

Marzia Fregni

Good look



INDICE

- INTRODUZIONE.....	4
- PREMESSA: COSA FARE PER CREARE UN'IMMAGINE EFFICACE?.....	8
- LA MODA E' DI TUTTI. LO STILE E' UNICO.....	10
- COSA SIGNIFICA ESSERE VERAMENTE ELEGANTE?.....	15
- STUDIO DELLA FIGURA.....	20
- COLORE.....	22
- IL TRUCCO C'E', MA NON SI VEDE!.....	26
- UN TOCCO DI MAGIA.....	28
- COSA POSSO METTERMI?.....	30
- A COSA TI FA PENSARE IL GALATEO?.....	32
- PORTAMENTO.....	35

- CONCLUSIONE.....36

INTRODUZIONE

Mi preme subito dirti che ti parlerò dell'immagine – o look per dirla all'inglese – non solo come apparenza, ma soprattutto come SOSTANZA.

Ci tengo a fare questa precisazione sin dall'inizio, in quanto troppo spesso (purtroppo) la parola “immagine” è fortemente fraintesa, in quanto è associata ad una banale critica riguardante la presunta superficialità dei nostri tempi...

Ora non voglio scendere in una complessa trattazione storico/antropologica, la quale dimostrerebbe chiaramente e senza ombra di dubbio come, in OGNI epoca, si è SEMPRE data una grandissima importanza all'immagine (non solo nella nostra quindi!).

In questa breve introduzione mi preme, più che altro, sottolineare come il vero e più genuino significato del termine immagine non può e non potrà MAI prescindere da un forte incontro di **stile, arte, forza, passione** (tutte cose che, nella loro essenza, non hanno nulla a che fare con la VERA superficialità).

In definitiva: la cura della tua immagine non può prescindere da chi sei TU nella tua unicità! Bene ora che l'ho scritto mi sento in pace con me stessa!!! :-)

...Già! Perché per molte persone **IMMAGINE** è come dire: “... le apparenze che ingannano...”, intendendo col termine “apparenze” la

già citata SUPERFICIALITA'.

Sai che ti dico? Io credo che, in realtà, siano proprio queste critiche ad essere, il più delle volte, superficiali per non dire “bugiarde”. In che senso bugiarde?? ...Nel senso che dietro di esse, spessissimo, in realtà non si nasconde niente altro che una banale scusa per non fare nulla nei riguardi della propria immagine.

Insomma si tratta, a voler essere benevoli, di una “buona” scusa per non dedicarsi alla cura della propria persona...il tutto all’insegna della classica PIGRIZIA (questa sì che è veramente banale!).

Ho buoni motivi per dirti che curare l'immagine **non è inutile!**

1. **Il primo motivo importante è che la nostra MENTE lavora per immagini.** Non pensare al tuo bagno. Cancella dalla tua mente il tuo bagno, con il lavandino, i rubinetti, lo specchio, le piastrelle, eccetera. Ciò nonostante hai visto mentalmente un'immagine del tuo bagno. Vero? Ebbene SI! I pensieri diventano immagini e poi cose.
2. **Il secondo motivo è che l'immagine è la prima vera COMUNICAZIONE NON VERBALE, incide il 55%.** Curioso! Proprio così! Perché ciò che vediamo, a volte, esprime più delle parole. Pertanto, anche quando hai la bocca chiusa, la tua immagine parla di TE e a volte non è sempre disposta a parlare bene. Sta quindi a noi fare in modo che l'immagine diventi una nostra fidata alleata, che parli bene di noi in TUTTE le circostanze.

3. **Il terzo motivo è che...** Pensa di avere fra le mani un libro con tante belle parole, ma appena hai la possibilità d'intravedere una foto non vedi l'ora di osservarla, perché? Perché **l'immagine ci procura EMOZIONE**. Tutte le cose che facciamo, fondamentalmente, le facciamo per avere emozioni. *"Le emozioni ingrandiscono il nostro piccolo essere."* In ogni modo l'AMORE per se stesso induce l'uomo a costruire una immagine. Tanto vale farlo bene con efficacia!

E ora lasciami rispondere alla classica domanda da un milione di euro: "E' vero che l'immagine è esclusivamente sinonimo di moda o abbigliamento?" **NO. C'è di più!**

Purtroppo in giro ci sono un sacco di persone che, al contrario, la pensano proprio in questi termini. Direi che sono casi disperati poiché, in realtà, non hanno la più pallida idea di ciò che dicono. Tu non devi preoccuparti di ciò in quanto, per il semplice fatto che stai leggendo questo report, hai già VINTO il "gioco" a metà!

Solamente leggendo questa semplice e breve introduzione, hai già interiorizzato un'idea dell'immagine infinitamente più profonda e veritiera rispetto a quella posseduta dalla stragrande maggioranza della gente che ti circonda. Stanne certo.

Più avanti, invece, ti darò **consigli pratici per valorizzare al meglio** la tua persona attraverso l'immagine. Ti darò regole che possono anche essere TRASGREDITE...ma è importante sapere che ci sono! Ciò che ti sto offrendo NON è trasgressione. E' UN

OCCASIONE!!!

Ovviamente, non pretendo di essere esaustiva e dire tutto – riguardo un argomento così vasto e affascinante come è quello legato al look e all’immagine – in un breve report. Diciamo che questo è un (ghiotto!) antipasto! :-)

...Se in seguito avrai voglia di scoprire altri segreti che potranno di sicuro valorizzare al meglio la tua immagine ed il tuo stile (e non solo...), allora non posso non consigliarti il mio [DVD](#), i miei [Corsi](#), o il mio esclusivo servizio di [Personal Coaching](#).

In ogni caso, dopo la lettura di ciò che segue, avrai sicuramente le **idee più chiare** su tante cose. Garantito!

BUONA LETTURA

Marzia Fregni

PREMESSA: COSA FARE PER CREARE UN'IMMAGINE EFFICACE?

Nell'ambito del mio lavoro, mi occupo di tutto ciò che può essere legato al discorso dell'immagine e quindi anche di arredo e festeggiamenti.

Ovviamente non ti sto dicendo questo per un puro vanto narcisista, ma perché è solo grazie a questo mio vasto insieme di esperienze (accomunate tutte dal discorso legato all'immagine) che ho potuto comprendere che è possibile catturare una certa **sensibilità positiva** solo quando:

1. Metto in azione uno STILE con ELEGANZA
2. Accendo un sodalizio tra LUCE e COLORE
3. Attivo musica e PROFUMI che regalano sensazioni

Ciò significa, molto concretamente, che per creare un'immagine vincente è assolutamente necessario creare una profonda **ARMONIA** fra vari elementi, superficialmente percepiti come slegati, che dovranno **DIALOGARE** tra loro.

Te li elenco (tieni presente che sono TUTTI importanti ai nostri fini):

1. Stile
2. Eleganza
3. Studio della figura
4. Colori
5. Make-Up
6. Profumo
7. Organizzazione guardaroba & Abbigliamento
8. Galateo
9. Portamento

Nei brevi paragrafi che seguiranno, ti darò degli utili suggerimenti su tutti questi indispensabili “ingredienti”, affinché tu possa iniziare sin da ora a migliorare concretamente la tua immagine.

Infine, permettimi di dire che con la mia esperienza ho scoperto una DOPPIA GIOIA, perché le cose che ho imparato sono utili non solo per **l'aspetto personale, ma in vari campi**. Se presti attenzione, sarà così anche per TE!

LA MODA E' DI TUTTI. LO STILE E' UNICO.

Nel corso del tempo ogni civiltà si è espressa, a seconda dell'epoca e della cultura, dando vita ad un proprio **stile** specifico.

Hai presente gli stili Classico, Gotico, Barocco, Romantico...? In realtà, al contrario di ciò che spesso ingenuamente si crede, uno stile non si esprime solo con sculture, edifici ed opere d'arte, ma anche con l'arredo, gli accessori, l'abbigliamento, la cosmesi e spesso addirittura con il cibo.

Insomma: lo stile è qualcosa di molto articolato che non può essere racchiuso all'interno di stretti compartimenti stagni, in quanto esso è il riflesso di tantissime cose...

Forse ti starai chiedendo: “Ok Marzia tutto questo è molto interessante, ma cosa devo fare io in concreto per **individuare il MIO stile?**” Risposta semplice e secca: occorre conoscersi **BENE!**

...Questo perché un **VERO** stile **DEVE** sempre includere **un'idea PERSONALE** che comprenda quella che è la tua “filosofia” di vita, i tuoi punti di forza e il modo attraverso il quale ami relazionarti con gli altri.

...Esatto perché non dimenticare mai che **lo stile è, prima di**

ogni altra cosa, una importantissima forma di genuina comunicazione non verbale.

Da quanto appena detto, si deduce facilmente come la corretta cura di un TUO stile non può e non deve prescindere da quella che, in estrema sintesi, può essere definita come **la tua personalità**.

Questo vuol dire che, coltivare un proprio stile personale, significa sviluppare una profonda capacità di riflettere **ONESTAMENTE** su se stessi, evitando allo stesso tempo di “sgattaiolare” dinanzi ai proprio problemi e debolezze.

In che senso?

Nel senso che dovrai avere l’onestà e la forza interiore di riconoscere non solo gli aspetti **PIACEVOLI**, ma anche quelli **SPIACEVOLI** del tuo fisico e della tua vita; comprendendo nel termine “vita” quelli che sono gli aspetti morali dei tuoi valori e delle tue credenze, senza dimenticare al tempo stesso la parte più materiale/finanziaria della tua esistenza...

Fatta questa **NECESSARIA** “premessa”, veniamo ora ad un punto assolutamente **FONDAMENTALE**: **non farti colpire dalla fantasia della moda, senza cercare di adattarla alle tue circostanze e al tuo stile di vita.**

COMPRENDO come molto spesso sia estremamente difficile non farsi travolgere dalla **MODA**. Lei ha un fascino tutto particolare. E' affascinante perché ti sorprende ed è in continuo cambiamento.

Il CAMBIARE, la NOVITA'...**soddisfano l'innato bisogno umano** di voler a tutti i costi evitare la noia e la routine.

La moda è ORA. **Il presente**. Nel caso contrario non sarebbe moda. E' come dire: “Sono QUI!!! Vedi? Sto BENE!!!”

A volte, è curioso seguire il **cambiamento** che subisce uno STESSO prodotto lanciato sul mercato. Esamina questo “processo”, peraltro sono termini che si utilizzano molto spesso...

- **PRODOTTO DI MODA, DI TENDENZA O TRENDY:**
 - L'oggetto è attuale, appena lanciato.
 - E' bellissimo, desiderabile.

- **PRODOTTO FUORI MODA:**
 - L'oggetto ha superato il suo tempo da poco.
 - E' orrendo, inadeguato.

- **PRODOTTO DATATO:**
 - L'oggetto ha superato il suo tempo da molto.
 - E' ridicolo, buffo, divertente.

- **PRODOTTO D'EPOCA:**
 - L'oggetto ha superato il suo tempo da moltissimo, è entrato nella storia.
 - E' affascinante, incantevole, prezioso.

A questo proposito, voglio citarti una perla di saggezza che insegna più di 1000 parole:

“Non affrettatevi troppo a ESSERE di moda, e non restate a lungo FUORI moda; e non seguire mai in nessun caso gli ECCESSI della moda.” (Lavater)

Di certo, se “CENTRI” il tuo stile, allora sarà più facile per te ricevere soddisfazione e gratificazione. Tuttavia, per possedere un’immagine veramente vincente, non potrai mai permetterti di essere COMPLETAMENTE fuori moda!

Giunti a questo punto, voglio darti un ORIENTAMENTO GENERALE rivelandoti quelli che sono **i tre principali stili**:

CLASSICO

L'intramontabile

- **Per le persone che** danno di sé un’immagine di sicurezza, professionalità, classe. Credono nei valori tradizionali. Amano l'ordine, la calma, il rispetto e il decoro.
- **Prediligono** capi formali, raffinati, tagli essenziali e sartoriali. Materiali non appariscenti, ma originali. Con ispirazione intellettuale all'arte e al design.

CASUAL

La praticità

- **Per le persone che** danno di sé un’immagine di vitalità, libertà. Valori di fratellanza. Amano la natura e il gioco.
- **Prediligono** capi semplici. Taglie comode per vivere la libertà

del corpo e del movimento. Materiali pratici, tecnologici, adatti ad un abbigliamento unisex.

TRENDY

L'inseguimento

- **Per le persone che** danno di sé un'immagine di provocazione, a volte d'inquietudine. Rifiutano la banalità. Amore per gli estremi, gli eccessi ed i travestimenti.
- **Prediligono** i capi piccoli e quindi il corpo messo in evidenza. Qualsiasi tipo di materiale e combinazione di colori, fantasie e scritte.

Ovviamente, gli stili sono molti più di 3...in realtà sono moltissimi! Se desideri scoprire tanti altri stili interessanti, allora ti consiglio la visione del [mio video](#)...

COSA SIGNIFICA ESSERE VERAMENTE ELEGANTE?

Vuoi subito una risposta diretta e senza fronzoli alla domanda contenuta nel titolo di questo paragrafo? Ok: **BRILLARE di luce propria!!!**

Qualcuno sostiene che è qualcosa di innato, come essere CHIC, avere FASCINO o CARISMA, ma invece io ti dico con certezza assoluta che **l'eleganza si può imparare.**

Prima di parlare nel dettaglio di eleganza vorrei, in ogni caso, soffermarmi brevemente sui concetti di chic, fascino e carisma.

- **Lo CHIC** è leggermente meno studiato dell'eleganza. Potrebbe essere definito come una “raffinatezza casual” ed un po' più intellettuale.
- **Il FASCINO** invece è qualcosa che, allo stesso tempo, racchiude al suo interno molti concetti: personalità, carisma, stile, eleganza...
- **Il CARISMA** è una attrazione dotata di un particolare tipo di fascino e di una sua unicità personale. CARISMA dal greco “Kharisma”, significa “DONO”. Appunto un dono **che abbiamo dalla nascita** ed è proprio per questo che, di sicuro, lo

possiedi anche TU! **E' già tutto dentro di TE**; occorre svilupparlo. Sarai carismatico quando **sarai in contatto** con il DONO che ti è stato dato. Fai cose per nutrire e stimolare la tua ENERGIA. E ancora...“Kharisma” deriva da “Kharis” cioè “GRAZIA”, intesa come eleganza non solo con le parole, ma anche con la **comunicazione non verbale**. Per questo, mi preme sottolineare che il carisma è arte e non scienza, in quanto ogni persona può stimolare la sue energia con la propria personalità e creatività. Ecco le qualità che è importante stimolare e nutrire per sviluppare il tuo innato carisma:

- a) Avere presenza ed essere PRESENTE con il corpo, con la mente, con i sensi, con l’anima.
- b) PASSIONE in ciò che dici e in ciò che fai.
- c) Umiltà. Portare all’esterno entusiasmo e chiarezza. Essere brillanti, simpatici, belli, non per rafforzare il tuo ego, ma per portare cambiamento e coinvolgere (“Io cresco e tu cresci con me”).
- d) EQUILIBRIO interiore. Connettersi con la propria energia. Trasformare le paure come rabbia, tristezza, dolore, in positività. Concentrarsi nel rimanere “centrato” in qualsiasi cosa accada.

Ok, ritorno al punto iniziale. ELEGANZA. Ti è mai capitato di non afferrare esattamente in cosa consista?

Prima di continuare, voglio precisarti che l’eleganza è soprattutto una questione di PARTICOLARI e di BUON GUSTO, perciò è

importantissimo **saper osservare e non solo guardare.**

Quanto appena detto, significa che occorre NON guardare distrattamente, ma **osservare e rielaborare** facendo propri determinati “particolari” che, per te, faranno la differenza.

Una delle prime cose che ho compreso grazie ad un’attenta osservazione dei particolari, è che sia totalmente illusorio pensare anche solo per un attimo che, utilizzando capi costosi, si ottiene automaticamente la vera eleganza.

Attenzione quindi: **il lusso non è necessariamente sinonimo di eleganza!** Infatti, l’eleganza più grande è quella che non fa vedere il lusso o, eventualmente, sarà un lusso discreto che solo tu puoi avvertire. A questo proposito, Greta Garbo diceva: “Indosso un intimo terribilmente costoso che NESSUNO vede, ma IO lo so e cammino meglio.”

Un’altra regola fondamentale per avere eleganza è di **riconoscere la propria età.** Riconosci che un anziano travestito da giovane è RIDICOLO, come lo è anche un'adolescente travestito da persona adulta???

“L'età che si vorrebbe avere rovina quella che si ha.”

(D. D'Arc)

...In definitiva, si tratta di quell’onestà verso se stesso di cui ti ho parlato a proposito dello stile. Ricordi? Nulla è a caso.

Voglio suggerirti altri semplici, ma preziosi, accorgimenti per migliorare la tua eleganza:

- **Per evitare di rendere “duri” i lineamenti del volto,** soprattutto dopo una certa età, sono da preferire i colori chiari al nero, in special modo vicino al viso.
- **Con i capelli grigi,** normalmente, contrastano tutti i colori vistosi e carichi. Invece donano particolarmente i colori pastelli, il grigio, nero, bianco, beige e rosso.
- **E' fondamentale creare coordinati.** Non preoccuparti in quanto non si tratta di NULLA di complicato. E' sufficiente un solo accessorio. Esempi pratici:
 - a) I guanti e la sciarpa
 - b) Il cinturino dell'orologio e la cintura
 - c) La camicia e la fodera della giacca
 - d) L'impermeabile e l'ombrello
 - e) La fodera del cappotto e il pantalone
 - f) Continua con la tua creatività... :-)
- **In un abito modesto** gli accessori faranno apparire l'insieme molto bello. Cambiando solo gli accessori puoi dare al tuo solito abito un'aria nuova. Inoltre, a volte, un vestito che usi di giorno, cambiando l'accessorio può diventare adatto per la sera. Pertanto gli ornamenti come la borsa, la cintura, le scarpe, i gioielli...dovrai sceglierli con molta cura e originalità.

- **Non dovresti mai esagerare nell'esibire i tuoi gioielli.**
Puoi perfino affidarti alla bella bigiotteria, è molto chic.
- **Con la biancheria intima** puoi risolvere anche con tre colori: il bianco, il nero e il colore carne. Quella colorata deve seguire il colore del vestito.
- Ovviamente, **se sei donna**, il reggiseno e le mutandine dello stesso colore. Per non dare la percezione di trascuratezza nel caso in cui, involontariamente si dovessero intravedere.
- **Indossa il costume solo sulla sabbia.** Qualsiasi luogo, pure al bar della spiaggia, è corretto coprirsi anche semplicemente con un pareo, pantaloncini o camicia lunga....
- **Se dovrai andare a un funerale cattolico**, anche se non sei un parente, dovrai indossare il nero oppure l'abito scuro e non mettere i gioielli. Dimostra “buone maniere” e rispetto.
- **Stai pensando di sposarti per la seconda volta?** Indossa un completo importante, particolare, tipo l'abito abbinato ad un soprabito o spolverino con cappello, nel colore che desideri, compreso il nero, ma dimentica il colore bianco.

Un'ultima cosa fondamentale che ancora non ti ho detto: la tua eleganza sarà perfetta non quando non avrai più nulla da aggiungere, ma quando non avrai più nulla da TOGLIERE.

STUDIO DELLA FIGURA

Cosa è lo studio della figura? Non preoccuparti perché, come al solito, non è assolutamente NULLA di complicato. Non devi diventare uno\a stilista per comprendere lo studio della figura! ;-)

Detto in poche parole, lo studio della figura ti permette di riconoscere la TUA forma, prendendo in tal modo consapevolezza dei PUNTI DEBOLI e dei PUNTI FORTI del tuo fisico.

All'interno del [mio video](#) ho incluso diverse schede figurative, estremamente chiare, attraverso le quali sarai in grado di individuare in maniera facile e intuitiva l'abito più adeguato che:

- Ti donerà sicurezza
- Aumenterà la tua autostima
- Ti porterà ammirazione da parte delle persone

Non scordare mai che l'**ABITO è uno strumento** con cui ti presenti alle persone, è la tua seconda pelle, esprime qualcosa di te e perciò – che tu lo voglia o no – **COMUNICA** sempre qualcosa di te.

Qui di seguito, voglio darti alcune **preziose “dritte”** che ti saranno utilissime per una migliore gestione della tua figura:

- Evita le linee che non vanno bene per te. Ad esempio: se sei

donna di statura media e lievemente “tondina”, potrai indossare la linea a trapezio, oppure abiti a vita alta tipo stile impero, o giacche a un solo petto. Se sei uomo con figura un po' complicata, è bene affidarsi a un buon sarto per realizzare un abito. Il più bello è lo stile inglese e lo stile italiano. La camicia deve essere immacolata.

- Tieni sempre a mente che, mentre ad una donna si perdona la troppa perfezione, un uomo troppo “caramelloso” è **INSOSTENIBILE!**
- I tessuti che sceglierai, i colori, i motivi di decoro e le fantasie, **CONDIZIONERANNO** sempre la **PERCEZIONE** che gli altri avranno della **TUA FIGURA**. I tessuti a tinta unita a colori brillanti hanno la caratteristica di dilatare l'aspetto. I toni scuri e neutri hanno la caratteristica di ridurre le forme. Le fantasie grandi, i floreali, le forme geometriche ingrandiscono di molto la figura. Infine, le fantasie con motivi piccoli, tipo a fiorellini, a pois, a righe strette snelliscono la figura.

COLORI

Finalmente i **COLORI!!!**

Adesso ti parlerò di vibrazione, di frequenza, di temperatura, di **LUCE**.

Se si descrive il colore con la teoria della fisica, **il colore è luce**. Un raggio di luce bianca che attraversa un prisma di cristallo si divide in sette raggi colorati, paragonati alle sette note musicali. Questo paragone non è affatto casuale, in quanto l'ARMONIA nella musica, così come nel COLORE, è **la base per una buona CREAZIONE**.

Sapevi che **il colore condiziona lo stato d'animo** a livello inconscio? Esatto! Può dare ENERGIA o CALMARE, può ECCITARE o far RIPOSARE, eccetera.

A questo proposito, spesso mi piace ripetere una frase che, nel corso del tempo, è diventata un po' il mio marchio di fabbrica: "Accendi fuori! Per accendere dentro!!"

Cosa significa questa frase? Semplice: il colore, pur essendo visibile all'esterno, ha un potente effetto TRAINO all'interno del nostro stato emotivo...effetto che, se sfruttato bene, ha letteralmente il potere di **accendere la nostra vita emozionale interiore!**

Tutto questo è possibile in quanto i colori, così come i suoni e i profumi, suggeriscono EMOZIONI e ricordi. Davanti al colore si rimane INCANTATI. La mente rimane pronta ad accogliere tanti **messaggi...**

Le sfumature più intense vengono esibite dagli animali in fase di corteggiamento, **ugualmente** l'uomo (come anche la donna:-) può indossare il colore per valorizzare la propria figura, evidenziarsi e SEDURRE.

Tuttavia, questo deve essere fatto con un minimo di ABILITA', altrimenti il rischio che spesso si corre è di ottenere un effetto diametralmente opposto a quello desiderato!

Occhio! Tutti i colori possono essere abbinati, ma **stai bene attento agli ACCOSTAMENTI!** Qui di seguito troverai alcuni abbinamenti che si vestono con grande **successo**:

Colore Base

Colore Secondario

- BIANCO -----> Nero e tutti i toni scuri

- **NERO** -----> Bianco, Beige, Marrone, Bruciato, Toni chiari (ma non i colori pastelli con eccezione del giallo da usare solo per accessori)

- **GRIGIO CHIARO** ---> Marrone, Verde scuro, Rosso

- **GRIGIO SCURO** ----> Nero, Beige e tutti i colori chiari

- **ROSSO** -----> Nero, Bianco, Beige, Rosa, Azzurro, Blu,
Marrone

- **ROSA** -----> Grigio chiaro e scuro, Beige, Rosso, Blu

- **VIOLA** -----> Prugna, Marrone, Blu

- **ARANCIO** -----> Nero, Bianco, Verde scuro, Giallo

- **ORO** -----> Nero, Bianco, Beige, Marrone

- **BEIGE** -----> Nero, Marrone, Verde chiaro e scuro,
Rosso

- **BLU** -----> Nero, Bianco, Turchese, Giallo, Viola,
Verde chiaro

- **AZZURRO** -----> Grigio scuro, Beige, Marrone, Rosso,
Verde scuro

- **TURCHESE** -----> Bianco, Beige, Marrone, Bruciato, Blu

- **VERDE CHIARO** -----> Bianco, Beige, Verde scuro, Bruciato,
Marrone, Rosso

- **VERDE SCURO** -----> Bianco, Nero, Beige, Giallo, Azzurro, Blu,
Rosso

- **MARRONE** -----> Bianco, Nero, Beige, Rosso, Arancio,
Verde scuro

Voglio concludere questa sezione svelandoti altri **due utilissimi accorgimenti** riguardanti i colori:

1. Una donna davvero elegante evita di portare il **NERO** al mattino, soprattutto nei giorni di sole. Lo sapevi? :-)
2. Concludo con il colore della VITALITA': il **ROSSO**. Ottimo se desideri trattenere lo sguardo degli altri legato a te, infine sappi che è un colore “trasversale” e quindi sta bene a tutti!

Ti dico la verità: avrei tante altre cose interessanti da dirti sul mondo splendido dei colori!

In particolare: lo sai che è possibile **individuare i COLORI AMICI** attraverso un test molto diffuso ed affidabile? ...Si tratta di un vero e proprio metodo tecnico/scientifico detto di “**Munsell**” (nome derivante dall’artista e ritrattista Albert Munsell, fondatore dei moderni sistemi ordinati dei colori).

Attraverso questo sistema potrai levigare il tuo incarnato anche senza trucco...

Se sei interessato/a a **scoprire quali sono i TUOI colori amici**, allora ti consiglio di dare un’occhiata alla pagina riguardante il mio servizio di [personal coaching](#).

IL TRUCCO C'E' MA NON SI VEDE!

In questa sezione sarò molto breve, in quanto il make-up è uno di quegli “ingredienti” dell’immagine che curo maggiormente nei miei [incontri](#) con le persone perché, per sua natura, è un argomento estremamente pratico. Tengo a specificare che, il mio modo di lavorare, col trucco è volto ad insegnare soprattutto come truccarsi da soli...

In ogni caso, in questo breve paragrafo, voglio darti alcune indicazioni basilari su questo argomento.

Make-up è essenzialmente un gioco di luci e ombre. Dovrebbe sempre essere utilizzato per esaltare e NON per coprire.

Spesso mi sento chiedere se, invecchiando, il make-up deve essere abbandonato oppure no.

...A questo proposito apro e chiudo una piccola, ma importante, parentesi: TRUCCARTI – insieme a tutte le altre cose che fai per MIGLIORARTI – deve nascere dalla tua genuina **voglia di vivere** e non dalla paura d'invecchiare!

...Quindi: **il make-up NON dovrebbe mai essere**

abbandonato, eventualmente reso solo più leggero man mano che il tempo passa.

Ok, tieni SEMPRE presenti questi suggerimenti basilari:

- **Prepara il volto** come se il tuo VISO fosse una tela da dipingere, perciò inizia sempre con una BUONA PULIZIA.
- E' fondamentale scegliere il colore giusto del **fondotinta** per non avere un effetto MASCHERA.
- Adopera sempre poca **cipria**.
- Usa con parsimonia la **terra**, perché spegne e invecchia.
- Il **rossetto** giusto “trucca” gli occhi, nel senso che è come se tu avessi truccato i tuoi occhi pur senza averli truccati.
- Evita **ombretti** scintillanti prima del tramonto.

UN TOCCO DI MAGIA...

ABRACADABRA!!!

... e misteriosamente sarai avvolto nel PROFUMO!

OLFATTO, la parte MAGICA dei cinque sensi! Azzeccare il giusto profumo è come creare una vera e propria **magia della persona**.

Qualcosa che ti contraddistingue...è come se tu lasciassi la tua firma ovunque vai!

Come ho detto all'inizio, il profumo è uno di quegli "ingredienti" che contribuisce – sinergicamente con tutti gli altri (colore, make-up, studio della figura, eccetera) – a creare una **immagine vincente**.

Perciò, al contrario di ciò che spesso accade purtroppo, non deve essere assolutamente sottovalutato!

In questo breve report non voglio darti soluzioni riguardo al profumo...piuttosto voglio suggerirti delle **domande pratiche!**

Come dice il saggio, spesso le migliori soluzioni sono contenute nelle GIUSTE domande: domande di qualità producono risposte di qualità! Eccole quindi:

- **Come** sceglierlo?
- **Cosa** suggerisce l'eleganza?
- **Dove, come, quando** darlo?
- **Quali** sono i profumi storici che sono rimasti nel tempo?

Profumo...MISTERO, MAGIA!?? E...perché NO? Ho deciso di lasciarti nel MISTERO che **MAGICA(MENTE) potrai SCOPRIRE!**

COSA POSSO METTERMI?

A volte si compera senza sapere esattamente cosa acquistare. Altre volte si acquista, inconsciamente, solo per soddisfare un bisogno di “coccole”. Ti è mai capitato?

E’ quindi importante evitare a tutti i costi di entrare in negozio senza avere la più pallida idea di cosa acquistare! Insomma: il rischio che spessissimo si corre è sempre quello di comperare COSE INUTILI.

Per questo motivo, se non hai in mente cosa acquistare, è fondamentale che tu ti dia una **ORGANIZZAZIONE!** Non preoccuparti, come al solito NON è nulla di complicato...

Devi sapere che esistono 2 regole, che sono utilissime in questo ambito:

1. **Sappi che, generalmente, il metodo “AMORE A PRIMA VISTA” funziona...anche se sul momento potrebbe sembrarti una pura follia!**
2. **Inoltre, è rilevante determinare i capi “BASE” e gli accessori** che non devono mai mancare nel tuo guardaroba. Se sceglierai con cura i tuoi capi base e gli accessori, non avrai mai difficoltà a seconda delle occasioni.

“Good Look” - Marzia Fregni

www.semplifica.com

Voglio concludere questa breve sezione con una citazione che amo molto:

"Vestirsi bene è un dovere. Nessuno ha mai vinto una guerra NUDO." (Karl Lagerfeld)

A COSA TI FA PENSARE IL GALATEO?

Forse, leggendo il titolo di questa sezione, in te sarà sorta spontaneamente una domanda: “Perché parlare di galateo, all’interno di un report dedicato alla corretta gestione della propria immagine?”

Come ho già detto all’inizio, per creare un’immagine vincente è assolutamente necessario creare una profonda **ARMONIA** fra vari elementi, che dovranno **DIALOGARE** tra loro.

Fra questi elementi fondamentali vi è il galateo, ovvero un comportamento fatto di rispetto, educazione, gentilezza per una CIVILE convivenza.

Questo perché, curare in modo positivo la tua immagine, non è solo un fatto di abbigliamento, make-up, colori, studio della figura, eccetera. E’ anche eleganza dei modi...compresa l'eleganza nei **sentimenti**...

Da quanto appena detto, penso sia facile intuire come il galateo sia **attualissimo** e non “roba d’altri tempi” come spesso (purtroppo!) erroneamente si pensa.

In poche parole, si tratta dell'ARTE di essere a **PROPRIO **AGIO** in ogni circostanza.**

...Anche questo è il potere di un'immagine sapientemente gestita in modo NON superficiale.

Rifletti un attimo a queste **situazioni tipiche**, con cui tantissime persone hanno quotidianamente a che fare:

- Sei in ritardo?
- Per la strada come ti comporti?
- E in taxi?
- Entrando in un luogo pubblico?
- In ufficio?
- Come si saluta?
- Cosa dire per conversare bene?
- Come si comunica per telefono e per scritto?
- Come invitare?
- Come ti comporti a tavola?
-

Facci caso: ti è mai capitato di osservare una persona che, seppur ben vestita, elegante, truccata bene, eccetera, viene del tutto svilta nella sua immagine a causa di un modo di relazionarsi con gli altri del tutto inappropriato?

Potresti SPIAZZARE te stesso, sperimentandoti in nuovi comportamenti e **scoprire che ami giocare** con le regole.

“Good Look” - Marzia Fregni

www.semplifica.com

Se hai voglia di approfondire questo **essenziale** aspetto della TUA immagine che è il galateo, allora sappi che questo è uno degli argomenti più importanti che tratto nei miei [corsi dal vivo](#).

PORTAMENTO

Come in una DANZA il portamento si unisce al galateo con gesti armoniosi e movimenti controllati, **che vanno imparati con spontaneità.**

Purtroppo, pochi genitori fanno attenzione alla postura dei propri FIGLI...e anche alla loro. INIZIA ORA! **Per i tuoi figli e per te stesso.** E' utile per la SALUTE, per evitare il mal di schiena, al collo, arti e cefalea.

Tuttavia, fortunatamente, non si tratta SOLO di salute. Un buona postura fatta di pochi semplici gesti, come **riprendere una POSIZIONE ERETTA** nel momento in cui ti sorprendi con le spalle curve, è utilissima anche per avere e comunicare un'apertura positiva e fiduciosa nei confronti della **VITA.**

Una frase che mi piace moltissimo e che non mi stancherò mai di ripetere è che **“Il corpo non si ha, SI PORTA.”** Non con rigidità o gesti troppo studiati (altrimenti rischi di comunicare un'immagine troppo “costruita” di te), ma con semplicità e spontaneità.

Tuttavia mi rendo anche conto che, volendo citare il grande **Oscar Wilde**, *“La naturalezza è la posa più difficile da sostenere.”*

SILENZIO! **Parla il Corpo: Ascoltiamolo!**

CONCLUSIONE

OK! Ho ancora un po' di spazio prima dei saluti. Con questo Report ti ho trasmesso una **bella tentazione!** Vero? :-)

Sei invitato a seguire il [video](#), **potrai cogliere NUOVE COSE!**
NON posso dirti di più...

Ancora un ultimo importante messaggio: **“L'immagine non rileva nulla, ma SUGGERISCE TUTTO!”**

Ti ringrazio moltissimo per la TUA attenzione! Ti AUGURO di far uscire i colori dell'arcobaleno.

Felice di piacerti.

Marzia Fregni