Da me a ME

Riflessioni intorno al proprio Stile

"Essere autentico significa accettare di vedere ciò che si è, ciò che non si è, e non ciò che si immagina di essere; osservando il proprio personaggio in uno specchio".

Karlfried Graf Dürckheim.

COME MI VEDO

Indica nella tabella di sotto: 3 aggettivi che ti descrivono – Un motto che ti rappresenta – Il tuo più grande pregio e il tuo più grande difetto:

3 Aggettivi	
Un motto che mi rappresenta	
Il mio più grande pregio e il mio più grande difetto	

IL POTERE DELL'ABITO

Il vestito è una lingua con la quale parlare a qualcuno di qualcosa. E per prima cosa, attraverso il vestito, si parla di se stessi, di chi si è, di chi si vorrebbe essere.
Gaspare Barbiellini Amidei.

In un articolo apparso su Vogue, la Direttrice Francesca Sozzani scrisse: "C'è una grande differenza fra indossare un abito e vestirsi. Il vestirsi presuppone una ricerca, un pensiero, una riflessione".
Vestendosi si comunica chi si è e chi si vuole diventare: l'abito assume così un potere comunicativo verso l'esterno e verso l'interno facendosi specchio della propria personalità. La personalità viene così ad essere decodificata a partire dagli abiti che si scelgono.

Questo è quello che sostiene la psicologa Jennifer Baumgartner che nel libro "You Are What You Wear: What Your Clothes Reveal About You" aiuta il lettore a identificare cosa sveli il proprio guardaroba. L'autrice suggerisce al lettore alcune domande tra passato, presente e futuro per osservarsi attraverso il contenuto del proprio armadio.

Nelle pagine seguenti una selezione di domande tratta e riadattata dal testo, potrai dare le tue risposte per aumentare la consapevolezza sulle origini e sulle evoluzioni del tuo stile.

DOMANDE SUL PASSATO.

Chi ti ha vestito durante l'infanzia? Lui o lei come si vestivano?
Quando hai iniziato a vestirti per conto tuo?
Lo hai trovato divertente? Frustrante? Ti ha lasciato indifferente?
Nella tua vita come è cambiato il tuo stile?
Che cosa ha determinato questi cambiamenti?
Che cosa è rimasto uguale?

DOMANDE SUL PRESENTE.

Come descriveresti il tuo stile oggi?
Come ti senti quando ti vesti? Cosa ti fa sentire così?
Cosa ispira il tuo stile?
I tuoi abiti ti soddisfano? Da cosa dipende la tua soddisfazione/insoddisfazione?
Pensi che i tuoi vestiti rappresentino chi sei?
Pensi che i tuoi vestiti valorizzino il tuo corpo?
I tuoi vestiti sono in sintonia con il tuo stile di vita oggi?

DOMANDE SUL FUTURO.

Rispetto agli obiettivi che vuoi portare a termine in futuro credi che i tuoi vestiti possano accompagnare questo cambiamento?
Come dovrebbe cambiare il tuo guardaroba?
Cosa ti impedisce di avere o indossare gli abiti che vorresti?

In sintesi

	per niente			molto
I miei abiti rappresentano chi sono	1	2	3	4
I miei abiti sono adeguati al mio stile di vita (lavoro ed extra-lavoro)	1	2	3	4
I miei abiti sono adeguati alla mia linea/alle mie forme	1	2	3	4
I miei abiti sono adeguati alla mia età	1	2	3	4
Il mio guardaroba è vario per colori	1	2	3	4
Il mio guardaroba mi fa sentire bene	1	2	3	4

Spunti di riflessione.

Quali cambiamenti desidero per il mio futuro? Può il mio guardaroba attuale facilitare questa transizione? Cosa dovrebbe cambiare?

Note & Appunti

Per approfondire

Se vuoi riflettere sulle tue risorse e sul perché fai quello che fai.

Simon Sinek, Trova il tuo perché: Solo chi conosce le proprie motivazioni più profonde può realizzarsi, ispirare gli altri e diventare un grande leader.

Se vuoi riflettere sul tuo abbigliamento e cosa dice di te

Jennifer J. Baumgartner. You Are What You Wear: What Your Clothes Reveal About You.