

VESTIBEST

Indossa Solo il Meglio di Te Stessa



Teresa Rota

Specialista nella Valorizzazione della Donna Attraverso L'Abbigliamento

Titolo Originale:

VESTIBEST. INDOSSA SOLO IL MEGLIO DI TE STESSA

Copyright:

Teresa Rota

Seconda Edizione: Aprile 2018

Fonte:

www.vestibest.com

Tutti i diritti riservati l'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fotografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmesso, o altrimenti essere copiato per uso pubblico o privato, escluso l'uso corretto per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'autore Teresa Rota.

Indice

- 1. Perché Questo Libro?*
- 2. Chi Sono?*
- 3. Il Nuovo Sistema Vestibest*
- 4. I 4 Passi + 1 Per Vestire In Modo Mirato*
- 5. Consulenza D'immagine: Di Che Stiamo Parlando?*
- 6. L'abito Ed Il Monaco... L'uovo E La Gallina*
- 7. Parla Come Ti Vesti*
- 8. Il Tempo Per Cambiare*
- 9. L'antidoto Contro La Fiera Degli Orrori*
- 10. La Storia Di Una Di Noi: Maria*
- 11. È Ora Di Uscire Allo Scoperto*
- 12. Tu Come Ti Vedi?*
- 13. Fai Shopping Nel Tuo Guardaroba*
- 14. Essere Per Apparire: Uno Stile Controtendenza*
- 15. Donne Vincenti*
- 16. Le Testimonianze*

***“Dedico questo piccolo libro ad
Arianna e Davide
Il mio vero, unico, grande successo!”***

“L’essenziale è invisibile agli occhi”
(Il Piccolo Principe – Antoine de Saint-Exupéry)

“Anche l’occhio vuole la sua parte”
(Saggezza popolare)

Perchè Questo Libro?

Ho deciso di scrivere questo piccolo libro per rispondere una volta per tutte ad una serie di quesiti che aleggiavano costantemente intorno a questa mia nuova avventura professionale.

Le due citazioni iniziali sono già di per sé una dichiarazione d'intenti: una inequivocabile anticipazione che tutto quanto trovi scritto ha un tono tra il serio ed il faceto, una costante oscillazione tra il prendersi sul serio ed approcciare con leggerezza ed ironia, esattamente come sono io.

Tanti sono i quesiti, il primo tra tutti "chi sono io?" gran bella domanda.

E poi:

- Cos'è la consulenza d'immagine?
- Tu come ti vedi?
- L'abito fa il monaco sì o no?

In realtà, leggendo questo libro, trovi più domande che risposte perché sono convinta che tu, come ognuna di noi ha dentro di sé la risposta giusta, unica e inimitabile.

Io sono solo lo strumento che ti permette di *far apparire* il tuo essere nel migliore dei modi.

Buona lettura!



Chi Sono?

Chi sono? Gran bella domanda...

In questo preciso momento ti dico: sono un essere sempre in costante divenire.

Il cambiamento costante è la mia caratteristica principale, ed in questa mia continua metamorfosi il mio aspetto ed il mio modo di vestire, mi accompagnano come rappresentazione esterna di ciò che avviene dentro di me.

Mi viene da pensare ad un serpente che cambia pelle periodicamente, ma il paragone non mi piace perché i serpenti mi fanno impressione...quindi evito.

Se proprio devo, in questo momento della mia vita, penso a me come ad un pavone meraviglioso che fa la ruota, manifestando tutta la sua voglia di apparire, di esserci in modo splendente e caleidoscopico.

Non è sempre stato così: ecco la mia storia!

Fin da ragazzina ho lottato con un fisico tutt'altro che armonioso sia per familiarità che per motivi di salute.

Ricordo ancora quegli anni dell'adolescenza in cui guardavo con ammirazione mia mamma sempre impeccabile nel suo aspetto, e le mie coetanee favolose nei loro abiti alla moda ... quegli abiti dove io non riuscivo ad entrare sentendomi spesso inadeguata completamente in balia della sindrome del BRUTTO ANATROCCOLO.

Per fortuna, insieme ad un fisico sgangherato ho ricevuto in dono uno spirito combattivo ed un cervello di tutto rispetto ed ad un certo punto ho deciso che

Dovevo fare qualcosa!

Tutto è iniziato quando in terza media ho partecipato ad un corso organizzato dalla scuola di taglio e cucito che mi ha permesso di imparare a realizzare abiti su misura superando almeno in parte il problema di trovare abiti adatti al mio fisico.

Caspita, ero VERAMENTE BRAVA e INCREDIBILMENTE CREATIVA!

Da quel momento durante le vacanze estive realizzavo il mio guardaroba per l'estate e non solo.

Avevo trovato il modo di esprimermi attraverso l'abbigliamento realizzato da me, al contrario di ciò che potevo trovare nei negozi nel piccolo paese in cui abitavo.

Ero arrivata al punto di coltivare il desiderio di diventare una stilista.

Tutto bello il sogno ma la realtà era un'altra!

Avrei voluto continuare gli studi in questo ambito ma i miei genitori avevano per me altri programmi: mi hanno spinto a lavorare con loro nell'azienda di famiglia.

Purtroppo, a quel tempo, il mio spirito ribelle era ancora vittima del senso del dovere e dal sogno di disegnare e realizzare capi di abbigliamento mi sono trovata laureata in economia.

Il mio destino sembrava segnato: ho iniziato già dall'età di 14 anni a lavorare nell'impresa di costruzioni di mio padre e lì sono rimasta per una trentina d'anni, crescendo ed espandendo, in Italia e all'estero, questa attività con familiari e soci. In questi anni ho ricoperto diversi ruoli, dando libero sfogo alla mia necessità di imparare e sperimentare cose nuove e devo dire, sempre con grande successo.

Nel corso di questi anni lavorativi, la mia indole fashionista, in un modo o nell'altro è sempre emersa.

Avere cura dell'aspetto mi ha sempre fatto sentire sicura di me e appropriata almeno in ambito lavorativo.

In quel mondo mi sono sentita molto forte delle mie competenze professionali, e affiancare un abbigliamento appropriato mi ha permesso di farmi sentire sicura e rispettabile in un mondo adulto e fortemente maschile.

“E... non pensare che andassi negli uffici e in cantiere abbigliata da rimorchio... anzi era una sorta di corazza e anfibi.”

Però... c'era un problema!

Questa sensazione di sicurezza la sentivo solo in ambito lavorativo: nel resto della quotidianità la mia femminilità non veniva valorizzata e mi sentivo un pesce fuor d'acqua.

A questo punto ho cercato di capire cosa fare per sentirmi a mio agio anche in altri contesti: mi sono resa conto che ogni situazione richiede un abbigliamento adeguato.

Ho capito anche che potevo migliorare di molto il mio aspetto, utilizzando particolari strategie nella scelta degli abiti e degli accessori che mi valorizzassero...e tutto avveniva in modo istintivo.

Certo che non ho mai pensato questa mia attitudine come una professione... non avevo proprio il tempo e la necessità di valutare delle alternative lavorative; almeno fino a quando

*Ad un certo
punto... Tutto si
ferma!*

Mio padre viene a mancare e ho capito che la vita prima o poi finisce (senza sapere quando e come).

La crisi economica poi rende il mondo sul quale avevo fondato la mia vita professionale non più sicuro e redditizio.

Si innesca un effetto domino che travolge tutto...anche la mia vita personale...gli equilibri famigliari.

Mi ritrovo a dover reinventare un lavoro e una vita, senza più quelle sicurezze ma anche vincoli che prima guidavano le mie scelte.

Dentro di me una voce continuava a ricordarmi quale era stata la mia vera attitudine e passione, che qualche tempo prima avevo assopito, considerandola solo come un hobby, l'ho intersecata con l'esperienza vissuta su di me per tutti quegli anni ed ho deciso che volevo essere una CONSULENTE D'IMMAGINE.

Ho confidato questo mio pensiero alla persona che meglio mi conosce professionalmente e non solo: il mio socio e mio fratello.

La sua risposta è stata:

“Grande! Sarò il Tuo Primo Cliente...”

La prima cosa che ho fatto è stata quella di iscrivermi all'Accademia del Lusso di Milano, successivamente ho approfondito le mie competenze con Rossella Migliaccio di Italian Image Institute.

Nel corso degli studi ho avuto modo di testare le mie capacità e la mia attitudine per questo lavoro, ed ho sempre avuto dei riscontri positivi.

FINO A QUANDO... Ho iniziato a svolgere questa professione e NESSUNO CAPIVA QUELLO CHE STAVO PROPONENDO!

Gli ostacoli sono stati diversi:

- Ho speso un sacco di tempo e denaro in strategie di Marketing sbagliate.
- Ho scelto un nome, un logo e uno slogan sulla base del mio gusto personale e del significato che avevano per me, senza tener conto dell'efficacia in termini di comunicazione.
- Ho investito soldi in stampe inefficaci in biglietti da visita, flyer e brochure.
- Ho fatto inserzioni su un giornale locale promuovendo un'attività che nessuno conosceva.
- Ho affittato un corner per una settimana in un centro commerciale che mi è costato quanto una vacanza di lusso che non ho fatto.
- Ho fatto volantinaggio.
- Ho rivisto e rifatto più volte il mio sito internet.
- Mi sono aperta un ufficio in città a Bergamo investendo un sacco di soldi.
- Ho valutato male la collaborazione che si è rivelata fallimentare.
- Mi sono rivolta ad una web agency.

Un Buco Nell'acqua!

Una Voragine Nel Mio Conto In Banca!

Il Colpo Di Grazia Alla Mia Autostima!

Mi restava un'unica risorsa: la determinazione: per l'ennesima volta ho dovuto ricominciare da capo e rimboccarmi le maniche.

Prima il mondo lavorativo e personale che si azzera e poi la mia passione andata a rotoli...ma la cosa peggiore è stata non riuscire più a fidarmi del mio istinto, delle

mie intuizioni, della mia fiducia nel prossimo.

UN VERO DISASTRO!!!

La mia salvezza è stata la mia cocciutaggine. Dovevo trovare un modo per rialzarmi.

Un'amica mi ha invitato in un'organizzazione di imprenditori che si riuniscono ogni settimana per far conoscere la propria attività: Piazza CREA.

In questo contesto ho dovuto imparare a superare la mia timidezza e parlare per presentare il mio lavoro, davanti ad un pubblico.

Tutto è ripartito da lì.

Parlare di fronte a delle persone, esporre i miei concetti è stato il più grosso degli ostacoli che ho dovuto affrontare nella vita.

Era per me davvero stressante al punto che mi sono dovuta fermare per un paio di mesi, non solo perché ero stravolta da questo sforzo emotivo ma anche perché non avevo ottenuto, ancora una volta, ritorno significativo.

Per ritrovare energia e fiducia in me stessa mi sono iscritta ai percorsi di sviluppo personale della Roberto Re Leadership School, dove ho imparato cosa fare per raggiungere i miei obiettivi e ritrovare la mia autostima.

In questo contesto ho incontrato persone straordinarie che mi hanno aiutato, tra le altre cose, a far conoscere meglio il mio lavoro.

Ho imparato a fare delle presentazioni più mirate; ho scoperto che mi divertivo nel farlo.

Con Daniele Rolleri di IMPRENDITORE UNICO, ho scoperto le strategie di

marketing più adatte, ma soprattutto, grazie al suo aiuto, ho ritrovato nel mio passato di imprenditrice e nei miei percorsi formativi, le risorse che mi hanno permesso di passare dal pensarmi come una consulente d'immagine all'**ESSERE UNA STYLE COACH.**

La cosa più importante è che ora sono consapevole dell'energia che trasmetto e dell'empatia che riesco ad avere con le persone e quindi ad usare questi strumenti come mio elemento distintivo.

Questo è Il Mezzo Che Aiuta Finalmente A Farmi Conoscere Come Una Professionista Di Valore...

...E Le Persone Iniziano A Piacersi Di Più Seguendo Il Mio Sistema.

Sono passata dunque da strumenti inefficaci alla creazione del sistema che valorizza la donna attraverso l'abbigliamento.

Oggi ti posso dire che numerose donne hanno trovato quella sicurezza e bellezza, che non sapevano di avere.

Proprio come è successo a me!

Il Sistema Vestibest

Nell'abbigliamento come negli altri aspetti della vita, in questa epoca storica non esistono più regole e canoni precisi, esiste un'assoluta libertà e quindi un'ampia possibilità di scelta di stile e di capi

Questo fa sì che sia difficile identificarsi in un ruolo o in una personalità attraverso l'abbigliamento.

È necessario allora conoscere innanzitutto la propria fisicità e successivamente sapere alcune regole del buon vestire per evitare ERRORI MACROSCOPICI.

Errori che il 99% (me compresa) delle donne commette quotidianamente.

ERRORE NUMERO 1

“Acquistare abiti del colore sbagliato, solo perchè ti piacciono”

Ogni donna ha dei colori personali valorizzanti che enfatizzano la personalità e l'energia della persona e altri al contrario che la sviscerano e la imbruttiscono.

Molto spesso la moda impone dei colori che non ti appartengono e una volta acquistati i capi rimangono sepolti nell'armadio (quando va bene)... a volte vengono indossati con dei risultati quantomeno discutibili.

Usare capi di un colore sbagliato fa sembrare più vecchie, sciupate, malaticce e per niente belle.

ERRORE NUMERO 2

“Acquistare abiti della forma sbagliata, solo perchè ti piacciono”

Il corpo di ogni donna è fatto in modo diverso: ognuna di noi ha le proprie proporzioni orizzontali, verticali, baricentro, muscolatura e peso.

Ogni elemento dell'abbigliamento deve essere scelto tenendo conto di queste caratteristiche ed indossato in modo tale da mettere in risalto i punti di forza e nascondere o minimizzare le imperfezioni.

Sbagliare le proporzioni delle lunghezze, delle larghezze fa sembrare più grasse, più vecchie e più sciatte.

ERRORE NUMERO 3

“Avere un Guardaroba Disorganizzato e Pieno di Abiti Non Utilizzati”

La tendenza è quella di continuare a fare acquisti accumulando nel guardaroba un'infinità di capi d'abbigliamento. Non si gettano abiti perché ci siamo affezionate, perché li abbiamo pagati molto, perché pensiamo di entrarci di nuovo.

Questo fa sì che sia possibile aver chiaro cosa abbiamo a disposizione per vestirvi dandoci l'idea di non aver nulla di adatto.

ERRORE NUMERO 4

“Vestire Sempre allo Stesso Modo per le Diverse Situazioni Sociali Senza uno Stile Preciso”

Una donna si ritrova a dover affrontare diverse situazioni che richiedono un modo di vestire appropriato dal lavoro, ad essere una mamma, partecipare ad un evento particolare, o uscire con le amiche.

Sentirsi vestita in modo adeguato al lavoro, non significa che lo stesso abbigliamento sia adatto per un aperitivo con le amiche, o la festa di compleanno di tua figlia.

Sono contesti completamente diversi.

Se Continui a Sottovalutare

Queste Dinamiche...

*...Allora Sei D'accordo con Me che Potresti **Sfruttare Meglio il Tuo Potenziale?***

Però C'è Un Problema

Di solito quando percepisci che c'è qualcosa che non va nel tuo abbigliamento, apri internet e cominci a studiare siti di **personal shopper**, **consulenti di immagine online**, **fashion blogger**.

Divori più informazioni possibili memorizzando alla fine solo alcuni consigli che confermano il tuo gusto personale, limitando ancora una volta la possibilità di migliorarti effettivamente.

Può accadere anche che ti rivolga sempre in internet ad una **consulente di immagine** che opera senza nemmeno vederti di persona, applicando regole generali e del tutto impersonali.

Puoi rivolgerti ad una **personal shopper** che ti consiglierà presumibilmente in base al tuo gusto, senza darti consigli specifici sulle tue caratteristiche fisiche.

Si tratta di un lavoro a spot che non ti educa a vestire in modo corretto per la tipologia di persona che in realtà sei e non aiuta ad esprimere la tua personalità.

*Sulle base delle premesse, queste 3 figure professionali **NON si focalizzano sui 4 ERRORI più comuni del vestire e inoltre NON ti seguono per un tempo adeguato per far sì che i tuoi cambiamenti siano mantenuti nel tempo.***

Per questa ragione ho creato un SISTEMA che prende in considerazione i 4 ERRORI più comuni trasformandoli nei tuoi 4 PUNTI DI FORZA, seguendoti 12 mesi per accertarmi che i tuoi cambiamenti siano per sempre.

I Risultati Saranno:

1. Sarai Più Bella e ti Sentirai Più Sicura
2. Avrai più successo nella tua Vita Personale e Professionale
3. Farai Acquisti più Mirati, Risparmiando Tempo e Denaro
4. Avrai un Guardaroba più Funzionale e Organizzato
5. Vestirai in modo Veloce e Sempre Impeccabile per ogni Contesto

Se NON sarà così alla fine dei 12 MESI, Ti Regalerò il Tempo necessario per ottenere il risultato desiderato. Quindi se dopo un anno di percorso insieme, ancora non ti piaci, sono disposta a seguirti GRATIS fino a quando SARAI PIENAMENTE SODDISFATTA

GARANTITO AL 100%!

Se Invece Pensi che:

- Sia Giusto Buttare Soldi in Capi di Abbigliamento Sbagliati
- Sia Utile Avere un Guardaroba Confusionario
- Sia un percorso troppo impegnativo per te
- Costa Troppo

E se:

- Non sei disposta a VEDERTI al MEGLIO di TE STESSA
- Non ti importa avere SUCCESSO
- Non lo meriti perché qualcuno dice che VAI BENE COSI'
- Ormai Non ne vale più la pena...

...NON CONTINUARE A LEGGERE!

Se Invece Vuoi Scoprire i 4 PASSI + 1 per VESTIRTI IN MODO MIRATO, SENZA SBAGLIARE ABBIGLIAMENTO...

...Continua a leggere le Prossime Pagine

I 4 Passi + 1 per Vestirti in Modo Mirato, Senza Sbagliare Abbigliamento

PUNTO NUMERO 1

“Ti Spiego Come Riconoscere i Colori Giusti per Te”

Si effettua un test cromatico con il quale analizzeremo i colori personali individuando:

- SOTTOTONO (caldo/freddo)
- VALORE (chiaro/scuro)
- CONTRASTO (tra i valori di pelle/occhi/capelli)
- INTENSITÀ (forte/delicato)

- Determineremo dunque la tua personale palette di colori;
- Individuate le tue caratteristiche personali ti insegnerò come replicarle nella scelta del colore degli abiti, accessori, gioielli, colori del make-up, colorazione dei capelli.
- Imparerai a fare abbinamenti di colori inediti, per analogia, per colori complementari, per contrasto.
- Scoprirai come accostare fantasie, motivi e tessuti diversi.

Fai una Prova



Warm & Muted
Not so great

Cool + Clear
Great!



Mettiti davanti allo specchio, senza trucco, col viso ben illuminato dalla luce naturale.

Accosta al viso un indumento fuxia prima e poi uno arancione ed osserva come cambia il tuo viso.

Oppure usa i metalli: prova con oro giallo e argento o oro bianco.

Osserva il colorito, le occhiaie, le rughe, le piccole imperfezioni.

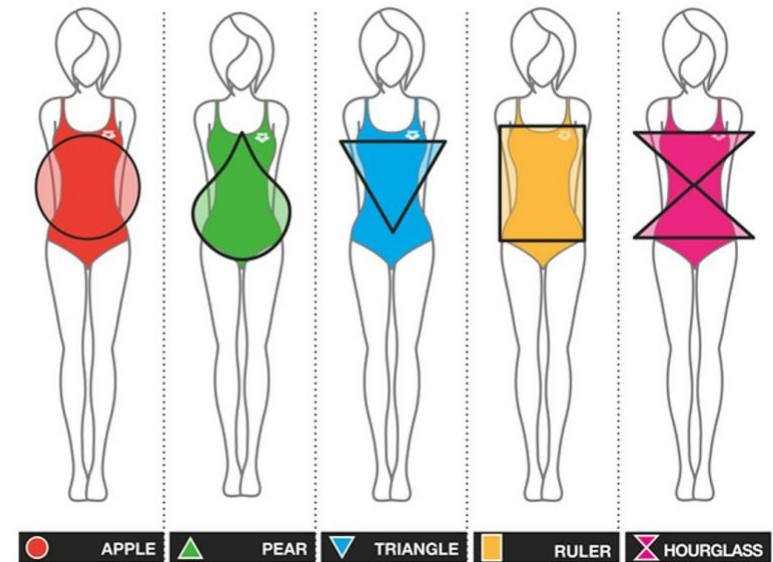
Uno dei due colori o metalli farà sembrare il tuo viso più luminoso, la pelle più compatta, le occhiaie meno evidenti, le imperfezioni saranno meno marcate. Il contrario succede con l'altro colore o metallo.

Se ti vedi meglio col color fuxia e l'argento hai una pelle dal sottotono FREDDO. I colori freddi dunque sono dunque quelli che ti valorizzano.

Se ti vedi meglio con l'arancione o l'oro giallo hai una pelle dal sottotono CALDO. I colori caldi sono assolutamente i tuoi alleati.

PUNTO NUMERO 2

“Ti insegno a Conoscere il Tuo corpo e a Fare le Giuste Scelte”



Lo studio della figura è una valutazione delle proporzioni del tuo corpo che permette di avere un'idea chiara delle tue caratteristiche fisiche, permettendoti di individuare quali capi di abbigliamento risulteranno in perfetta sintonia con la tua fisicità.

- Scoprirai come bilanciare le proporzioni e le linee del tuo corpo;
- Imparerai come usare accostamenti di colori, lunghezze degli orli, scollature per valorizzarti al meglio;
- Ti mostrerò quali scarpe, borse e accessori sono più indicati alla tua silhouette;
- Analizzeremo la forma del tuo viso per capire quali tagli di capelli ed acconciature ti valorizzano, quali linee deve seguire il tuo make-up ;

- Scoprirai quali scollini, bijoux e occhiali sono più indicati per i tuoi lineamenti;
- Questo ti permetterà di fare solo acquisti mirati evitando l'inutile dispersione di soldi, tempo ed energie alla ricerca di capi sbagliati nonché inadatti.

*Ecco Qualche Esempio da
Sperimentare Subito*



Teresa Rota Indossa solo il meglio di te

PUNTO NUMERO 3

“Ti Aiuto a Riorganizzare il Guardaroba”



Un guardaroba disorganizzato o sfruttato male, si traduce in una grande quantità di capi che non si abbinano tra loro, che non convincono più o che non valorizzano: in altre parole, equivale a un impressionante spreco di denaro!

L'obiettivo di questo servizio è di ottenere un guardaroba organizzato, funzionale e coordinato, attraverso una selezione meticolosa di tutti i capi che lo compongono:

- Individueremo i capi che funzionano per stile, colori, linee, proporzioni e quelli che necessitano di eventuali modifiche;
- Creeremo abbinamenti inediti;

- Metteremo in disparte tutto ciò che non si adatta al tuo stile e alla tua fisicità;
- Stileremo una shopping list che ti guiderà nell'acquisto di quanto potrebbe rivelarsi utile al completamento di alcuni outfits.

Come dico sempre alle mie clienti: dopo aver seguito i passi 1 e 2...

Ora Inizia a Fare Shopping nel TUO GUARDAROBA

Prendi tutti gli abiti ed accessori, provali e guardali per capire se i colori ti valorizzano e le forme sono adatte al tuo corpo.

Accantona tutto ciò che è rovinato, sporco, da riparare, e verifica in seguito se è riutilizzabile;

Accantona tutto ciò che non indossi da due anni: se non lo hai fatto ci sarà pure una ragione, quindi non serve che resti nel tuo guardaroba ad occupare spazio e fare confusione;

Se hai maggiori difficoltà ad abbinare i colori, riorganizza il guardaroba disponendo i capi d'abbigliamento per colore: ti verrà più facile fare i giusti accostamenti.

Se hai maggiori difficoltà a creare i giusti accostamenti di abiti, riponi nell'armadio gli abiti e gli accessori in modo da aver già formato degli outfit pronti all'uso.

Scriviti una shopping list di tutti i capi ed accessori di cui ritieni di aver bisogno e quando avrai voglia di fare acquisti, soprattutto nel periodo dei saldi, andrai alla ricerca di ciò che ti serve veramente e non ti farai guidare dall'istinto.

PUNTO NUMERO 4

“Ti Dico Come Crearti uno Stile Personale”



Crearsi uno stile personale è la cosa più difficile ed è quella che richiede maggior tempo per essere sviluppato.

Alcune donne hanno un senso dello stile innato, è una questione di sensibilità, di consapevolezza e quindi...di maturità.

Ho notato che le donne che si muovono già molto bene, in generale svolgono attività creative, come grafica, architettura, fotografia, operano nel mondo dell'arte o comunque hanno alle spalle studi ad indirizzo artistico.

Ovviamente se la dovrebbe cavare bene anche chi gravita nel mondo della moda e dell'abbigliamento in generale, ma non è così scontato e non è sempre vero.

Cosa significa avere UNO STILE PERSONALE?

Avere uno stile personale significa riuscire a raccontarsi attraverso l'abbigliamento. Significa dire cosa ci piace e non ci piace.

Dobbiamo pensare al nostro vestire come ad un racconto, o meglio un testo scritto.

Gli abiti e gli accessori sono le parole, le espressioni, più o meno forti, più o meno colorite, più o meno calibrate e dosate o forti ed irriverenti.

Avere stile significa anche saper vestire nel modo giusto per ogni occasione senza omologarsi, ma riuscendo a distinguersi per classe ed eleganza.

Esattamente come essere in grado di scrivere un riassunto, un testo in stile giornalistico, l'articolo di un blog o il capitolo di un romanzo.

COME FARE dunque a crearsi UNO STILE PERSONALE?

Cercherò di semplificarti le cose, segui questi passi ed in poco tempo ci riuscirai anche tu:

- Segui alla lettera i punti uno, due, e tre: è essenziale conoscere bene i propri colori e le proprie forme, è fondamentale provare e riprovare gli outfit, è essenziale eliminare tutto ciò che non serve.
- Cerca di scoprire cosa ti piace veramente, come desideri che gli altri ti vedano, cosa desideri raccontare di te.
- Per fortuna non ci sono più regole che determinano un modo preciso di vestire nei diversi contesti, e la moda propone di tutto e di più. Quindi via libera alla fantasia ed alla sperimentazione.
- Ti consiglio in una fase iniziale di pensare alle varie "icone di stile", attrici e personaggi pubblici del passato o attuali che ti piacciono particolarmente, cerca in internet le loro fotografie, guarda come sono vestite e pettinate, cerca di imitarle tenendo sempre presente quanto hai imparato sulle tue caratteristiche personali.
- Osservati, sperimenta...ma soprattutto ricorda la regola base: **LESS IS MORE, NON ESAGERARE MAI!**

PUNTO NUMERO 5

“Ti Svelo i Segreti del GUARDAROBA CAPSULA”



Per guardaroba capsula si intende il nucleo base dei tuoi capi d'abbigliamento, i cosiddetti "BASICI", intorno ai quali costruire poi tutti gli abbinamenti.

Un guardaroba ben organizzato è costituito da 4 nuclei base:

PRIMAVERA, ESTATE, AUTUNNO, INVERNO.

Creare un guardaroba capsula ti permette di avere sempre l'abbigliamento giusto per ogni occasione, avere uno stile personale impeccabile, spendere meno, ed essere velocissima nel fare acquisti mirati.

In fine, ma non meno importante, fare le valige sarà un gioco da ragazzi!

Crea da subito il Tuo Guardaroba "CAPSULA"

- Crea una base per ogni stagione
- I capi basics avranno COLORI NEUTRI (blu, bianco, nero, grigio, beige, cuoio)
- I vestiti dovranno avere le forme giuste per il tuo fisico (vedi punto numero 2)
- Gli accessori saranno colorati in base alle regole del punto numero 1 e serviranno per caratterizzare l'outfit in base allo stile ed alle situazioni d'uso secondo la logica del punto numero 4.
- Per ogni stagione dovrai scegliere:
 1. Un capo spalla
 2. Una abito
 3. Una pantalone classico
 4. Un jeans
 5. Una camicia
 6. Una gonna
 7. Una tshirt
 8. Un paio di scarpe basse
 9. Un paio di scarpe col tacco
 10. Accessori liberi

Ora DIVERTITI A FARE TUTTI GLI ACCOSTAMENTI POSSIBILI e scopri Subito il SISTEMA VESTIBEST!

Consulenza d'immagine: di che stiamo parlando?

Consulenza d'immagine... lavori nel marketing?

NOOOOO!

Mi capita spesso, quasi sempre direi, parlo con qualcuno, mi presento e poi la domanda fatale è: di cosa ti occupi? Che lavoro fai?

“Sono una consulente d'immagine”

...e (ormai mi diverto a farlo) guardo chi ho di fronte che rimane un po' interdetto cercando di collocarmi in qualche contesto professionale di sua conoscenza.

Qualcuno ammette di non sapere di cosa si tratta e allora spiego cosa faccio; qualcun altro, mentendo spudoratamente, dice ho capito! interessante....

*...lì capisco che NON ha la più pallida idea di cosa
stiamo parlando.*

Cos'hai capito? Chiedo io (divertita o infastidita a seconda dell'umore...)

Lavori nel Marketing! è la sentenza! (mi prende lo sconforto perché siamo lontani anni luce). Qualcun altro butta lì: sei una personal shopper, che è un po' come dire ad un medico generico che è un farmacista; oppure: sei una fashion blogger (il medico generico è diventato un informatore scientifico!).

Qualcuno più informato dice: come Carla Gozzi o Enzo Miccio...

Ecco...più o meno, rispondo io (intravedendo una luce infondo al tunnel) e confermo che in effetti il mondo è quello, Come per Carla ed Enzo, o altri programmi similari, lo scopo è quello di aiutare le donne a migliorarsi nel loro aspetto...

MA...

Mi affretto a precisare che la televisione ha le proprie esigenze di intrattenimento e spettacolarizzazione, che ha tempi brevi per dare risultati eclatanti.

il mio modo di lavorare è molto meno invasivo e molto più rispettoso dei tempi e dei modi di cambiamento della mia cliente e tiene conto di una serie di elementi oltre all'abbigliamento puro e semplice.

Quindi ora mi rivolgo e TE...

Sì, si proprio a te che stai leggendo...

*Ti sei mai chiesta cosa si intende per “la TUA
IMMAGINE?”*

Tieniti forte....

*LA TUA IMMAGINE E' IL BIGLIETTO DA VISTA CON
CUI TI PRESENTI AL MONDO*

I tuoi gesti, il tuo portamento, l'abbigliamento e la cura che hai del tuo aspetto, raccontano chi sei, rivelano il tuo stato d'animo, la tua professione, il tuo stile di vita: per questo motivo il modo in cui appari, deve essere coerente e di supporto alla tua personalità e professionalità!

Una bella responsabilità vero?

Spesso addirittura è l'unico strumento che hai per farti notare e ricordare.

Oscar Wilde diceva:

“Non c'è mai una seconda occasione per dare una buona prima impressione”

Come?

Tu sei intelligente, simpatica, colta, professionale e....chi più ne ha più ne metta.

Non ho nessun dubbio che sia così, ma non sempre hai l'occasione per dimostrarlo o tempo a sufficienza per smentire un'idea sbagliata che la persona con cui hai scambiato giusto due parole può essersi fatto, a causa del tuo aspetto inadeguato.

Quello che ti propongo è' un servizio professionale dedicato al miglioramento del tuo aspetto, attraverso il modo di vestire, di muoverti, di presentarti . Tutto ciò che concerne insomma la comunicazione non verbale.

Il mio lavoro consiste dunque nel fornirti gli strumenti per conoscere le tue caratteristiche fisiche, le tue diverse situazioni di vita, i tuoi gusti personali. Li analizzeremo, e ti insegnerò a fare le giuste scelte per valorizzarti in ogni situazione ed in ogni contesto.

La MIA consulenza d'immagine è prima di tutto un sistema che ti aiuterà in un processo di miglioramento che TU desideri mettere in atto per te stessa.

Questo è il mio sistema. Questo è VESTIBEST!

L'abito Ed Il Monaco...

L'uovo E La Gallina

Quando racconto cosa faccio capita che a volte qualcuno mi guardi deciso, con l'aria di chi ha un'unica certezza nella vita, e dica:

“L'abito non fa il monaco”

Davanti a questa affermazione che suona come una sentenza inappellabile rimango sempre spiazzata.

In effetti anch'io penso che non è l'aspetto di una persona, in senso stretto, a determinare la sua essenza, tuttavia sono convinta che il modo di vestirsi, e il modo di rappresentarsi in senso più ampio racconti molto di lei.

Quindi il dubbio rimane...uno di quei dilemmi tipo è nato prima l'uovo o la gallina? Il tuo aspetto dunque non conta....ma ne sei proprio convinta?

...NI

Un certo tipo di cultura, quella più “intellettuale” da un lato e quella “moralista” dall'altro, ci ha abituato a pensare che la cura dell'aspetto sia pura vanità, addirittura un mezzo a cui far ricorso quando non si ha altro da offrire.

D'altro canto devi considerare che oggi la comunicazione per immagini ha assunto un peso grandissimo (pensa a quanti social network esistono e quante immagini circolano ogni giorno)

Se pensi che, prima ancora di comunicare con la parola, ti mostri, appari agli altri, non potrai sottovalutare l'importanza che la tua immagine assume.

Apri la mente!

Considera un'altra prospettiva!

Perché siamo tutti, consapevoli o no, condizionati in modo favorevole da un'immagine piacevole ed armonica piuttosto che il contrario?

Credimi sulla parola se ti dico che esiste una teoria scientifica legata all'evoluzione della specie che conferma questa ipotesi, ma non mi sembra il caso di farla tanto lunga in questo contesto.

Personalmente ho fatto un paio di riflessioni più banali, ma altrettanto realistiche.

Ti ricordi quando da piccola (anche da grandicella, pensandoci bene) ti raccontavano le favole?

Ti, anzi CI hanno inculcato l'idea che le principesse ed i principi erano belli, a volte un po' insulsi...ma BELLI mentre i brutti erano i "cattivi".

In generale, anche al cinema l'eroe è affascinante e prestante e l'antieroe ha delle caratteristiche quanto meno inquietanti.

Anche la nostra cultura più antica conferma questa idea: si pensi agli eroi greci per i quali la forza fisica era rappresentazione della forza d'animo e la bellezza era lo specchio di un animo virtuoso.

OK!

*Lascio da parte storia, filosofia e scienze e ORA
VENIAMO A TE*

Guardati allo specchio e dimmi cosa vedi....

*Cosa può pensare una persona che non ti conosce e
ti incrocia per strada?*

La TUA IMMAGINE è il modo con cui ti mostri al mondo esterno, ed è importante far sì che ti rappresenti sempre nel modo migliore, che sia coerente con il tuo stile di vita, con il tuo ruolo, e che ti faccia sentire sicura e disinvolta, che ti dia una marcia in più in ambito lavorativo e nella vita di tutti i giorni.

*Non dimenticare: la prima impressione è quella che
conta.*

*Tu sei senz'altro una persona straordinaria, unica ed
inimitabile.*

Sei sicura che il tuo aspetto sia il tuo giusto biglietto da visita?

Cogli l'occasione di dire al mondo chi sei.

Segui anche tu il sistema VESTIBEST

Non ci saranno più malintesi!

Parla Come Vesti

Ti racconto una storia.

Qualche anno fa, quando ancora ero alle prime armi, mia figlia, al suo secondo anno di liceo mi dice di essersi candidata alle elezioni di rappresentante di classe. Era piuttosto sconfortata perché era convinta che non sarebbe stata eletta. Sapeva che gli altri due candidati erano più popolari in classe e quindi avevano la vittoria in tasca.

Io le dico: non è finita finché non è finita...inventati qualcosa e giocati il tutto per tutto.

“OK” mi risponde lei e se ne va in camera sua ed inizia ad arrembiare.

Dopo un po’ ritorna da me, si era cambiata d’abito, pettinata ed indossava persino gli occhiali da vista e mi dice: “tadààà!!! domani mi vesto così, adesso ti spiego”...

La guardo con aria interrogativa, divertita ed ammirata;

“Raccontami, cosa hai in mente?”

Allora, per farla breve, aveva scelto con cura ogni capo d’abbigliamento: i jeans strappati alla moda per piacere alle compagne più trendy, giacca blu perché l’occasione era comunque formale, maglietta bianca leggermente scollata per piacere ai maschi, capelli raccolti da ragazzina per bene per identificarsi con le secchione della classe, occhiali per darsi un contegno più intellettuale.

Si era preparata anche un discorso vagamente motivazionale, ma non ricordo il contenuto perché tutto il resto mi aveva spiazzato.

Vuoi sapere com'è andata a finire? Ha vinto le elezioni portandosi a casa 20 voti su 24!

“Ho creato un mostro!”

Mi sono detta! Ma ero profondamente compiaciuta perché non si era data per vinta ovviamente e perché aveva capito l'essenza del mio lavoro.

Il punto è che molto probabilmente i suoi compagni non l'hanno scelta per il suo abbigliamento, non consapevolmente almeno, ma sicuramente lei si è sentita così sicura di sé da risultare più convincente degli altri candidati.

Quello che voglio dire con questo aneddoto è che con l'abbigliamento raccontiamo qualcosa, costruiamo un testo.

Per capire quanto raffinata sia la comunicazione che attuiamo abbigliandoci è sufficiente controllare in modo critico le scelte che facciamo al mattino di un giorno qualsiasi prima di andare al lavoro o nel momento in cui ci prepariamo ad un incontro speciale; oppure quando giriamo per negozi con l'intenzione di comparire un vestito, un costume da bagno, un paio di scarpe, una cintura, una collana, la montatura degli occhiali.

Scegliamo una dopo l'altra le “tessere” per comporre il “mosaico” della nostra immagine preferita costruita sulla base di come vogliamo apparire.

E' lo stesso lavoro di quello che facciamo quando componiamo il testo di una lettera o di una conferenza, o di un esame: teniamo conto del contesto in cui interverremo.

Considerato ciò risulta chiaro come le varie parti del nostro abbigliamento siano scelte esattamente come si scelgono le parole per comporre una frase.

Ogni parte del corpo diventa un elemento espressivo vuoi perché messa in evidenza coprendola con qualche forma di vestito o scoprendola (il volto, il collo, il busto, le braccia, il seno, i piedi...), vuoi perché sottolineata con oggetti vari

(esempio: piercing, anelli, bracciali, collane, occhiali) o trasformata dall'azione del sole (con l'abbronzatura), dai colori del trucco o da tatuaggi.

Un'altra cosa che questo aneddoto insegna è che vestirsi in un modo che ci fa sentire appropriati, infonde una grande sicurezza migliorando direttamente ed indirettamente la nostra comunicazione.

46
47

Teresa Rota Indossa solo il meglio di te stessa

Il Tempo Per Cambiare

La domanda più comune che mi rivolgono le mie clienti, subito dopo il fatidico “quanto costa?” è la seguente: “quanto tempo serve per una consulenza d’immagine ?”

Tecnicamente bastano poche ore: tra il colloquio conoscitivo e studio della figura, l’analisi del colore con relativo drapping, trucco, parrucco, una o due sedute di fitting in negozio, riorganizzazione del guardaroba, redazione di una relazione scritta (per chi lo fa) ci vorranno sì è no tra le 20 e le 25 ore di lavoro vivo.

Non entro nemmeno nel merito di valutare chi offre questo servizio on-line attraverso l’uso di una fotografia

*Certamente la cliente disposta ad acquistare il
“pacchetto completo” ottiene un
cambiamento radicale ed evidente.*

Io stessa però, ho spesso ceduto alla tentazione, pur di non perdere la cliente, di offrire un servizio limitato alle fasi più essenziali di analisi del colore e della figura ovviamente più economico e meno impegnativo in termini di tempo.

Il problema che ho spesso riscontrato, a distanza di qualche tempo, è che le persone non mantengono i cambiamenti proposti.

L’idea che mi sono fatta è che ci sono due questioni fondamentali da non sottovalutare:

la prima è la portata psicologica che questo cambiamento implica; una donna spesso, pur essendo oggettivamente più bella ed attraente può non riconoscersi

nella sua nuova immagine e per questo non sentirsi a suo agio fino a ritrovarsi ad essere più insicura e confusa di prima. Questo, lo so per esperienza, succede anche se la consulente ha cercato di rispettare nel migliore dei modi le esigenze ed i gusti della cliente.

La seconda considerazione è che ogni cambiamento, anche se fortemente voluto, ha bisogno di tempo per essere metabolizzato e condizionato. Ho notato infatti che molte clienti a distanza di tempo hanno mantenuto solo pochi dei cambiamenti proposti.

Il risultato in ogni caso è stato che la consulenza svolta, non ha mantenuto nel lungo periodo il massimo del risultato iniziale ma solo una minima parte.

Da un'attenta riflessione e valutazione di tutto ciò ho capito che dovevo trovare un modo per far sì che le mie clienti portassero a casa dei risultati soddisfacenti e duraturi nel tempo.

*Da questo pensiero nasce il SISTEMA VESTIBEST
VESTIBEST è una consulenza d'immagine che viene
svolta in un periodo di 12 mesi con incontri periodici
con la cliente.*

In quest'anno succederà che:

un passo alla volta la cliente riuscirà a capire quali sono le sue reali esigenze di cambiamento;

Insegnerò alla cliente gli aspetti tecnici che le permetteranno nel tempo comprendere meglio le sue forme ed i suoi colori in modo da realizzare uno stile personale consapevole;

La cliente condiziona i propri progressi attraverso un percorso periodico;

Ad ogni incontro verranno fornite nuove informazioni che amplieranno le conoscenze della cliente.

*Con VESTIBEST il risultato è GARANTITO!
Infatti, se alla fine dei 12 mesi la trasformazione
non sarà avvenuta il tempo necessario a completare
il percorso sarà GRATUITO.*

L'antidoto contro la fiera degli orrori

Ebbene sì, mi rendo conto che io ho l'occhio clinico per certi particolari, magari posso sembrare un po' fissata (io preferisco "attenta ai dettagli")... e mi dicono che sono rigida (sono "rigorosa" ...è diverso !),

MA

Quando mi trovo ad interagire con le persone non posso fare a meno di chiedermi

PERCHÈ?

Perché una persona se ne va in giro con le unghie di 3 lunghezze diverse con lo smalto rosso fuoco rovinato da giorni?

Perché avere i capelli più e più volte violentati dalla decolorazione, ormai diventati stoppa, corredati da un tre centimetri di ricrescita?

Perché farsi tatuare un contorno labbra per dare l'idea di aver mangiato cioccolata di nascosto ogni volta che se ne val il rossetto?

E vogliamo parlare delle scarpe in disordine, di orli scuciti, bottoni mancanti, maglioni a pallini...?

Per non parlare degli shock olfattivi causati da odori adrenalinici mescolati a violente zaffate di profumo!

Visi butterati e rugosi nascosti (...nascosti?) sotto un generosissimo strato di fondotinta corredato da contouring e baking?

Insomma la galleria degli orrori è ampia e più diffusa di quanto si pensi...basta guardarsi attorno in un luogo affollato... basta incontrare spesso persone per dei colloqui.

Non bisogna dimenticare che la trascuratezza e la poca cura del nostro aspetto viene percepita, soprattutto in ambito lavorativo, come trascuratezza professionale.

Indossare abiti, magari anche costosi, ma in disordine, capelli fuori posto, mani poco curate, tutto ciò dà l'idea di una persona che non ha cura dei dettagli, a volte addirittura superficiale.

Può capitare l'incidente di giornata...non è questo il punto; la trascuratezza metodica si nota!

Mi rendo conto che essere sempre all'altezza delle situazioni è difficile e sfinente.

Sono anch'io una donna che lavora, ho dei figli, una casa da gestire e chi più ne ha più ne metta, e non sempre sono al massimo della forma e per questa ragione adotto delle scelte strategiche che voglio condividere con voi.

Volete che vi confidi i miei segreti per sentirmi a posto anche al mattino appena sveglia?

LE MANI

Non c'è molto da dire, il tempo della manicure fai da te è superato, soprattutto se non hai tempo ed abilità per farlo.

I casi sono due: o mantieni le unghie corte con un velo di lucidante o smalto color nudo, scelta per altro molto chic, o ti fai una manicure con smalto semipermanente. Nel caso del semipermanente, il consiglio che mi sento di dare è quello di non abusare con la nail art: non sono molte le situazioni in cui gattini e babbi natale disegnati sulle unghie sono appropriati!

Non va dimenticato che la pelle delle mani invecchia forse prima di quella del viso perché più stressata quindi siate generose con la crema idratante.

Un consiglio è quello di ricordarsi di usare un filtro protettivo alto soprattutto d'estate per evitare il formarsi di macchie scure e fare una maschera andando a dormire con uno strato abbondante di crema soprattutto sul dorso della mano ed indossando guanti di cotone.

I CAPELLI

Volete avere i capelli sempre in ordine senza essere schiave della messa in piega? La prima cosa da fare è individuare il parrucchiere giusto che capisca le vostre esigenze e sia in grado di aiutarvi.

Il taglio di capelli deve valorizzare non solo il vostro viso, ma deve essere in armonia con tutta la vostra struttura fisica. Deve tener conto delle caratteristiche dei vostri capelli assecondandole e cosa più importante in assoluto, dovrete essere in grado di poterli lavare e gestire da sole tutte le volte che vorrete.

Lo stesso vale per le colorazioni che dovrebbero, e non sempre lo fanno, essere in armonia con il colore degli occhi e della pelle del viso. Il giusto colore vi farà risplendere e renderà il colorito più luminoso e le occhiaie saranno meno evidenti...

Provare per credere!

LA PELLE

La cura della pelle, soprattutto del viso inizia a tavola: mangiare tanta frutta e verdura ed idratarsi molto è il primo e più rapido segreto di bellezza... non fumare e non bere alcolici è il secondo...il terzo è dormire a sufficienza...il quarto è essere serene.

Detto questo, non scopro l'acqua calda (ma è sempre bene ricordarlo) se vi dico che è sempre indispensabile andare a dormire col viso accuratamente pulito, anche se durante il giorno non ci siamo truccate, con una adeguata crema da notte preceduta da un buon siero da una certa età in poi.

Davanti alla tv o mentre leggete, prima di dormire, almeno una volta alla settimana, sarebbe bene farsi una maschera...io che sono particolarmente pigra ho scoperto quelle fatte di carta imbevute di prodotti trattanti... me la metto, vado a dormire e... buonanotte!

Allora ragazze, mettete in pratica questi stratagemmi e vi assicuro che al mattino appena sveglie sarete bellissime... a quel punto basterà veramente un velo di trucco per essere fantastiche in tempo zero!

*Questi e molti altri sono i consigli, utili, veloci, pratici
che corredano il mio modo di lavorare con voi,
proprio perché questa è la **FILOSOFIA VESTIBEST***

INDOSSA SOLO IL MEGLIO DI TE STESSA

La Storia Di Una Di Noi: Maria

Ieri sera ho concluso la mia consulenza con Maria (il nome è di fantasia per ovvi motivi).

Maria è una giovane donna straordinaria: ha due figli molto piccoli, lavora, si occupa della sua casa e della gestione familiare col marito.

Mi ha raccontato di avere un passato da atleta agonistica, una laurea, un lavoro che non è esattamente il sogno della sua vita, ma si sa...due figli piccoli ed una casa...bisogna tenersele stretto!

Una donna come molte, direte voi... perché straordinaria?

Perché anche se siamo in molte come Maria... quello che riusciamo a fare ed essere è pur sempre straordinario! Durante il colloquio mi ha detto una frase che mi ha colpito molto:

“Mi sento incastrata in un corpo che non riconosco più!”

Non avete idea di quante volte mi sento dire queste parole... così dirette ... sputate fuori come un rospo tenuto in gola da troppo tempo... ma ogni volta ne resto colpita.

Occhi dritti nei miei con l'implicita domanda "capisci cosa intendo dire?"

Capisco, capisco benissimo...ci sono passata anch'io!

RACCONTAMI

E qui ogni volta si apre un mondo che mi sorprende: le mille sfaccettature, il passato, i sogni, le fatiche, le paure, le aspettative ... tutto riporta all'idea di essersi un po' perse, di essere cambiate senza rendersene conto, sia dentro che fuori, di volere cose diverse, di avere esigenze diverse.

Il tempo da dedicare a sé, al proprio aspetto, fa sentire in colpa...sembra pura vanità, frivolezza rubato ai vari ruoli che interpretiamo....

Al tempo stesso ci sussurrano... dovresti curarti di più...sei sciatta e trasandata, e probabilmente sono proprio le stesse persone che sarebbero pronte a puntarci il dito contro se mollassimo il pargolo con la febbre dalla nonna per andare a farci una ceretta.

Ma quanto è difficile a volte riuscire a farsi anche una doccia in santa pace???

Su la mano chi se lo ricorda ancora! Per non parlare di tutte le volte che esci con la prole attaccata alla gonna, ti guardi attorno e vedi solo meravigliose creature, belle, giovani, perfette e le senti come possibili minacce tra te e il tuo compagno; percezione che va ampliandosi esponenzialmente con l'avanzare degli anni, se non ponete rimedio prima...

Come?

Con il sistema VESTIBEST

Maria si è affidata a Vestibest: ha imparato a riconoscere i suoi colori valorizzanti, ha scoperto come enfatizzare i punti di forza del suo corpo, e come minimizzare e nascondere i punti critici. Ha imparato come curarsi con un makeup facile e veloce.

Io e Maria abbiamo trascorso un intero pomeriggio a provare e riprovare abiti ed è stato incredibile vedere come ha appreso velocemente i miei insegnamenti: dopo pochi minuti teneva testa alle commesse, pienamente consapevole dei colori e le forme su cui orientarsi era rapidissima nella scelta degli outfit.

AD UN CERTO PUNTO C'E' STATA LA MAGIA

Maria ha iniziato a vedersi bella, ha tirato fuori la sua energia e creatività, il suo carattere: ha scelto abiti che non avrebbe mai immaginato di osare e si è piaciuta...il suo sorriso e la sua postura la dicono lunga!

Allora che aspetti?

Scegli anche tu di vestire il meglio di te stessa

Scegli VESTIBEST

È Ora Di Uscire Allo Scoperto

Ecco, è fatta, sono qui nello studio della Dietologa perché ho deciso che è ora di rimettermi in forma.

Era ora! Diranno i più. Cosa c'è di speciale? Diranno in molti

Niente, non c'è nulla di speciale... tranne il COME sono arrivata qui.

Ora vi racconto...

E' il 10 giugno, ho appena terminato il mio workshop "alla ricerca dello stile perduto" che si è rivelato un successo.

Squilla il telefono, è Monica: si era iscritta al workshop e si scusa per non essere riuscita ad esserci, ma è molto interessata al mio lavoro. Mi spiega di essere un medico Dietologo e mi dice che il mio lavoro potrebbe essere d'aiuto alle sue pazienti. Tutte loro hanno seguito con successo il percorso di dimagrimento ma arrivate al termine continuano a vestire come se fossero ancora in sovrappeso.

Il problema è che sono in difficoltà a familiarizzare con le loro nuove forme e non sanno più che taglia hanno, non sanno dove fare acquisti, non hanno idea di cosa possa stare bene.

Le pazienti, invece di essere splendidi nella nuova forma fisica, finiscono con non valorizzare e godere pienamente del risultato faticosamente raggiunto.

Monica dunque mi propone di incontrarci per capire se io e lei possiamo organizzare qualcosa di interessante.

MA CERTO CHE SÌ!

Prima ancora di aver chiuso la chiamata il mio cervello si attiva...entra in modalità ruota del criceto iperattivo!

Adrenalina A Mille! Splendida Opportunità!

Non c'è nulla che ami di più fare che aiutare una donna a trovarsi, capire come si vuole vedere, come si vuole raccontare attraverso l'abbigliamento: e donne che hanno avuto il coraggio e la forza di uscire dalla fortezza, di togliersi la corazza meritano di risplendere in tutta la loro nuova dimensione.

C'È UN PROBLEMA UN PROBLEMA OVERSIZE UN CURVY PROBLEMA

Mettiamola così...in questo momento non mi sento molto congrua con la situazione...

Ed è qui che i criceti in testa diventano due ed iniziano il loro battibecco:

- Come puoi presentarti da una dietologa per proporre la tua consulenza rivolta a delle clienti ormai magre? sei incoerente!
- Ancora questa storia! Ho ampiamente dimostrato a me stessa di poter fare il mio lavoro a prescindere! Io valgo di più di qualche chilo di troppo!

- Vero, ...ma qui si tratta di una DIETOLOGA...
- Già...in quest'ultimo periodo saltano fuori diete e dietologi di ogni genere... persino una dietologa che mi propone una collaborazione, anzi, pensandoci bene è già la seconda collaborazione...

Che l'universo intero mi stia mandando un messaggio forte e chiaro? Qualcosa tipo un gran calcio nel posteriore, è indubbio...

Fermi tutti! i due criceti in testa si fermano, si guardano con uno sguardo d'intesa tra il giocoso e l'audace e battono il cinque!

Idea!

Il Miglior Modo Per Superare Un Limite È Accettarlo, Amarlo, Farlo Diventare Un Punto Di Forza!

Questo è il mio motto.

L'idea è questa: propongo a Monica due percorsi:

Un percorso dedicato alle pazienti che hanno già ritrovato la loro forma ottimale, ed un percorso dedicato alle nuove clienti che stanno intraprendendo un cammino di dimagrimento.

Chi più di una donna oversize ha bisogno di essere aiutata a piacersi!

Una donna che ha deciso di dimagrire ha già preso consapevolezza della sua condizione, ma forse non è del tutto consapevole della bella persona che si nasconde dentro abiti informi.

Piacersi da subito è importantissimo e fondamentale per poter avere comunque una vita personale e sociale gratificante e per riuscire a visualizzare la donna straordinaria che sta per fare emergere attraverso la perdita di peso.

Accompagnare le donne in questo delicato ed impegnativo percorso è dunque

la mia idea, fornire un costante supporto per adattare il loro abbigliamento al corpo che cambia, per poter godere con entusiasmo dei successi anche durante il percorso di dimagrimento e non solo alla fine.

Non c'è Personal shopper, fashion blogger, consulente d'immagine nel senso più stretto del termine che faccia nulla del genere!

Il modo migliore per farlo? Diventare una di loro.

Ho deciso dunque di affidarmi a Monica ed uscire anch'io allo scoperto!

Sia che tu abbia già ritrovato il tuo peso forma o ci stia ancora lavorando, è arrivato il momento di smetterla di nascondersi dentro ad ABITI ENORMI ED INFORMI

E' arrivato il momento di scoprire la parte migliore di te...ciò che ti rende unica ed inimitabile.

Con VESTIBEST **imparerai a valorizzare al massimo la forma fisica ritrovata** o accompagnare il tuo percorso di dimagrimento scoprendo come vestire per essere sempre al meglio di te stessa.

Tu Come Ti Vedi?

Il mio fidanzato dice che ho i fianchi larghi...

Mio marito vorrebbe vedermi più femminile...

Mia mamma dice che mi vesto come una stracciona...

Mia figlia dice che non mi so vestire...o che mi vesto come lei...

Ho perso molto peso e non so più come vestirmi...

Potrei continuare, questo è ciò che mi sento rispondere al primo appuntamento di consulenza quando chiedo:

Perché sei qui?

D'istinto mi verrebbe da rispondere: portami qui lui o lei così vediamo come sta messo/a, gli/le facciamo la radiografia e ci divertiamo un pò!

Ovviamente metto a tacere la vocina diabolica che inizia ad agitarsi in testa e invece chiedo:

OK, ma tu come ti vedi?

Domanda che spalanca le porte su un mondo di frustrazioni, convinzioni errate, emozioni negative, paure.

Le risposte che arrivano sono le più varie e si possono riassumere in alcune problematiche comuni:

- Avere una percezione distorta del proprio fisico
- Vestire in modo scorretto perché non si conoscono le regole, i trucchi del mestiere
- Vestire in modo neutro ed anonimo per paura di osare e sbagliare.

Tutte queste remore causano insicurezza nei confronti del proprio aspetto e permettono alle critiche di chi ti sta vicino di attecchire paurosamente generando in questo modo una spirale perversa, o peggio ancora, un degenerare della situazione che suona più o meno così:

*“Non sono consapevole delle forme del mio corpo,
quindi spendo tempo e denaro inutilmente
in acquisti sbagliati.*

*Per questa ragione non ho nulla da mettermi e
dunque non i piaccio e mi sento insicura...*

*A questo punto rinuncio ad uscire
ed evito le relazioni sociali e sentimentali.*

*Alla fine mi ritrovo sola e frustrata,
quindi mi trascuro e mi sento brutta...”*

SONO FINITA!

Ok, Ok detta così sembra proprio un'esagerazione, ma ti posso assicurare che ognuna di queste affermazioni è stata più e più volte pronunciata dalle mie clienti e volendo essere sincera con te stessa, quante volte hai detto anche tu una di queste frasi?

MA CHE COSA STAI DICENDO ???

SVEGLIAAAAA !!!

Ora c'è VESTIBEST, un vero e proprio sistema di valorizzazione della donna attraverso l'abbigliamento: il primo e unico nel suo genere.

Con il mio sistema impari a conoscere le reali forme del tuo corpo e scoprirai tutti i trucchi per valorizzarle.

- **Scopri quali sono i tuoi colori “amici”.**
- **Impari a sviluppare uno stile personale.**
- **Fai shopping nel tuo guardaroba.**

Sei tu, dall'inizio del percorso, fino alla fine e per sempre, a decidere come vestire, come e dove fare acquisti, come truccarti e come portare i capelli, ma lo farai in modo consapevole, avendo imparato e compreso le regole del ben vestire.

*Uno dei miei motti preferiti è: **CONOSCI LE
REGOLE ALLA PERFEZIONE PER POI
TRASGREDIRE SAPIENTEMENTE.***

Ecco, è senz'altro mia cura insegnarti non solo le regole, ma farò in modo che crei delle regole tutte tue, trovando il modo di esprimerti al meglio.

Inizia sin da ora il tuo cammino verso il cambiamento.

Fai Shopping Nel Tuo Guardaroba

Rimango sempre molto sorpresa quando aiuto le mie clienti a fare shopping nel guardaroba.

Sì hai capito bene: FARE SHOPPING NEL TUO GUARDAROBA.

Uno dei problemi più comuni che riscontro tra le mie clienti è proprio quello di avere degli armadi strabordanti di abiti, indumenti ed accessori non utilizzati: risultato di acquisti fatti d'impulso, magari nel periodo dei saldi, o come sedativo in qualche giornata No.

Il risultato come dicevo è un guardaroba disorganizzato, a causa del quale non è facile capire cosa indossare per le diverse situazioni d'uso e che porta al paradossale risultato di far pronunciare la fatidica frase:

“NON HO NIENTE DA METTERMIMI!”

Risultato? Altri acquisti!

Le prime fasi della consulenza, cioè imparare a conoscere i propri colori valorizzanti e i capi d'abbigliamento che più si adattano al nostro corpo, sono il cuore e la base di un buon servizio, ma possono all'inizio creare un po' di insicurezza e di indecisione riguardo al corretto uso degli abiti ed accessori che una cliente ha a disposizione.

Del resto, come ho spesso ribadito, cambiare le proprie abitudini, anche in fatto

di abbigliamento, richiede sempre tempo e collaborazione tra la cliente e la consulente.

Uno dei timori più infondati di chi si avvicina alla consulenza d'immagine è quello di doversi rifare un guardaroba completo sulla base delle nuove indicazioni.

Assolutamente SCONSIGLIATO!

Solitamente propongo una seduta di fitting in un negozio multi brand con lo scopo di mostrare in pratica quali forme valorizzino la cliente, o fornire qualche nuova idea su come abbigliarsi...ma

E' VIETATO FARE ACQUISTI

Almeno in un primo momento.

Per questa ragione ho introdotto nel mio percorso la fase:

FAI SHOPPING NEL TUO GUARDAROBA

E' un momento molto impegnativo, ma al tempo stesso divertente e creativo, durante il quale analizzo insieme alla cliente tutta una serie di capi d'abbigliamento che giacciono inutilizzati.

Creiamo insieme degli outfits del tutto nuovi arricchiti con l'aiuto degli accessori.

Fornisco consigli su come adattare in modo valorizzante indumenti fuori misura.

Faccio delle foto per documentare il tutto in modo tale che la cliente possa

replicare le idee.

In questo modo ho sempre realizzato più di una decina di outfits per ogni stagione... non male vero?

Ed ora, calcolatrice alla mano,

FATTI DUE CONTI

Calcola il costo di tutti gli indumenti riutilizzati, definisci il valore di ognuno degli outfits realizzati.

Calcola di quanto è aumentato il valore di tuo guardaroba, per non parlare del tempo e denaro risparmiato in altro shopping.

Ed ora chiediti:

Sei disposta a risolvere questo problema una volta per tutte?

Vuoi imparare tutti i segreti per scegliere gli abiti e gli accessori giusti per te?

Ti piace l'idea di fare shopping nel tuo guardaroba?

Teresa Rota Indossa solo il meglio di te stessa

Essere Per Apparire: Uno Stile Controtendenza

Quando penso al lavoro di consulente d'immagine e quando racconto cosa faccio mi trovo spesso di fronte ad una serie di difficoltà.

Prima tra tutte è il fatto che questo lavoro, importato dai paesi anglosassoni, come succede per moltissime "nuove professioni", è ancora piuttosto sconosciuto e circondato da un alone di confusione riguardo al chi e al cosa.

Mi spiego meglio: passiamo da chi pensa si tratti di marketing a chi lo colloca nel mondo dell'estetica e cura della persona, a chi è convinto che abbia a che fare con il mondo del fashion...

Tutto vero... Tutto falso!

Da Wikipedia:

"Il consulente d'immagine è quella figura professionale che fornisce un servizio dedicato al miglioramento dell'aspetto attraverso il modo di vestirsi, muoversi, presentarsi. Si occupa di tutto quello che concerne la comunicazione non verbale: l'abbigliamento, l'igiene personale, il trucco, l'acconciatura, l'etichetta.

Grazie all'utilizzo di tecniche quali l'analisi del colore (la scelta dei colori giusti per valorizzare pelle e occhi), il camouflage (che nasconde i punti critici del fisico

ed esalta i punti di forza), e attraverso l'analisi dello stile che i clienti desiderano, rimette a nuovo l'immagine, senza pratiche invasive.

Da non confondere con il personal shopper, che si dedica prevalentemente all'acquisto di capi di abbigliamento, o con lo stylist, che si occupa di definire lo stile delle celebrità.

In ambito commerciale, il consulente d'immagine fornisce un servizio dedicato al miglioramento dell'aspetto dell'azienda, che sia un negozio o un'attività produttiva qualsiasi. In questo caso il consulente, che spesso ma non sempre coincide con un'agenzia pubblicitaria, si occupa di tutto quello che concerne la comunicazione visiva dell'azienda: dal brand agli slogan, dalla scelta di testimonial pubblicitario alla creazione dello spot, fino alla gestione delle vetrine aziendali."

Grazie Wikipedia per avermi fornito una descrizione così esaustiva e pertinente da non volermi nemmeno prendere il disturbo di parafrasarla!

Ok chiarito il concetto di consulenza d'immagine in senso generale, la mia personale difficoltà è spiegare come io svolgo questo lavoro:

Il mio approccio predilige l'ESSERE all'APPARIRE.

Del resto, chi mi conosce sa... mi piace imparare le regole, conoscerle così bene da stravolgerle e farne di mie, tutte nuove e diverse.

Un approccio, molto impegnativo: andare contro tendenza richiede molto coraggio, ma è di grande soddisfazione: è il prezzo dell'autenticità!

Ed è esattamente quello che offro alle mie clienti: la possibilità di essere completamente se stesse, e di rappresentarsi attraverso l'aspetto esteriore nel modo più congruente alla propria personalità.

La definizione più vicina alla realtà del mio modo di lavorare mi è arrivata

proprio

pochi giorni fa da parte di una persona così attenta ed arguta, da aver colto la vera essenza di ciò che faccio definendomi una STYLE COACH!

Ecco questo è esattamente ciò che faccio e ciò che mi differenzia dal resto degli operatori del settore.

Avendo al mio attivo una formazione di tutto rispetto sia di consulenza d'immagine, sia di sviluppo personale e comunicazione, il mio approccio è caratterizzato e focalizzato all'ascolto della mia cliente.

Di fonte alla domanda:

“TU COME TI VEDI?”

Si apre sempre un mondo di emozioni, sogni, desideri, ma anche paure e frustrazioni che richiedono di essere comprese, interpretate, codificate e raccontate.

Nel corso di questi anni di lavoro ho preso consapevolezza di quanto valore emotivo ci sia dietro l'immagine di una donna, soprattutto perché il modo di abbigliarsi è un vero e proprio sistema di comunicazione.

Ogni singola scelta d'abbigliamento racconta: la lunghezza di una gonna, la scelta di una scollatura, il tipo di calzatura, il taglio dei capelli, l'uso dei colori e degli accessori... un tatuaggio, un piercing.

Ho incontrato donne sopravvissute a se stesse che hanno deciso di amarsi di più partendo dalla loro nuova immagine, donne che hanno affrontato la sfida di un grande dimagrimento ed hanno bisogno di riconoscersi in una nuova fisicità, donne che hanno ritrovato o ricostruito la propria identità al punto che i vecchi abiti non le rappresentano più...ho incontrato donne che hanno avuto bisogno di accettare la loro bellezza e femminilità e saperla gestire in un contesto lavorativo fortemente maschile, dove, nonostante tutto, il limite tra essere professionale e femminile è sempre molto labile al punto da portare qualcuna di loro ad

abbruttirsi per difesa e per essere presa sul serio.

Ecco dunque che in una realtà dove esisti solo se appari, rientrando in canoni di bellezza artificiosa, fatta di corpi rifatti, di makeup stravolgente , di eterna giovinezza ostentata, preferisco di gran lunga lavorare con persone che “SONO”, che ricercano e trovano la propria IDENTITA' ed hanno voglia di rappresentarla al meglio, usando tutta una serie di tecniche di cui si avvale la consulenza d'immagine tra cui l'armocromia ed camuflage, e che, al tempo stesso, trovino un proprio modo unico e personale di raccontarsi delineando uno stile personale.

L'energia che traspare da una donna consapevole della propria essenza, forte delle battaglie affrontate, arricchita dalla ricerca di sé, vale infinitamente di più di un abito griffato, dell'essere alla moda ed omologata agli standard imposti.

Sono convinta che per APPARIRE bisogna ESSERE... questa è la strada dell'AUTENTICITA'...questa è la mia MISSION...tutto il resto lascia il tempo che trova...

Donne Vincenti

Mi chiedono spesso quale tipo di donna si rivolga a me per avere una consulenza d'immagine...

Qualcuno azzarda un giudizio (non richiesto e superficiale) definendo INSICURA una donna che si affida al mio servizio...

Errore.... Grande Errore!

Dopo qualche anno di attività ho un campione piuttosto nutrito per fare un'analisi della tipologia della mia clientela.

E, per dirla tutta, l'unica espressione che mi viene in mente riguardando ognuno dei profili che ho guardato è...

...VINCENTE

Sì, perchè ognuna di voi, ogni donna che ho incontrato è arrivata da me dopo aver vinto una battaglia.

C'è chi ha vinto contro il sovrappeso, chi è rinata dopo una separazione, chi sta ottenendo successo professionale, o donne vincenti nel ruolo di madri e mogli...
donne che in un modo o nell'altro sono diventate consapevoli del loro valore ...
donne che si sono messe in gioco.

E allora perché rivolgersi ad una style coach?

*Perché ognuna di loro e di voi ha compreso che **PER VINCERE BISOGNA AMARSI.***

Questo significa avere cura di sé da tutti i punti di vista, non ultimo il proprio aspetto esteriore.

Ogni donna che incontro sente il bisogno di raccontarsi, di dire attraverso il proprio abbigliamento e la propria immagine chi è, cosa vuole, dove sta andando.

Il mio compito è quello di guidare per costruire insieme a un look coerente con ciò che volete dire.

Siamo lontano anni luce da scelte modaiole, i trend e le tendenze della moda le lascio alle fashion blogger, alle personal shopper, alle consulenti d'immagine online.

Io ascolto le mie clienti, sento le loro storie, comprendo le loro esigenze, le metto alla prova testando le loro resistenze... facciamo stretching, superiamo i limiti e scopriamo nuove architetture.

Ecco, ora posso immaginare te che stai leggendo, sgranare gli occhi mentre pensi:

“ma cosa c’entra lo stretching e l’architettura?”
C’entra, C’entra...

Con il sistema VESTIBEST, imparerai a valutare il tuo corpo in modo tecnico, imparando le regole del colore, delle forme e dello stile diventando ARCHITETTO del tuo look.

Imparerai a farlo ALLENANDOTI costantemente con esercizi di stretching mentale per smantellare le tue vecchie abitudini ed acquisirne di nuove.

Il tutto in modo assolutamente LEGGERO e DIVERTENTE.

Testa subito la tua abilità: INDOSSA IL MEGLIO DI TE STESSA!

Testimonianze

LUISA

NON TORNO PIÙ INDIETRO

Sono qui con Luisa (il nome è di fantasia per questione di privacy) che in questi ultimi mesi si è affidata alla mia consulenza. Ecco la sua testimonianza.

Luisa per quale ragione ti sei rivolta a me?

“L’idea iniziale era quella di farmi aiutare a riorganizzare il mio guardaroba: avevo una grande quantità di capi d’abbigliamento, anche di vecchia data, inutilizzati; indumenti di ottima qualità che non osavo eliminare anche perché non avevo un’idea precisa di cosa tenere, cosa buttare e come procedere con i nuovi acquisti.

Quando ci siamo incontrate e mi hai illustrato la logica del sistema Vestibest ho deciso di affidarmi a te per risolvere una volta per tutte le mie incertezze e difficoltà in fatto di abbigliamento e non solo.

Ho deciso di affidarmi al tuo sistema in modo globale da subito perché ho capito che non sapevo assolutamente nulla di colori, forme, vestibilità, accessori, cura della pelle make up e che un guardaroba disorganizzato era l’ultimo dei miei problemi.”

Cosa hai trovato utile?

“Oggi quando entro in un negozio, la prima cosa che faccio è dirigermi subito verso gli abiti dei colori della mia palette ignorando quelli che so che non mi valorizzano. In questo modo faccio shopping in modo più mirato.

La dispensa personalizzata che mi hai rilasciato è molto funzionale, la riguardo spesso soprattutto quando ho dubbi su alcuni colori.

Me la sono studiata per la scelta della corretta montatura di occhiali visto che devo rifare i miei occhiali da vista e anche in questo caso ho notato che scegliere la montatura nel colore giusto, anche della parte metallica, oltre che alla forma giusta, fa una grande differenza.

La seduta di fitting l'ho trovata molto utile per capire la giusta vestibilità degli abiti, e per sperimentare alcune soluzioni e scelte di capi ed accessori che non avrei mai osato considerare.

Con i tuoi consigli sono riuscita a conciliare le mie esigenze di praticità e confort, alla possibilità di sostituire scarpe basse con calzature con i tacchi comode che mi valorizzano decisamente di più vista la mia statura.

Ora la scelta di un po' di tacco è irrinunciabile... NON TORNO PIU' INDIETRO!

Un'altra cosa che ho imparato a fare è usare cinture, collane ed accessori giusti per completare e valorizzare i miei capi d'abbigliamento del mio guardaroba che sono stati tutti rivisti e rivalorizzati (salvo qualche rara eccezione).

Anche questa è diventata una cosa di cui non posso più fare a meno.

Per quanto riguarda la cura del mio aspetto: in realtà è stata la prima indicazione ed il primo compito che mi hai dato: "cura e idrata la pelle perché è completamente disidratata!"

Ho introdotto una routine di cura e la mia pelle e a distanza di poche settimane è luminosa; ho iniziato anche a truccarmi usando la tecnica che mi hai insegnato: "fuori in 5 minuti". Anche in questo caso la dispensa è stata un utile supporto per risolvere ogni dubbio e ormai truccarmi è diventato un piacere.

L'incontro di riorganizzazione del guardaroba è stato utile per eliminare capi che stavano lì dimenticati da tempo (10 anni !!), ma mi dispiaceva buttare... verificato che non andavano bene né per colore, né per forma, non ho più avuto remore a fare piazza pulita.

Dopo la revisione del guardaroba non ho più urgenza di fare acquisti (a parte qualche accessorio come ho già detto) perché ho realizzato di avere già molti capi d'abbigliamento da usare in modo nuovo e più appropriato.

Sono completamente soddisfatta ed il costo della consulenza vale tutto il servizio ricevuto e lo consiglio assolutamente!"

VIOLA MOLINARI

"Fino a qualche tempo fa, mai avrei pensato di rivolgermi ad una consulente d'immagine.

Saranno i chili di troppo, sarà che mi ero fatto un'idea di questa figura professionale che ha poco a che vedere con la realtà, sarà che non avevo capito bene chi fosse e cosa facesse... insomma era una di quelle cose che nelle priorità della mia esistenza stava proprio in basso.

Il 2017 però è stato l'anno in cui i mai sono diventati date certe ed è arrivato anche il momento della mia consulenza d'immagine.

"Viola ma la consulenza di immagine mentre stai perdendo peso?"

"Eh certo, cosa faccio aspetto ancora? tanto più che ho ancora dei chili di troppo se qualcuno mi dice come gestirli in termini di abbigliamento mi precipito!!!"

Così insieme a Niki Ars abbiamo fissato il nostro primo appuntamento con Teresa Rota e ne siamo uscite con le idee molto chiare e un sacco di spunti e indicazioni utili per valorizzare noi stesse.

La cosa più bella? Scoprire come rendere il mio colorito (che non mi è mai piaciuto ed ho sempre considerato insignificante) un mio punto di forza. E quando stravolgi così una credenza presente da anni, hai senz'altro fatto un lavoro di grande valore!"

NIKI ARS

"Che mi piacciono i colori è facile intuirlo..."

Infatti la parte più sottile legata ad essi mi affascina da quando ancora non ero ventenne. Nei miei vari studi avevo compreso che i colori emettono vibrazioni che

ci condizionano e che siamo portati ad utilizzarli in modo inconsapevole proprio in relazione al bisogno di quel momento.

Scommetto che almeno una volta nella vita ti è capitato di svegliarti con l'idea di indossare un abito, una maglia, una t-shirt specifico senza comprendere il perché... con ogni probabilità in quei casi non è stato il taglio del vestito ad attirarti a lui quando più la vibrazione collegata al colore!!

Recentemente, doveva essere inizio agosto, in un momento di "salto della rana" sul web sono incappata nell'armocromia ed è stato subito amore!!

In termini semplicistici (molto semplicistici) è un metodo che individua i colori che fanno risaltare al meglio le tue caratteristiche (occhi, incarnato e capelli), facendoti letteralmente brillare. Hai presente le volte che le persone ti hanno chiesto "cosa hai fatto di particolare, ti vedo diverso" oppure "sei particolarmente luminosa oggi"? con ogni probabilità avevi indosso un colore della palette corretta per le tue caratteristiche.

Ho iniziato a leggere un po' molto affascinata e sconvolta dalla quantità di informazioni che è necessario incamerare prima di riuscire a comprendere qualcosa di tono e sottotono e metterlo in pratica!!

"Caso" ha voluto che poche settimane dopo entrassi in contatto con Teresa Rota che indovina di che cosa si occupa??????

ARMOCROMIA!!!!

Oggi abbiamo fatto la prima consulenza colore ed è stato così affascinante vedere gli effetti dei diversi colori sul mio viso che secondo me è un'esperienza che dovrebbe prescrivere il medico!!

E una cosa che mi è piaciuta sopra ogni cosa è che questo metodo non ti vuole vendere l'idea che devi lavorare per essere migliore, più bello, più in linea, più alto, più magro o come... si preoccupa di rendere al meglio quello che sei. Punto. E ti invito caldamente a prendere informazioni sull'armocromia e già che ci sei, a valutare una consulenza!

Ti condivido la pagina di Teresa, il suo blog e l'ebook scaricabile sono dei buoni

punti di partenza per comprendere un po' meglio l'argomento!! E lei è di una competenza disarmante!

Vestibest: indossa solo il meglio di te stessa....

Dopotutto il titolo della pagina è già un'ottima premessa, no?"

DOTT. MONICA RAZZANO

VEDERSI BENE E PIACERSI: IL PONTE TRASALUTE E BENESSERE PSICOFISICO

Ho incontrato la Dott.ssa Monica Razzano, titolare dello Studio Medico Razzano, Centro di Dietologia e Medicina Estetica che mi ha contattato perché interessata alla consulenza d'immagine per i suoi pazienti. Dopo un incontro in cui mi ha spiegato la sua visione e le sue richieste mi ha rilasciato quest'intervista che trovo molto illuminante.

Ecco a voi cosa pensa Monica...

Per quale ragione Dott.ssa Monica ritiene interessante la consulenza d'immagine in relazione all'attività da lei svolta?

"Per me è molto importante perché noi trattiamo obesità di grado anche molto elevato, quindi pazienti che hanno 30 – 40 Kg di sovrappeso e spesso sono in questa condizione da tutta la vita, quindi sono pazienti, donne soprattutto, che hanno perso completamente il contatto con la propria fisicità e femminilità.

Una volta completato il percorso di dimagrimento spesso queste donne non si riconoscono più... E' un fatto positivo che abbiano recuperato il peso forma, però ci vuole molto tempo per riuscire a recuperare una percezione corretta del sé; spesso, pur essendo dimagrite tantissimo, queste donne tendono a vedersi ancora in sovrappeso e quindi continuano ad andare nei negozi di taglie oversize per "coprirsi", anziché cominciare a vestirsi bene e in maniera valorizzante.

Noi ci occupiamo di obesità a 360 gradi: dal punto di vista diagnostico, dietetico, farmacologico, ma anche dal punto di vista psicologico. Abbiamo anche uno specialista psicologo che segue i pazienti durante il percorso di dimagrimento e

fornisce tutta una serie di strategie cognitivo-comportamentali per migliorare il rapporto col cibo e con l'alimentazione.

Ritengo importante cercare di aiutare queste donne a valorizzarsi, perché nel tempo si sono dimenticate d'essere donne: sono state per decenni ricoperte da uno "scudo" di grasso, ed hanno bisogno di recuperare una loro immagine e la sicurezza in loro stesse. La consulenza d'immagine quindi mi sembra la "ciliegina sulla torta" di questo percorso, anzi un meritato regalo ed una giusta gratificazione per chi è riuscito a portare a termine un programma di dimagrimento impegnativo."

Reputa che possa essere utile accompagnare un percorso piuttosto lungo di dimagrimento con una consulenza che aiuti le pazienti a piacersi in itinere?

"Assolutamente sì! infatti, dopo questa prima ipotesi di offrire una consulenza alla fine del percorso, è invece subentrata l'idea di accompagnarle fin dall'inizio, perché è inutile aspettare sei mesi per vedersi bene ... anche all'inizio, anche quando hai 20, 30 Kg di sovrappeso il sapersi valorizzare è positivo e può costituire un ulteriore stimolo a proseguire la dieta. Nel momento in cui ti piaci cambia un po' il tuo atteggiamento, incomincia ad instaurarsi un circuito virtuoso positivo: ti piaci, ti relazioni meglio con gli altri, hai dei feedback positivi, ti viene voglia di andare avanti per raggiungere il tuo obiettivo, e nel frattempo ti vesti bene, perché questo lo possiamo fare subito, non è necessario aspettare 6- 7 mesi.

E' utile quindi una consulenza d'immagine sia all'inizio sia a metà percorso, quando la paziente ha i vestiti di una taglia ormai troppo grande, ma non osa ancora comprare quelli nuovi perché deve dimagrire ancora: quindi è importante accompagnarla anche in questa fase di "passaggio" e poi vedere un restyling completo alla fine del dimagrimento."

Benissimo dottoressa, un'ultima domanda: cosa l'ha convinta a rivolgersi a me piuttosto che altre professioniste del settore?

"Sicuramente l'incontro è stato fortuito ma quando ci siamo conosciute ho capito che il nostro approccio era assolutamente in sintonia: imparare a valorizzarsi anche esteticamente non è qualcosa di futile e superficiale ma può essere un modo per aumentare la propria autostima e sicurezza. Teresa ha

sicuramente la sensibilità e la preparazione tecnica per tirare fuori il meglio dalle persone senza

stravolgere od omologare le loro unicità e proponendo cambiamenti graduali e facilmente attuabili. Piccole astuzie, rispetto delle proporzioni, tagli adeguati e colori “giusti” possono fare miracoli!!!”

valorizzano.

Adriana Peracchi

“Grazie ai tuoi consigli, sono più attenta alla scelta dell’abbigliamento, alle proporzioni, e non guardo solo al nero come colore, per comodità, ma lascio che altri colori entrino nel mio guardaroba. Grazie ancora!”

Raffaella Dalla Chiesa

“Dopo che ti ho conosciuta e mi hai spiegato alcune cose del mio abbigliamento mi accorgo che mi vesto sempre più in Risonanza con me stessa e ciò mi fa sentire più sicura di me.”

Virna

“È bello vedere che i colori che già sceglievo sono quelli che mi stanno meglio! Anche per il make-up devo dire che mi serve molto perchè io usavo completamente altri colori! Bello sapere che caratteristiche ha la mia figura, aiuta molto. Sono rimasta proprio contenta!”

Marzia Fucili

“Grande Teresa Rota, figura professionale strepitosa! Preparata e disponibile!!! Ottima per migliorare l’autostima e con grande impatto anche sul lavoro!

...è passato un anno dal corso fatto con te e il modo di vestirmi e di acquistare abiti è radicalmente cambiato. Ora sono veloce e pratica, mi muovo verso le zone nei negozi dove vedo i colori che mi appartengono e

Non indosso più collane o abiti che riportino all'oro e prediligo esclusivamente ciò che ricorda l'argento.

Dinnanzi allo specchio lo sguardo è più sicuro e frazioni visivamente la mia figura per vederne la correttezza delle proporzioni."

Daniela Borges

"La maggior parte delle volte sbagliavo io modello da prendere, non ho mai immaginato di poter osare con le scollature, ho fatto una bella figura al matrimonio di mia nipote. Adesso sono più attenta ai miei colori amici anche per il colore dei capelli."

Giovanna

"Avevo difficoltà a scegliere l'abbigliamento che più mi si addiceva, stavo ore nei negozi e chiedevo continuamente aiuto a amiche o commesse perdendo tantissimo tempo.

La scelta dei colori era talmente difficoltosa che talvolta compravo lo stesso capo in colorazioni differenti...

Dopo il corso con Teresa tutto è diventato semplice...quando entro in un negozio so già cosa comprare e che colori mi valorizzano e vado sul sicuro...Ora lo shopping è diventato un piacere!! Riesco a vestirmi con una certa eleganza e soprattutto con un abbigliamento adatto al fisico, all'età e al modo di essere che ho e tutto questo con un enorme risparmio di tempo ed economico...grazie mille!!"

Cinzia Colombo

Quali problemi le informazioni della consulenza d'immagine hanno risolto nella gestione della tua immagine in fatto di abbigliamento?

"I problemi erano soprattutto di due tipi:

L'incertezza dovuta alla grande quantità di informazione in tema di abbigliamento, stile, immagine e make up che avevo accumulato negli anni, ma che facevo fatica a calare perfettamente su me stessa. Ero alla ricerca di un look non modaiolo ma personale con il quale raccontarmi, dire come sono e cosa voglio trasmettere;

La tendenza ad accumulare vestiti senza mai eliminare alcuno, per nostalgia, per la speranza di poter rientrare nella taglia e perché legati a dei pezzi di vita passata."

Qual era il dubbio più grande che stava per frenarti dal decidere di avere una consulenza d'immagine?

"Principalmente il costo: pensavo fosse un lusso che solo le star si potessero permettere."

Cosa invece hai trovato utile dopo aver svolto il percorso i consulenza d'immagine?

"L'analisi della mia figura e della mia palette di colori ha chiarito molti dubbi e anche confermato alcune scelte istintive: è stato interessante vedere che i colori che già sceglievo sono quelli che mi stanno meglio.

Gli incontri di riorganizzazione del guardaroba sono stati utili per eliminare capi che stavano lì dimenticati da tempo, ma mi dispiaceva buttare (alcuni anche con il cartellino). Verificato che non andavano bene né per colore, né per forma, non ho più avuto remore a darli via. Inoltre ho rivisitato altri capi con accessori o abbinamenti diversi dal solito, regalando loro una nuova vita e creando dei look inediti."

Cosa ti ha colpito di più del percorso di consulenza d'immagine, e qual è il concetto più importante di cui farai più tesoro in assoluto che ti sei portata a casa?

"La disponibilità di Terry e la sua attenzione alla personalità della cliente, senza stravolgere le sue attitudini ma cercando di assecondarle e valorizzarle.

L'idea che non ci vogliono grandi cambiamenti ma bastano poche piccole accortezze per trasformare un look da normale a speciale."

A chi consiglieresti sinceramente il percorso di consulenza d'immagine?

“Un po’ a tutti, ma principalmente alle giovani alla ricerca di una propria identità ben definita che si esprime anche attraverso l’immagine di sé e la sicurezza interiore.”

Rosa Di Marino

“Per anni mi sono chiesta come potessi fare a migliorare la mia immagine... avevo raccolto informazioni varie e generalizzate ma nessun consiglio sembrava funzionare veramente su di me, non ero mai pienamente soddisfatta dell’immagine che lo specchio mi rimandava anche mentre facevo shopping! a volte era davvero frustrante... non avevo una linea guida e una direzione !!

Aver incontrato Teresa è stata davvero una benedizione! :-) è riuscita a capirmi immediatamente e ha colto le sfumature di ciò che volevo esprimere con la mia immagine!

Mi ha guidato nel farmi capire i colori e i toni che più mi valorizzano e come fare per far risaltare i miei punti di forza!

Con pazienza, passione ed estrema preparazione mi ha trasformata nella migliore versione di me stessa!

Ha saputo darmi le linee guida che mi servivano ed è estremamente facile mettere in pratica i suoi consigli!

Ogni donna dovrebbe regalarsi un percorso di consulenza d'immagine con Teresa, perché la nostra immagine parla di noi e ciò che comunichiamo in ogni ambito della nostra vita è fondamentale!”

***Se Anche Tu Vuoi Finalmente Indossare
il Meglio di Te Stessa...***

***...Allora è Arrivato il Momento di
Incontrarci e Iniziare Una Volta per Tutte
a Valorizzare la Tua Persona.***

LA PRIMA CONSULENZA HA UN VALORE DI 50€.

***Solo per Te e Solo Perché Sei Arrivata fino in fondo
a queste pagine, il mio regalo è:***

***45 minuti di Consulenza Strategica telefonica
completamente GRATUITA.***

PER NESSUNA RAGIONE D'ORA IN POI POTRÒ CONSIDERARE
QUESTO PREZZO SPECIALE PER UN INCONTRO CON ME.

Clicca subito qui per fissare il tuo appuntamento:

<https://www.donnavincente.com/index.php/contenuti-gratuiti/area-riservata-gratuita/video-bonus-gratuito/prenota-la-tua-consulenza/>

Teresa Rota

Specialista nella Valorizzazione della Donna Attraverso L'Abbigliamento

