

Ano novo, renovada

No final de mais um ano, aproveitamos sempre para fazer um balanço e definirmos novas metas a alcançar no ano que se avizinha.

É o momento certo para estabelecermos novos objetivos para a vida pessoal e profissional, mas, acima de tudo, para olharmos para nós próprias e avaliarmos se estamos a transmitir uma imagem que corresponde à nossa essência.

A imagem é a forma como os outros nos veem, pois influencia tudo na nossa vida, quer a nível pessoal, quer em contexto profissional. Como tal, ter uma boa imagem revela-se de uma importância significativa para sermos bem-sucedidas no dia a dia.

Claro que devemos preocupar-nos com a nossa imagem, mas sem exageros! Tudo o que é demasiado, pode ser prejudicial sendo, por isso, imperativo manter o equilíbrio.

Nos dias de hoje, há uma tendência para uma excessiva – por vezes obsessiva – preocupação com a imagem: termos corpos perfeitos, vestirmos roupa cara e/ou de marca e mantermo-nos eternamente jovens.

Essa busca incessante da perfeição poderá ter efeitos prejudiciais na nossa saúde, que podem manifestar-se física e/ou psicologicamente, pelo que o ideal será assumirmos uma imagem pessoal, única e em harmonia com a nossa personalidade e com os nossos objetivos pessoais e profissionais.

A imagem que transmitimos deverá, assim, expressar quem, realmente, somos e, desta forma, a nossa confiança e autoestima serão mais visíveis aos olhos das outras pessoas. Isto será de grande utilidade para nós, ao longo do percurso que realizamos, para conseguirmos ser quem aspiramos ser. Ao alcançarmos esse nível de aceitação e identidade, a imagem que projetamos terá um efeito positivo nos outros e – o mais importante – em nós próprias.

Vamos começar? O novo ano está aí à porta! Que tal colocarmos em prática algumas sugestões para alcançarmos uma imagem de sucesso em 2019?

Sermos nós próprias

O ideal é começarmos por identificar e assumir os nossos pontos fortes e menos fortes, tirando o máximo proveito dos pontos menos fortes e limpando eventuais arestas que sejam necessárias. Devemos inspirar-nos em nós mesmas, em vez de tentarmos copiar alguém. Desta forma, vamos criar, desenvolver e consolidar a nossa identidade e marca pessoais.

Definir a imagem a transmitir

Em relação à roupa que vamos vestir, importa, primeiro, definirmos qual é a imagem que pretendemos transmitir. É fundamental fazermos uma reflexão sobre quais são as qualidades e os valores que



POR ALEXANDRA LOPES • CONSULTORA DE IMAGEM

www.alexandralopes.com • imagem@alexandralopes.com

nos distinguem das outras pessoas e enquadrarmos, depois, no nosso estilo pessoal, bem como no contexto profissional ao qual pertencemos.

Selecionar a roupa certa

É importantíssimo sentirmo-nos confortáveis com a roupa que vestimos em todas as situações. Caso contrário, tal desconforto será facilmente perceptível aos outros, sendo, por isso, algo que pode e deve ser evitado. Caso contrário, pode originar-se uma descredibilização perante outrem e um impacto negativo na nossa autoestima.

Praticar a pontualidade

Ao praticarmos a pontualidade nos nossos compromissos, provamos que gerimos de forma correta o nosso tempo e que, acima de tudo, valorizamos o tempo dos outros. A pontualidade não é apenas um sinónimo de chegar à hora marcada. Representa, também, o cumprimento de prazos e compromissos, transmitindo uma imagem de sucesso.

Prestar atenção aos pormenores

Para além da roupa que escolhemos vestir, não podemos esquecer-nos dos restantes cuidados com a nossa aparência em geral, de modo a não prejudicar a imagem que pretendemos assumir perante quem nos rodeia. As mãos e as unhas – o nosso

cartão de visita – deverão estar sempre impecáveis, assim como o nosso cabelo: sempre limpo e cuidado. Se optarmos por nos maquilharmos, a maquilhagem deverá ser discreta e natural.

Sorrir com autenticidade

O nosso sorriso deverá ser sempre genuíno, pois um falso sorriso é rapidamente percebido e poderá descredibilizar-nos. O sorriso é muito importante, assim como uma denteição devidamente cuidada e saudável.

Privilegiar a educação

Sermos educadas não significa, apenas, cumprimentarmos as outras pessoas. Significa, também, contribuímos de forma ativa e construtiva para um ambiente agradável, evitando situações conflituosas que possam destruir a nossa reputação e imagem ou colocar as outras pessoas em situações desconfortáveis.

Acreditar em nós mesmas

Nem sempre é fácil projetarmos uma imagem de força e confiança quando a motivação nos abandona e a tristeza nos invade. Nestes momentos mais complicados, é necessário aplicarmos um esforço adicional através da nossa postura: queixo direito, olhar em frente... e o mundo será nosso! |