



GUIA DE COMO CUIDAR DA SUA IMAGEM PESSOAL

sobre mim

olá eu sou
dani mansur,
estrategista
marca e
imagem
pessoal.



também sou palhaça, mãe de 3 meninos, brasileira e moro na Inglaterra desde 2019.

pra mim, vestir-se diariamente é um momento de prazer e também uma maneira de expressar meus humores e a minha personalidade através do meu visual.

com a experiência que eu tenho, te ajudo a vestir-se de forma planejada e estratégica para que você alcance seus objetivos pessoais e profissionais através de uma imagem coerente com a sua rotina e personalidade.
desejada.



sou formada em fashion stylist e
personal branding pela central saint
martins, university of arts london.

fiz coloração pessoal pela studio
imagine

estudei cultura e história da moda com
joão braga.

me formei em consultoria de imagem
com ilana berenholc.

fiz especialização em consultoria de
imagem masculina com alexandre
taleb e etiqueta e comportamento com
claudia matarazzo.

estudei têxteis com keila de prince e
fabiana pescara.

morfopsicologia, visagismo e
colorimetria no instituto evoluo.
facetelling e bodytelling pela persoona
school

moda inclusiva, com samanta bullock e
larissa mariano.

credenciais



apresentação feita,
vamos começar?



“ ‘A moda é uma linguagem de signos, símbolos e iconografia que comunica não-verbalmente significados sobre indivíduos e grupos’. (Pauline Thomas) ”



Bastam 3 segundos para que você tenha a primeira impressão de uma pessoa.

São nesses segundos que julgamos e tiramos as nossas primeiras **conclusões** sobre alguém, e nesse momento estamos somente olhando rosto, postura e vestuário.

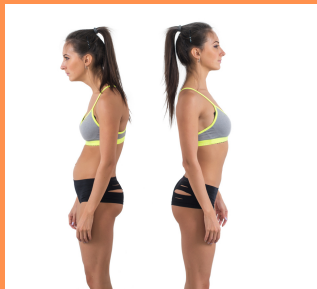


PORÉM, IMAGEM É MAIS DO QUE PRIMEIRA IMPRESSÃO.

Imagem é o que transmitimos para as pessoas no nosso dia-a-dia.

Quando cumprimentamos ou não alguém no elevador, se estamos numa roda de conversa e damos a vez para o outro falar, se falamos baixo e comedido, ou alto e eloquente, se estamos vestidos de acordo com o dress code do ambiente que estamos inseridos, e por aí vai.

IMAGEM É FORMADA POR UM **CONJUNTO** DE ATRIBUTOS, SÃO ELES :



ROSTO

POSTURA
CORPORAL

GESTOS

VESTUÁRIO

TOM DE VOZ

COMPORTAMENTO

ATITUDE

USO DO ESPAÇO

Essa linguagem não-verbal utiliza dos atributos físicos e comportamentais para transmitir informações sobre a personalidade do indivíduo.

Não tenho a intenção de fazer qualquer julgamento de certo e errado, mas sim falar dessa comunicação através da imagem.

Te encher de regrinhas não é a minha praia, mas vamos falar aqui de algumas dicas básicas de como **cuidar** da sua imagem pessoal.

1. cabelo



Os cabelos funcionam como uma moldura para o rosto e demandam atenção e cuidados.

Não precisa passar o dia no salão e nem acordar duas horas antes de sair de casa, mas é importante tomar alguns cuidados básicos para causar uma boa impressão.

Cabelos molhados, sujos, oleosos, mal penteados, sem corte, maltratados pela química ou cheio de caspas podem ser vilões da imagem.

2. dentes

Outro cartão de visita, o sorriso. Vale a pena cuidar em todos os aspectos.

Dentes manchados, quebrados, sujos, amarelados, com tártaro e cáries vão depor contra a sua imagem.

Ainda mais importante que dentes bonitos é a higiene bucal, que evita problemas de mau hálito e outras doenças orais.



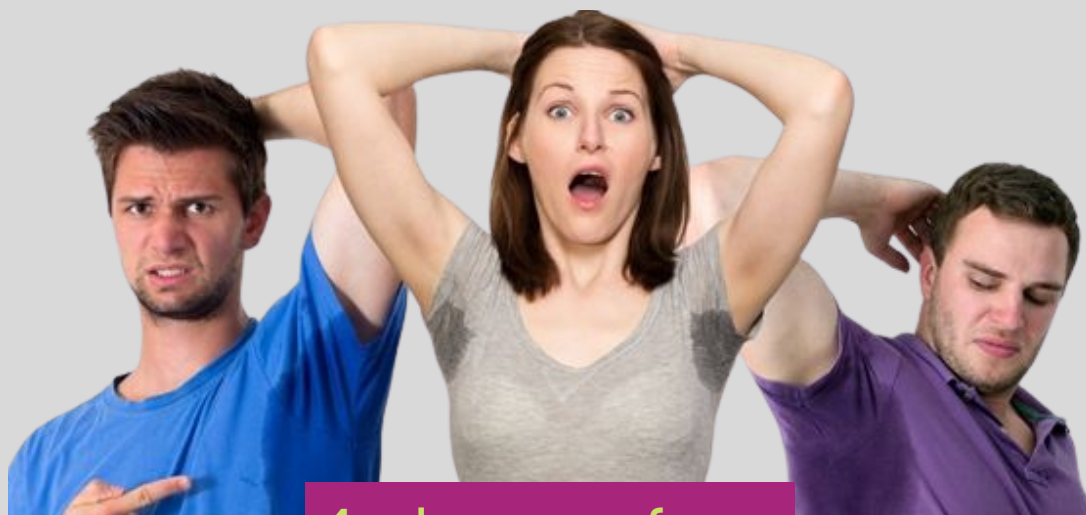
3. maquiagem

Tanto o excesso de maquiagem quanto a falta dela podem comprometer sua imagem.

Muitas mulheres se esforçam para ter um visual mais atraente e feminino, porém muitas vezes se esquecem de que o ambiente corporativo requer um pouco mais de sobriedade.

Mesmo que o seu ambiente de trabalho seja mais descontraído e informal, é sempre bom equilibrar e evitar exageros.





4. odores e perfumes

Mau hálito, odor nas axilas e excesso de perfume são prejudiciais à imagem. Excessos com a beleza podem causar o efeito rebote. Pense na quantidade de cosméticos que você aplica no corpo (desodorante, hidratante, spray, perfume, cremes pra cabelo e na mistura de fragrâncias. Como cada pessoa tem suas próprias preferências por aromas, é bem desconfortável ficar perto de alguém com uma fragrância que você considera enjoativa. Escolha uma fragrância como a principal e tente neutralizar os demais produtos para não pecar pelo exagero..

5. suor aparente

Por mais limpo que você seja, colarinhos, punhos e axilas são as áreas onde as nossas peças começam a amarelar e ficar mais sujas, pois ficam em contato constante com a pele e desodorante.

Nossas roupas não precisam estar mal cheirosas para estarem sujas. Se você gosta de camisa branca, sugiro investir em mais de uma. Use e lave.

6. peças

amareladas

Para muitos é uma questão fisiológica que pode ser cara para contornar. Mas não tem como negar que aquela "pizza" na camisa é ruim para a imagem. O botox na axila está bem mais acessível e não raro dura quase 1 ano. Pode ser um bom investimento para a sua imagem.

7. tamanho das roupas



Roupas justas e curtas revelam muito do seu corpo e não comunicam bem no ambiente de trabalho. Afinal de contas, você está ali pelo seu conhecimento e não pelos atributos físicos.

Roupas largas demais podem comunicar falta de cuidado e desleixo.

Tome conhecimento do dress code de seu destino, seja um escritório, happy hour, festa ou balada.

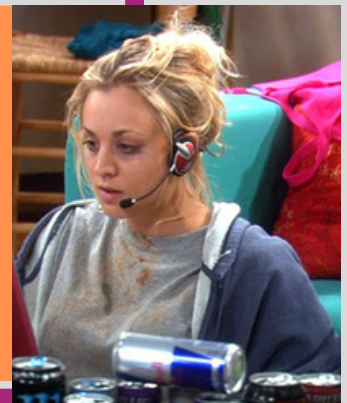
8. rasgadas e amassadas

Furos, puídos, manchas, rasgos e costuras esgarçadas.

Roupas amassadas remetem a preguiça, desleixo, irresponsabilidade e falta de cuidados pessoais.

Sugiro eliminar tudo que transmita falta de cuidado.

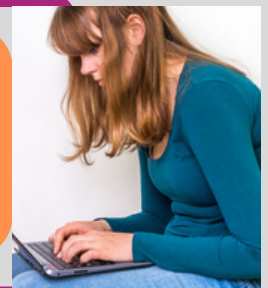
Se você não cuida bem do próprio visual, como vai cuidar bem de um cliente, um paciente, funcionários, etc?



9. postura corporal

Ombros caídos e sentar com as pernas abertas (tanto homens quanto mulheres) não é legal.

Uma postura correta traz segurança e imponência para a imagem.



10. calçados

Adeus sapatos sujos, gastos, ralados e rasgados. Cuide deles com carinho e elimine-os quando for a hora,



11. unhas

Homens não precisam tirar cutícula e nem passar base. Mas é imprescindível manter as unhas aparadas.

Mulheres que não são fãs de esmaltes, recomendo os mesmo cuidados que o homem deve ter. E se você desempenha alguma atividade profissional que demanda contato físico, muito cuidado com as unhas muito grandes.



COMPORTAMENTO

Falar alto, chegar atrasado, interromper quem está falando, reclamação em excesso, perguntas indiscretas são códigos que demonstram respeito pelo outro.



PORTUGUÊS "MAL DIZIDO"

Usar gírias pesadas, palavrões, falar e escrever errado são ruídos que não acrescentam nada à sua imagem pessoal, pelo contrário, empobrecem. Se você tiver dúvidas de como falar ou escrever determinada palavra, use um sinônimo ou pesquise antes.





"Acima de tudo, você deve ser você mesmo, ser quem você é e reservar um tempo para ser transparente e verdadeiro consigo mesmo. É nisso que tudo se resume. Você nunca terá um grande estilo se não se conhecer. Você nunca será capaz de viver de verdade. A maior gafe da moda, na minha opinião, é não se ver no espelho".

Iris Apfel



contato



[danimansur.styling](https://www.instagram.com/danimansur.styling)



[+44 7760 918591](https://wa.me/447760918591)



www.danimansur.com



dani@danimansur.com



dani
mansur

visual strategy &
personal branding