

A imagem em equilíbrio com o nosso eu interior

O feng shui e a imagem



Somos a soma das todas as partes: espírito, mente e corpo. Por essa razão, é fundamental estarmos em consonância com a roupa que vestimos.

O feng shui aplicado à consultoria de imagem considera a existência de uma tríade transformacional como sendo a chave para ter uma imagem em equilíbrio com o nosso eu interior: a Essência, a Intenção e a Aparência.

cada uma destas três energias funcione na sua vida, pois o seu estilo é um holograma do seu espírito, mente e eu físico.

➔ Avaliar a sua **Essência**, para revelar o seu 'eu autêntico', cujos valores e preferências inatas representam a energia do seu espírito. Vestir o seu eu interior irá preenchê-lo;

➔ Identificar as suas **Intenções**, para definir o seu 'eu ideal', cujos desejos conscientes representam a energia da sua mente. Afirmar visualmente os seus objectivos em termos de vestuário irá fortalecê-lo para os alcançar;

➔ Analisar a sua **Aparência**, para aceder ao seu 'eu físico', cuja fisionomia e formato do corpo representam a energia física. As roupas que harmonizam com a sua fisionomia e corpo irão melhorar o seu aspecto geral;

➔ Sincronizar o seu estilo, através da escolha de elementos que integrem as três energias pessoais – **Essência, Intenção e Aparência** – nas suas roupas, para que

Essência – 'Vestir o espírito'

A essência é a natureza imutável, o 'eu' que nos caracteriza.

Tire um momento para perceber que tipo de pessoas, locais, *hobbies* e roupas o fazem sentir 'no seu elemento': trata-se da sua zona de conforto elementar, onde se sente completamente preenchido.

Ao ter consciência de tudo isso, será capaz de comunicar aos outros o seu eu autêntico. Lembre-se: **a autoconfiança requer autenticidade!**

Quando está a actuar fora da sua zona de conforto elementar, poderá sentir-se vazio ou ansioso, pois não conseguirá actuar de forma óptima em condições físicas, emocionais ou espirituais adversas.

Se o seu estilo de vida não está a honrar a sua essência, o seu espírito emitirá sirenes de baixa auto-estima.

Intenção – ‘Vestir a mente’

A intenção é a energia da mente conscientemente criada que define o seu ‘eu ideal’, ou seja, quem pretende ser caso não existissem limites.

Vestir quem gostaria de ser é tão importante quanto vestir quem é neste momento. O seu ‘eu ideal’ é o culminar de todos os seus desejos e sonhos, o ‘eu perfeito’ que deseja ser e alcançar.

Toda a cor, padrão, textura, silhueta e estilo podem ser conectados a uma intenção em específico. Ao vestir-se em consonância com os seus desejos e sonhos, naturalmente atrairá esses desejos para a sua vida.

Aparência – ‘Vestir o seu corpo’

A sua aparência é definida pelas energias inerentes às cores, formas e texturas das



Os 5 elementos da Natureza

De acordo com o feng shui, o mundo é composto por 5 energias geradoras de vida: Água, Madeira, Fogo, Terra e Metal, cada uma delas tem uma qualidade energética distinta que é transmitida através de cores, formas e substâncias específicas.

Assim, os 5 elementos conectam a energia cósmica, ou chi, a uma forma física.

As características energéticas e físicas de cada elemento afectam a sua experiência sobre o ambiente em que se insere.

- De acordo com o feng shui aplicado à consultoria de imagem, o elemento Água é personificado pelo **Filósofo**. Os filósofos são os artistas, imaginativos, introspectivos, espirituais, independentes, sensíveis, intelectuais, solitários e sábios.
- O elemento Madeira é personificado pelo **Pioneiro**. Os pioneiros são os inovadores, ambiciosos, assertivos, directos, dinâmicos, inovadores, motivadores e orientados para o crescimento.
- O elemento Fogo, por sua vez, é personificado pelo **Hedonista**. Os hedonistas são os relações-públicas, carismáticos, empáticos, entusiastas, animados, impulsivos, apaixonados, sensuais e maliciosos.
- O elemento Terra é personificado pelo **Pacifista**. Os pacifistas são os conciliadores, altruístas, conformistas, diplomáticos, responsáveis, tradicionais, carinhosos e confiáveis.
- Por fim, o elemento Metal é personificado pelo **Perfeccionista**. Os perfeccionistas são os *connoisseurs*, analíticos, cultos, elegantes, meticolosos, organizados, refinados, reservados e convenientes.

São poucas as pessoas que se identificam a 100% apenas com um elemento. O mais comum é identificar-se com 2 ou 3, mas haverá sempre um que domina e esse é o seu elemento principal e que melhor o define.

Há algumas pessoas – poucas – que se identificam com os 5 elementos, em proporções semelhantes. Mas, são pessoas raras, cuja vivência e personalidade as fez ‘beber’ um pouco de cada e assimilar de uma forma equilibrada todos os 5 elementos da Natureza. Mesmo assim, nestas pessoas raras, há sempre um elemento que predomina.

suas características físicas.

Essas vibrações afectam em simultâneo a forma com que se mostra aos outros e como os outros o vêem.

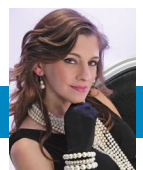
Quando a energia da sua roupa está em harmonia com o seu ‘eu físico’, o seu estilo pessoal comunicará confiança.

Toda a cor, forma e textura diz respeito a uma qualidade distinta de energia que se manifesta como uma cor (matiz), forma (padrão/silhueta) e substância (textura/tecido). Portanto, **a sua aparência transmite mensagens não-verbais para o mundo.**

Uma abordagem consciente à forma de se vestir encoraja escolhas igualmente cons-

cientes de roupa que transmitem harmonia pessoal e, consequentemente, criam uma presença atractiva. **Z**

Alexandra Lopes



Consultora de Imagem
alexandra.lopes@outlook.com
facebook.com/Alexandra.Lopes
Consultora.Imagem