



CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



PORQUE DEVEMOS CUIDAR A NOSSA IMAGEM?



Por Teresa Ayres Pereira
Clínica for happiness
da CSB

Costuma dizer-se que “uma imagem vale mais do que mil palavras” e na verdade, tudo aquilo que observamos e vemos ao longo do nosso dia contribui não só para enriquecer a nossa memória visual como também pode afetar o nosso estado de espírito e até determinar a forma como nos relacionamos com os outros e com nós mesmos.

Porque todos gostamos de olhar para coisas bonitas e cuidadas, porque todos nos sentimos atraídos por aquilo que é “belo” (independentemente de gostos pessoais e estéticos), é fácil de perceber que cuidarmos da nossa Imagem é uma forma de respeito e de amor primeiro e mais importante que tudo, para com nós mesmos e depois para com quem nos rodeia.

Como podemos então cuidar a nossa Imagem?

Cuidar a Imagem deve fazer parte dos nossos dias (todos os dias!) e deve ser algo feito com prazer e alegria. Só assim conseguiremos sentir-nos bem na nossa própria pele, motivados e com energia para enfrentar o dia a dia.

Do banho ao sorriso

Os cuidados com o nosso corpo são a base de uma boa Imagem: tomar banho diariamente, usar o cabelo lavado e penteado, hidratar a pele do corpo e do rosto, lavar os dentes e usar desodorizante nunca devem ficar esquecidos.

Usar roupa adequada à nossa idade, ao trabalho que desempenhamos todos os dias e às tarefas que temos que realizar, sem que esta comprometa o nosso bem estar, os movimentos naturais do nosso corpo e claro, sempre de acordo com o nosso gosto pessoal.

Escolher peças de roupa que favoreçam o nosso corpo ajudando a camuflar as zonas mais “problemáticas” e a evidenciar as zonas mais bonitas.

Optar por peças que evidenciem as nossas cores naturais: dos olhos, do cabelo, da tez e que favoreçam os traços que mais nos valorizam: o sorriso, o olhar e a expressão do rosto.

Apostar nos acessórios como forma de valorizar aquilo que vestimos (uma camisa, é só uma camisa mas uma camisa com um bonito colar pode levar-nos muito longe!).

Manter uma base de guarda roupa mais neutra e funcional e conjuga-la com algumas peças de estação para maximizar o número do coordenados que conseguimos fazer.

A postura não deve nunca ficar esquecida: costas direitas, pescoço erguido e um andar seguro e tranquilo são pontos ganhos de forma fácil!.

E por fim, mas não menos importante: o sorriso! Um sorriso aberto e fácil ilumina qualquer fato ou vestido que decida usar e é a melhor forma de começar as suas semanas!

A imagem é um processo

Lembre-se sempre que ter uma boa Imagem é um processo que começa de dentro para fora: a sua Imagem deve ser um reflexo de todas as suas fortalezas e qualidades e por isso deve primeiro conhecê-las e só depois trabalhá-las.

Porque se é verdade que “uma imagem vale mais do que mil palavras” também é verdade que nós valemos muito mais do que os milhares de imagens que vamos assumindo ao longo dos nossos dias.

