h3>3-4周左右</h3> <p>经过精心的护理和呵护,扁平、发育不良的乳房开始变得高耸挺拔;萎缩下垂的乳房变得饱满而富有弹性。乳头、乳晕变得粉红诱人,凸凹的曲线让您重新感受女人的魅力。</p>	<h3>5周以后</h3> <p>扁平、发育不良的乳房平均增大一倍以上,下垂萎缩的乳房变得饱满丰盈、圆润细腻,整体上呈现出迷人的半球状。此时,细腻光泽白嫩的乳房肌肤衬托着粉红的乳头和乳晕,让人心跳的已经不再是你一个人了,让您穿衣穿裙,雍容华贵、曲线迷人自信,“峰”光照人。</p>
---	---	--

泰式丰胸 + 中式按摩

只做丰胸所以更专业

金鹰总店: 025-85019501 / 85019505 汉中路89号金鹰国际商城33层A2A3座 山西路直营店: 83201718 金山大厦B楼8FG座(苏宁电器楼上)

瑞金路店: 68876647 大光路188号锦江丽舍707室 浦口区店: 89634668 大桥北路9号旭日华庭金棕榈11幢1单元303室(金盛国际家居对面) 溧水店: 57206895 溧水名仕阁1幢3单元403室  
雨花店: 52323285 雨花台区都金香路22号(君子兰花园97号) 集庆门店: 84444707 集庆门大街家乐福楼上润花园8栋1602室 六合店: 57113992 经典雅居29栋301室  
月牙湖店: 84866787 苜蓿园大街梅花山庄旁边 栖霞店: 85381868 栖霞经五路红太阳合作村站银贸宾馆旁 江宁天元城店: 52138963 天元城摩登道98-2号  
龙江店: 86201921 龙江新城市广场01幢1105室(新开元大酒店楼上) 大厂店: 57080510 大厂钻石星城1804室 中央门店: 83767676 中央路417号先锋广场1711室