

A Transmutação

Muitas mudanças vêm de dentro e refletem-se por fora, mas muitas outras vêm de fora e refletem-se por dentro. Basta acreditar e ter a coragem de mudar e deixar a transmutação acontecer!

Por **Alexandra Lopes**



A palavra mudança assusta, agita os alicerces da estabilidade e desafia a sair da zona de conforto. Mas a mudança é necessária para evoluir e para alcançar a superação.

Naturalmente que muitas mudanças vêm de dentro e refletem-se por fora, mas muitas outras vêm de fora e refletem-se por dentro. Por isso, nada melhor que uma transmutação no exterior que terá um impacto enorme no interior, com um consequente aumento da confiança e autoestima.

Que tal começar com pequenos ajustes na aparência como, por exemplo, um novo penteado ou corte de cabelo, uma maquiagem ou uma peça de roupa que favoreça o formato de corpo?

São os pequenos detalhes que farão toda a diferença!

Por vezes, basta optar por vestir uma peça de vestuário com uma cor mais alegre para conseguir ter um efeito surpreendente no nosso humor. Para quem habitualmente escolhe cores mais escuras, nada como arriscar vestir uma peça de roupa de cor azul ou verde, por exemplo. Comece por escolher cores em tons mais suaves e aproveite os dias mais solarengos para arriscar tons mais vivos em pequenos pormenores do visual. Um impacto positivo no humor e até mesmo na confiança e autoestima será mais que evidente!

Se souber quais as peças de roupa e cores que o favorecem, saberá tomar boas decisões nas suas compras e sentir-se-á confortável na sua pele. Irá assim realçar os seus pontos fortes e

disfarçar os seus pontos menos fortes, sentindo-se mais seguro e confiante.

O ideal será assumir uma imagem pessoal, única e em harmonia com a sua maneira de ser, crenças, ideais e objetivos. Para tal, a escolha do vestuário deverá expressar a sua essência e assim a sua confiança e autoestima será mais visível aos olhos dos outros, o que lhe será bastante útil para ser a pessoa que aspira ser.

Ao alcançar esse patamar de aceitação e identidade, a imagem que transmitir terá então um efeito positivo nos outros e – mais importante que tudo – em si próprio. Ao gostar da imagem refletida no espelho, os outros com certeza que também irão gostar do que vêem.

No entanto e para se obter resultados duradouros e consistentes, uma mudança/ transformação de visual deverá ser sempre gradual e consolidada. Caso contrário, poderá sentir-se desconfortável, não se reconhecer ao ver-se ao espelho e ter uma reação de rejeição, voltando ao ponto de partida.

Poderá assumir esse processo gradual de mudança de forma autónoma, mas também poderá ter um acompanhamento profissional com orientações personalizadas, que lhe irá fornecer ferramentas para promover as mudanças no seu visual, manter a motivação e nunca desistir. Os primeiros passos serão sempre seus: reconhecer a necessidade de mudança e, se necessário, procurar ajuda para alcançar os seus objetivos com consistência para ser bem sucedido.

Em termos de vestuário, o primeiro passo a tomar é definir qual a imagem que pretende projetar no dia a dia. É importante ponderar as qualidades e valores que o distinguem dos demais e aplicar ao seu estilo vestimentar.

A imagem pode variar consoante a situação, mas o mais importante é sentir-se confortável em todos os momentos e circunstâncias. Se não se sentir confortável com a roupa que veste, os outros irão perceber e poderá gerar-se uma situação de desconforto que deve ser evitada. Essa situação de desconforto poderá



CONSULTAS PSICOLOGIA PSICOTERAPIA TERAPIA DE CASAL



www.sofiarodrigues.pt

sofia@sofiarodrigues.pt / 937 458 469

Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos

descredibilizá-lo e naturalmente que o irá influenciar em termos de autoestima, que será naturalmente afetada.

Lembre-se sempre que tudo é possível! Basta acreditar e ter a coragem de mudar e deixar a transmutação acontecer...

ALEXANDRA LOPES
CONSULTORA DE IMAGEM
www.alexandralopes.com
imagem@alexandralopes.com

