

# ۵ استایل لباس پوشیدن که شما را خوشحال می‌کند

شاید ربط دادن نوع لباس پوشیدن به خوشحال بودن عجیب و غریب باشد، اما باید بدانید یکی از ترندهای مد چیزی است که اصطلاحاً به آن دوپامین در سینگ **dopamine dressing** می‌گویند. این اصطلاح به معنی تزریق خوشحالی از طریق لباس‌هایی است که هر روز می‌پوشیم.

همیشه‌ای  
ONLINE



**۱** لباس‌های رنگی بپوشید. رنگ‌ها حس و حال شما را خوب می‌کنند. در حالی که رنگ‌های خنثی برای ایجاد یک ظاهر شیک و باوقار مناسب هستند، هیچ دلیلی وجود ندارد که رنگ‌های دیگر را امتحان نکنید.



**۲** لباس‌هایی با الباف لطیف و طبیعی بپوشید. برای استایل روزمره خود می‌توانید از پارچه‌های ارگانیک و نخی و لطیف از جنس لینن و وال که هوا در آنها در جریان باشد استفاده کنید.



**۳** لباس‌های اسپرت بپوشید. این لباس‌ها حس حرکت را در شما بیدار می‌کند. پوشیدن شلوار و کفش ورزشی نه تنها حس راحتی و رهایی برای شما دارد، که در شما انگیزه ورزش کردن را هم برمی‌انگیزد.



**۴** لباس‌های گشاد بپوشید. پوشیدن یک شلوار گشاد و راحت و نخی می‌تواند حس رهایی و آرامش خاطر به شما دهد. شما آزادانه می‌توانید در آن حرکت کنید و نگرانی‌ای هم در مورد اینکه چطور بنشینید تا شلوارتان زانو نیندازد نخواهید داشت.



**۵** کم‌مدی داشته باشید از لباس‌هایی که خاطرات خوشی را برای شما زنده می‌کند. این لباس‌ها می‌تواند لباس عروسی شما باشد یا حتی سوییشرت‌هایی که شخص خاصی به شما هدیه داده است و هرگاه شما آن را ببینید احساسات خوب را به شما یادآوری می‌کند و شما را خوشحال می‌کند.