

JA I MÓJ WIZERUNEK

Pierwszym i niezwykle istotnym krokiem na drodze do spójnego wizerunku jest Twoja wizja na temat tego, jak chciałabyś wyglądać i co chciałabyś osiągnąć.

Postaraj się odpowiedzieć szczerze na poniższe pytania.

Jeżeli nie odpowiesz na nie to, nie będziesz wiedziała, w którą stronę zmierzać.

1. Jak dzisiaj wygląda Twój wizerunek? Czy to, co robisz na co dzień (np. wykonywany zawód) jest spójne z tym, jak wyglądasz?

JA I MÓJ WIZERUNEK

2. Czy przykładasz dużą uwagę do tego, jak wyglądasz? Czy wkładasz w to odrobinę wysiłku?

3. Co chciałabyś/potrzebujesz zmienić w swoim wizerunku?

JA I MÓJ WIZERUNEK

Pamiętaj, aby Twój wizerunek był oparty na Twoich indywidualnych cechach, które będą Ciebie określać i staną się Twoją najlepszą wizytówką.

4. Kim chcesz być i co chcesz robić za 5 lat? Np. Chcę prowadzić własną firmę, chcę prowadzić fundację, która pomaga dzieciom itd.

5. Opisz jakie cechy są Ci potrzebne, aby wejść w powyższą rolę.

Jak chcesz być postrzegana przez otoczenie? Np. Konkretna, pewna siebie, przyjacielska, pomocna.

JA I MÓJ WIZERUNEK

6. Co Twój wizerunek ma mówić o Tobie? Co jest dla Ciebie najważniejsze?

7. Czy Twoja szafa odzwierciedla to kim chcesz być?

JA I MÓJ WIZERUNEK

WYZWANIE 1

Rób codziennie przez 1 tydzień (możesz dłużej) sobie selfie i "rejestruj" w co jesteś ubrana. Pod koniec dnia spisz swoje spostrzeżenia w 2-3 zdaniach, najlepiej na bieżąco.

Pytania pomocnicze:

Jak się dzisiaj czułaś w tym, co miałaś na sobie?

Co Ci przeszkadzało?

Jak inni ludzie Cię traktowali i reagowali na Ciebie?

JA I MÓJ WIZERUNEK

WYZWANIE 2

Spróbuj zaczynając od dzisiaj poświęcić **20 minut każdego dnia** wieczorem na przygotowanie ubrań na następny dzień. Zaoszczędzisz wtedy rano swój cenny czas.