

OPINIÃO DE SARA ESTEVES, CONSULTORA DE AUTOIMAGEM Nº1 EM PORTUGAL
E CRIADORA DO SISTEMA ELEGÂNCIA DA MENTE

NÃO SIGA AS TENDÊNCIAS E MUITO MENOS AS LISTAS “MUST HAVE” DAS REVISTAS!

Sou a Sara e sou consultora de autoimagem. Significa que uso a roupa como uma das muitas ferramentas para ajudar mulheres a gostarem delas por fora e, sobretudo, por dentro.

Para uma consultora de imagem, dou pouco protagonismo à roupa. Não me interprete mal: adoro um bom fato, uma combinação de cores inusitada e uma mistura elegante de texturas. No entanto, quando comecei a trabalhar como consultora de imagem em 2012, percebi que havia dois tipos de clientes: a mulher que quer estar sempre no seu melhor e ter o guarda-roupa atualizado com as últimas tendências; e do outro lado, a mulher que, também querendo estar bonita, acredita pouco que o pode ser. Esta última é a mulher que fica 10 minutos a olhar para a barriga que desapareceu depois de eu lhe dar as calças certas. É a mulher cujo sorriso tímido e de “consegues com tanta gente e comigo vai ser tão mais difícil” se transforma por magia com a roupa que a favorece e começa a acreditar que pode ser tudo aquilo que sempre imaginou. Eu trabalho com esta mulher. A minha cliente nunca quer SÓ mudar o seu estilo... Quer calar a voz pesada e negra que traz dentro da cabeça e começar a sentir-se feliz. Quer dizer o que pensa no local de trabalho e dar



FOTO: SÍLVIA FERREIRA PHOTOGRAPHY

A MINHA CLIENTE NUNCA QUER SÓ
MUDAR O SEU ESTILO... QUER CALAR A
VOZ PESADA E NEGRA QUE TRAZ DENTRO
DA CABEÇA E COMEÇAR A SENTIR-SE FELIZ

ideias sem se preocupar com a possibilidade de ser julgada; sentir-se confiante para dizer “não” a tarefas que efetivamente acredita que não deve fazer. Quer amar a sua família sem estar constantemente a pensar no que deveria estar a fazer. E como é que se sai dessa espiral? Como é que se pára essa avalanche barulhenta e escura? **TREINANDO A ELEGÂNCIA DA MENTE.**

Vou partilhar consigo três dicas essenciais para que possa começar já hoje a sentir a mudança e a sua mente a jogar a seu favor:

DICA 1: Reparar quando se deixou levar pela onda da emoção ou do pensamento. Imagine o seguinte: está no trânsito e o carro da frente mete-se à sua frente bruscamente e sem sinalização. A sua vontade é sair do carro e ir gritar com o condutor. Ao invés disso buzina e resmunga. Resmunga muito. Passados 10 minutos chega ao destino ainda irritada. Nem se lembra totalmente do “porquê” mas sente-se tensa e irritadíssima. Foi levada pela onda da emoção. Se por outro lado, perante a mesma situação ficou a pensar que poderia ter batido no carro, nos gastos que isso implicaria, sem falar no tempo e energia que iria perder a discutir com o condutor irresponsável. Não aconteceu absolutamente nada do que pensou mas esteve 10 minutos em stress: foi levada pela onda do pensamento. Assim que se aperceber que nos últimos 10/15 minutos não faz ideia do que se passou à sua volta é porque foi levada por alguma das ondas. Notar isso é o primeiro passo. Refletir um pouco e reparar se esteve dominada por pensamentos ou por uma emoção, é o segundo.

DICA 2: Enfrentar o espelho.

Não faça olhos de cachorrinho, eu sei que o anda a evitar. E vamos pôr as cartas na mesa, um espelho é um objeto: não pensa nem faz julgamentos. Quem os faz é a sua poderosa cabecinha. A melhor forma de “acalmar” todos os comentários venenosos que lhe gritam ao ouvido é com humor. Rir é mesmo o melhor remédio por isso, em frente ao espelho, diga a pior coisa que poderia ouvir, no tom de voz do pato Donald ou qualquer outro tom de voz que ache engraçado.

DICA 3: “Domina as regras como um mestre para as poderes quebrar como um artista”, Pablo Picasso.

Tem as ancas largas e não usa pregas? Peito grande e por isso não usa folhos? Baixinha portanto não usa saias compridas?

É fantástico que saiba o que deve ou não vestir. Que queira ter um guarda-roupa funcional com poucas peças e estar a par das tendências. A minha opinião no entanto é que há demasiadas regras ditadas por alguém “sem nome nem rosto” e que por coincidência sabe exatamente o que eu devo vestir e o que me vai ser útil no meu dia-a-dia. A vida é sua, por isso as regras também. A minha terceira dica para a Elegância da Mente é que quebre uma das suas normas de vestuário.

Não adie mais. As regras dos outros limitam a sua felicidade. É altura de as rever, fazer as pazes consigo e começar a ser a sua melhor amiga.

Eu estou aqui para a ajudar. ■



Sara Esteves trabalha com mulheres que já não se reconhecem. Com o processo da Elegância da Mente que criou, ajuda-as a voltarem a amar-se.

Vale para Sessão Estratégica
de Auto-imagem

PALMIER 
by sara esteves

Descubra se este é o processo certo para si.

Envie email para: sara@palmier.pt dizendo “Sara, quero marcar a minha sessão estratégica oferecida pela revista Pontos de Vista”.