

## EXERCÍCIO

### IMAGEM-TERAPIA

Selecione referências que se relacionem com você, com as suas preferências e com os seus objetivos — não apenas na moda ou no universo do estilo, mas na vida. Vale imprimir da internet, destacar páginas de revistas e catálogos, vale escolher fotos de viagens e imagens de comida, arquitetura, cinema, animais, de tudo... não apenas de looks.

A ideia é escolher cinco imagens impactantes para ilustrar ideias diferentes: o primeiro grupo representa quem você é hoje; o segundo, como você nunca seria; e o terceiro, como você adoraria ser. Não é preciso gostar ou desgostar de uma imagem por completo — vale curtir um cabelo, uma atitude, uma peça de roupa... Ou odiar uma sensação, uma cor, uma textura.

- 5 imagens = “eu sou assim”
- 5 imagens = “eu nunca seria assim”
- 5 imagens = “eu adoraria ser assim”

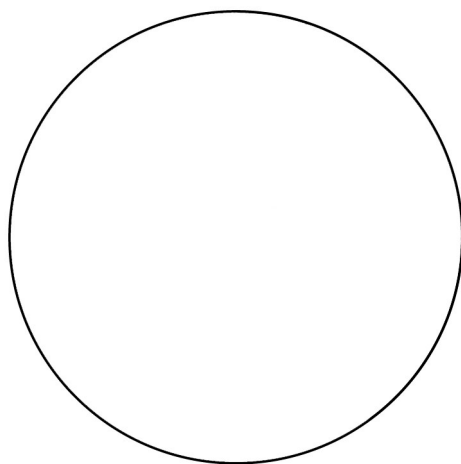
Selecionadas as imagens, agrupe-as e observe conscientemente o que escolheu inconscientemente: quais são as semelhanças entre as imagens de cada grupo? Há uma grande coerência entre elas ou há uma ou outra que destoa das outras? O que elas têm em comum e o que se destaca como incomum? O que é mais forte (que provoca sensação, vontade, ideia) em cada um desses grupos? Esse primeiro movimento-do-olhar pode render bons insights, prontos para serem revisitados durante a leitura dos próximos capítulos.

Vale até fazer uma colagem com as fotos de que você mais gosta para pendurar na porta do armário.

## TEORIA NA PRÁTICA

### GRÁFICO DA SEMANA

Use o gráfico em branco para refletir sobre a sua semana — você pode dividir o espaço disponível pensando em quantas horas fica no trabalho, quantas horas são dedicadas ao lazer de dia (nos fins de semana, por exemplo) e no lazer à noite (em jantares, cinema, happy hours), quanto tempo se dedica à ginástica — e mais: quanto tempo cursos, igreja, praia e outras atividades do dia a dia demandam:



Anote aqui as áreas que quer trabalhar como prioridade neste momento — e repare que essas são as áreas que podem dar pistas fundamentais sobre o seu estilo de vida:

## EXERCÍCIO

### POR QUE A GENTE ESCOLHE O QUE ESCOLHE E O QUE É IMPORTANTE PRA GENTE?

Vamos entender pra, então, viver de acordo com isso?

Essa é apenas uma brincadeira (adaptada do livro *Style Statement*, de Danielle LaPorte), e não tem resposta certa nem resposta errada. Leia os pares de palavras e circule a que mais tem a ver com você em cada duplinha, a que faz o olho brilhar instintivamente, sem precisar pensar muito. Não tem gabarito, é só treino e serve apenas pra refletir: como um exercício de consciência pra perceber como nascem e de onde vêm nossas preferências. Escolha com o coração — e se ficar indecisa entre uma e outra, passe adiante e depois reveja no fim do exercício.

introvertida | extrovertida  
opaca | brilhosa  
cabana | hotelzão  
escrito à mão | digitado  
prateado | dourado  
redondo | quadrado  
jazz | música clássica  
ligação | whatsapp  
dentro de casa | fora de casa  
ansiosa | relaxada  
vinho branco | vinho tinto  
impulsiva | cautelosa  
discrição | impacto  
chocolate ao leite | chocolate amargo  
expansiva | tímida  
cinema | Netflix  
pessoa da manhã | pessoa da noite

couro | renda  
cidade | campo ou praia  
Ana Maria Braga | Hebe Camargo  
rústico | retrô  
café | chá  
educação formal | aprendizado da vida  
minimalista | acumuladora  
algodão | seda  
medicação | meditação  
rebelde | pacificadora  
amontoadado | espaçado  
tofu | churrasco  
cromado | cobre  
dormir pelada | dormir de pijama  
cultura erudita | cultura pop  
diamante | esmeralda  
direta | sutil  
xadrez | floral  
ficção | realidade  
digital | analógico  
astrologia | astronomia  
futebol | golfe  
política | filosofia  
grafite | picho  
pilha de papéis | tudo na nuvem  
sozinha | em grupo  
liso | textura  
aperto de mão | abraço  
doce | azedo  
romance | realidade

Agora volte às palavras, releia suas escolhas e pergunte a você mesma a pergunta mais importante deste capítulo: POR QUÊ? Por que você se sentiu relacionada a tudo que circulou? Parece profissional ou responsável? Lembra alguém ou algum tempo passado?

Faz sentir conforto, te deixa à vontade? Sua mãe ou o ambiente em que você cresceu podem ter influenciado? Quais razões, sensações ou motivações fazem essas escolhas terem importância pra você, na sua vida? Tente responder a esses porquês com outras palavras-chave — e não se importe se elas se repetirem!

## EXERCÍCIO

Não é preciso responder “por que” para todas as escolhas feitas, mas se você conseguir, esse pode ser um supercomeço pra agrupar pensamentos, palavras e razões que justifiquem preferências — saber o que atrai a gente e o que inspira, o que faz o olho brilhar, é um grande passo para abrir um leque incrível de possibilidades de estilo. :)

Agora reescreva as palavras mais importantes desse exercício, as que mais se repetiram, as que mais fazem sentido para você e para sua vida — mesmo que elas pareçam abstratas demais.

## EXERCÍCIO

### SENSAÇÕES NO PAPEL: NOSSAS EXPECTATIVAS, VONTADES E ASPIRAÇÕES BEM ORGANIZADINHAS

As respostas das próximas perguntas não precisam ser divididas com ninguém: elas valem somente pra você. Responda para você mesma com toda sinceridade do coração, independentemente de expectativas, limitações ou suposições.

Como você se veste hoje em ocasiões de cada uma das “áreas da vida” que selecionou como importantes na pizza das atividades?

Como você acha que as pessoas te percebem pela maneira como você se veste? Que imagem você acredita que transmite?

Que imagem você gostaria de comunicar? Como você gostaria de ser percebida?



Pronto! Releia suas respostas focando no que é mais importante pra você em cada uma delas — o que é recorrente, o que mais passa pela sua cabeça enquanto você responde e lê, o que gruda no seu pensamento. Escolha duas ou três ideias centrais, palavras-chave que representem quem você é e como quer se sentir — vale também usar as palavras circuladas do exercício anterior e os porquês como repertório.

Essas ideias centrais serão ferramenta pra delinear, a partir de agora, a seleção, a coordenação e o jeito de usar de tudo que você quiser. Registre as suas palavras-chave e saiba que elas não são definitivas: você pode rever essas direções à medida que avançar nos capítulos, no conhecimento e na prática. Ao longo da vida essas direções também mudam: ninguém é árvore, a gente é rio e flui — então, a gente não É, tá todo mundo SENDO!

## TEORIA NA PRÁTICA

Resgate suas prioridades e as palavras-chave escolhidas nos primeiros capítulos do livro. (Se você só tiver uma prioridade, tudo bem! E se você identificar duas, três ou quatro... tudo bem também!) Procure relação entre as palavras e suas prioridades e, em seguida, defina quais podem estar intimamente relacionadas com essas demandas. Selecione, então, elementos do vestir que identifiquem — visualmente — quem você é e o que é importante pra você:

### **prioridade 1**

palavras-chave

cores/estampas

caimentos/detalhes

acessórios

cabelo/maquiagem

### **prioridade 2 (se tiver)**

palavras-chave

cores/estampas

caimentos/detalhes

acessórios

cabelo/maquiagem

**prioridade 3 (se tiver)**

palavras-chave

cores/estampas

caimentos/detalhes

acessórios

cabelo/maquiagem

**prioridade 4 (se tiver)**

palavras-chave

cores/estampas

caimentos/detalhes

acessórios

cabelo/maquiagem

## TEORIA NA PRÁTICA

### PLANO DE AÇÃO

Escreva suas respostas para essas duas perguntas com o coração e com toda sinceridade que há nele.

Como quero me sentir:

Como quero parecer:

# TEORIA NA PRÁTICA

## AUTOAVALIAÇÃO

Faça uma autoavaliação e marque no PDF de exercícios o quanto você ama cada detalhe da própria aparência, usando graduação de 1 a 3 coraçõezinhos (1 <3 pintado para o que você menos ama, 3 <3 pintados para o que você mais ama). Em seguida, complete essa autoavaliação marcando com um X o que pode ser mais/ melhor explorado, valorizado, apreciado — o que tem potencial!

Minhas características

Quanto amo

Tem potencial?

Pele

Cabelo

Sobrancelha

Olhos

Nariz

Boca

Dentes

Sorriso

Bochechas

Queixinho/ Maxilar

Pescoço

Ombros

Colo

Peito

Braços

Cintura

Costas

Quadril  
Bumbum  
Coxas  
Pernas  
Mãos  
Pés

Selecione, agora, as três características mais lindas da sua aparência, as três que você mais curte:

- 1.
- 2.
- 3.

Registre aqui o que você menos gosta na sua aparência:

É possível modificar essa característica? Se sim, o que você vai fazer a partir de agora para realizar essa modificação?

Se não for possível modificar essa característica, assuma agora o compromisso de se aceitar e de fazer o melhor que pode com os recursos que tem:

Eu, \_\_\_\_\_, aceito meu/minha \_\_\_\_\_ de coração, entendo que sou mais que só aparência, que essa característica contribui para um mundo de maior diversidade e me comprometo a usar os recursos que tenho pra desenvolver o melhor relacionamento que eu puder comigo mesma todas as vezes que me olhar no espelho.

# TEORIA NA PRÁTICA

## CORES

Para tirar de uma vez por todas as escolhas de cores do piloto automático!

Quais suas cores preferidas?

Como você gosta/ costuma coordenar cores?

Você escolhe as cores das peças que compra por motivação ou por falta de opção?

Com que cores você se sente feia?

Agora volte ao início deste PDF de exercícios para resgatar as palavras-chave que definiu como direção para suas prioridades de alma e de vida. Liste aqui os tipos de cores e coordenações que podem representar essas direções no que você vai se vestir:

**prioridade 1**

palavra-chave

tipos de cores e coordenações

**prioridade 2 (se tiver)**

palavra-chave

tipos de cores e coordenações

**prioridade 3 (se tiver)**

palavra-chave

tipos de cores e coordenações

**prioridade 4 (se tiver)**

palavra-chave

tipos de cores e coordenações



## TEORIA NA PRÁTICA

### ANÁLISE DAS ÚLTIMAS COMPRAS

Feche os olhos e tente se lembrar da última peça de roupa ou acessório que comprou. Qual o tamanho do seu amor por essa compra? Ela combina com você e com o que você tem no armário?

Tente listar outras três peças que rendam coordenações com essa compra:

Anote também quantas vezes você já usou essa compra desde o dia em que a levou pra casa. Valeu o investimento?

Sem querer criar climão (!!!), mas, ó: esse exercício serve pra lembrar que roupa que a gente compra e não usa é equivalente a ter dinheiro parado no guarda-roupa, sem poder usufruir.

## TEORIA NA PRÁTICA

Use este espaço para anotar insights, resoluções, pra fazer e organizar listas ou registrar pensamentos :)