MUNKALAP · RÁD SZABVA WEBINÁR

Az én három mondatom

A szett, amelyben önmagad vagy

Hogyan használd? Nem kell mindenre válaszolnod, és nincs jó vagy rossz válasz. Saját szavakkal írj, szakszavak nélkül. Ha most csak egy mondat megy, az is jó kiindulópont.

1 Válassz egy szettet vagy egy darabot

Egy alkalom, amikor tetszettél magadnak. Lehet teljes szett, de egy kedvenc póló, nadrág vagy cipő is elég.

2 Mi jó nekem ebben?

Nézd meg az öt szempont szerint. Pár szó vagy egy mondat elég mindenhova.

1 Arányok *Hol ér véget a felsőm? Milyen magas a derék? Milyen a nyakkivágás?*

2 Tartás és lágyság *Mennyi határozottság esik jól, mennyi puhaság?*

3 Színek és kontrasztok *Melyik színek, és hogyan kapcsolódnak egymáshoz?*

4 Személyes részletek *Egy ékszer, cipő, minta vagy más apróság, ami te vagy.*

5 A kész megjelenés érzése *Mitől érzem, hogy elkészültem?*

+ Viselés közben *Kényelmes volt? Elfelejtettem, hogy rajtam van?*

3 Három mondat saját magadról

Úgy fogalmazd meg, hogy később egy másik ruhánál is használni tudd.

> **Példa:** ahelyett, hogy „szeretem ezt a nadrágot”: „Szeretem, hogy ilyen magas a dereka, és ülve sem szorít.”

Jobban érzem magam, amikor…

Jobban tetszik magamon, ha…

Attól érzem a sajátomnak a szettet, hogy…

4 A következő reggelen

Válassz ki egy felismerést, és próbáld ki egy másik szettben is.

Ezt a felismerést próbálom ki:

Ebben a szettben:

Amit észrevettem (jólesett? működött? újra választanám?):

Egy fotó vagy egy rövid jegyzet segít, hogy ne veszítsd el, amit megtanultál. Ha valami csak bizonyos helyzetben működik, azt is írd le, ettől lesz pontosabb a megfigyelésed.

A KÖVETKEZŐ LÉPÉS

Ismerd meg a színeidet: Color Party

Megnézed, mely színek ragyogtatnak fel, és melyek tompítanak. Kiscsoportos, élő program, színkendőkkel, színkártyával és 5 perces sminkkel. **bloomstyle.ro/esemenyek-webinarok/color-party**