

# Seitse UNIVERSAALSET STIILI



Milline stiil piirab sind ja milline stiil  
võimendab sind? Leia vastus 7  
universaalse stiili abil.

Fabienne Chmara  
Fabimage

© Fabimage - imago coaching - Fabienne Chmara 2023.  
Kõik õigused kaitstud

Stiilide kirjeldus: domingodelgado.com blogi

Käesoleva juhendi reproduutseerimine või paljundamine  
on rangelt keelatud.

Teil ei ole õigust seda juhendit edasi müüa, kopeerida ega  
levitada.



Fabimage  
IMAGO COACHING

# TERE !

Tere tulemast siia Fabimage'i coachingu-nurka!

Selles e-raamatus räägin ma sulle seitsmest universaalsest stiilist ja sellest, kuidas me neid oma **imago coachingu meetodis**© kasutame. Ilmselt oled kuulnud paljudest stiililiigitustest ja kui sa oled siin, siis töenäoliselt huvitab sind, milline neist on sinu oma! Ja võib-olla küsid sa ka endalt "aga kas stiil pole midagi väga isiklikku, kuidas me kõik mahume ainult seitsmesse klassifikatsiooni?" Ja sul on täiesti õigus!

**Me oleme ainulaadsed** ja seetõttu on ka meie viis end esitleda kordumatu! Kuid sageli kardame end näidata sellisena, nagu me oleme, ja me peitume koodide ja imitatsioonide taha ning püüame sobituda sellega, mida meilt oodatakse. See on normaalne ja sellel on isegi nimi: "emotsionaalne hellitus[1]". Me soetame endale stiili, mis paneb meid end väärtsuslikuna tundma. Teisest küljest, **kui me oleme endaga rahul, ei pea me nii palju "imiteerima" ja oleme vabamad!**

Kui sa ei tea veel imago coaching - Domingo Delgado meetodit©, siis ma arvan, et sulle meeldib see, mida sa avastad nendes riades.

Head lugemist, stiili sõber!

*Fabienne*



Fabimage  
IMAGO COACHING



*Fabienne Chmara*

Minu nimi on Fabienne, olen prantslanna  
ja olen elanud Eestis üle 20 aasta.

Olen Pariisis tegutseva Coach'n Look'i poolt sertifitseeritud  
imagokonsultant ja Domingo Delgado poolt sertifitseeritud imago  
coachingu© ekspert Euroopa esimeses selle eriala koolis  
(Madriidis).

# SISUKORD

07  
*imago coaching*

10  
*seitse universaalset  
stiili*

12  
*võimendav ja piirav  
stiil*

15  
*loomulik stiil*

19  
*traditsiooniline stiil*





23 elegantne stiil

---

27 romantiiline stiil

---

31 veetlev stiil

---

35 loominguline stiil

---

39 dramaatiline stiil

---

43 oma stiili leidmiseks

# IMAGO COACHING

Imago coachingu raames töötame inimesega ja tema kujutamisega.

**Inimesega** tähendab tema isiksust, tema psühholoogilisi iseärasusi, omadusi ja puudusi, tema väärthusi, tema ajalugu, lühidalt öeldes seda, mis teeb temast selle, kes ta on, mitte kellegi teise.

**Inimese kujutamisega**, milleks on tema füüsiline välimus, kehalised omadused ja ka see, kuidas ta ennast teistele esitleb: tema kehahoik, könnak, žestid ja muidugi riided ja aksessuaarid mida ta kasutab.

Kuna see on coaching ja mitte nõustamine, siis selle meetodi puhul ei anna ma sulle nõu ega näpunäiteid, kuidas "hästi välja näha", vaid ma saadan sind sellel teel, kus **sa teadvustad, kes sa oled, avastad oma sisemise sära ja kuidas seda väljendada, tundes end suurepäraselt!**

Meetodi aluseks on ühest küljest rahvusvahelise stiililiidri **Alyce Parsons**[2] suurepärane uurimus seitsme universaalse stiili kohta ning teisest küljest psühholoogi, imago coachingu eksperdi, pioneeri ja eriala loaja ning minu õpetaja, **Domingo Delgado**[3] veelgi põhjalikum töö iga stiili psühholoogiliste aspektide kohta.





Nagu **Alyce Parsons** ise selgitab, leidis ta oma uuringu alguses kuus stiili, millest kaks ta määratles klassikalise, st moesuundadest sõltumatu stiilina. Ta mõistis peagi, et ühe neist klassikutest võib jagada kaheks, üks on aktiivsem ja lihtsam, teine elitaarsem, elegantsem. Lõpuks jõudis ta seitsme universaalse stiili määratluseni: **kolm klassikalist ja veel neli, mis varieeruvad vastavalt trendidele.** Need on universalsed, st kehtivad nii naiste kui ka meeste puhul ja kõigis maailma osades.

Mis puutub **Domingo Delgadosse**, siis tema mitmeaastase uurimistöö panus toob esile väga huvitava teguri, nimelt **iga stiili võimendava või piirava aspekti.** Tõepoolset, meie välimus võib tõlkida seda, kes me sisemiselt oleme, kuid see võib aidata ka varjata seda, mida me ei tahা nähtavaks teha, nagu mask, või me võime seda kasutada selleks, et näidata seda, mida soovime, et teised meist näeksid, olenemata sellest, kas see on meil olemas või mitte. Domingo Delgado suudab inimese sisemusse süvenedes **leida töelise ühenduse sisemise ja välise imago vahel.** See ongi minu arvates see, mis teeb imagocoachingust nii tõhusa meetodi oma stiili leidmiseks.



[2] Universal Style: Dress for Who You Are and What You Want, Alyce Parsons, 1990

[3] <https://www.domingodelgado.com/>

# ESITEKS, MIS ON STIIL?

Alyce Parsons'i sõnul on stiil "**isikule iseloomulik väljendusvorm**", mis hõlmab visuaali (värvid, jooned ja vormid) ja isikupära. See on kõik see, kes me oleme. kuidas suhtleme ja elame.

Nagu mainisin, siis universaalset stiili on seitset liiki ja igal neist on oma unikaalne tugevuste ja nõrkuste kogum, samuti loomuomased sõnumid, mis edastatakse meid ümbritsevale maailmale, õigupoolest jagunevad stiilid vastavalt nende sõnumile.

Ükski neist ei ole parem ega halvem kui teine, igaühel on **oma sõnum**, mida edastada.

Iga stiil peegeldab isiksust. Kui püüad riietuda stiilis, mis ei peegelda sinu stiili, siis saad küll osa selle stiili mõjudest, kuid sa ei ole sina ise, sest sa lihtsalt ei ole selline. Sa näeksid välja nagu keegi teine maskeerituna. Pikemas perspektiivis nõuab sellise välimuse säilitamine palju vaeva ja sa riskid omaenda olemisviisi lämmatamisega, mis on aga **kuldaväärt!** Lõpuks riitetud **automaatselt**, ilma ise seda teadvustamata.

Igaüks on ainulaadne ja nii on ka tema stiil. Igaühel on oma tugevused ja trumbid, kõiki omadusi olla ei saa. **Ära püüa olla keegi teine.**



# 7 UNIVERSAALSET STIILI

Nüüd selgitan neid mõisteid veidi lähemalt.

Nagu mainisin universaalset stiili on seitset liiki ja igal neist on oma unikaalne tugevuste ja nõrkuste kogum, samuti loomuomased sõnumid, mida edastatakse meid ümbritsevale maailmale.



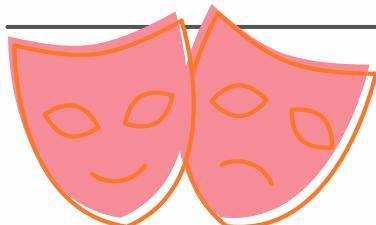


*Neid stiile nimetatakse **universaalseteks**, sest neid võib leida igas maailma nurgas, kehtivad nii meeste kui naiste puhul ja nende nimetused viitavad universaalsetele mõistetele, mida mõistetakse kõigil viiel kontinendil.*

Igal inimesel on  
võimendav ja piirav  
stiil

## VÕIMENDAV

- see on sinu isiksuse, olemisviisi, sinu positiivsete tegurite peegeldus, mis annab sulle hoogu ja paneb end hästi tundma in & out.
- toob esile sinu tugevused ja sünnib spontaanselt sinust enesest
- ei nõua pingutust, vaid pakub sulle rõõmu ja motiveerib sind
- aitab sul end aktsepteerida sellisena, nagu sa oled, ja tunda end paremini.



## PIIRAV

- see on negatiivsete tegurite (käitumise, hoiakute, uskumuste) ja piirangute peegeldus, mis takistab sul end näidata sellisena, nagu sa tegelikult oled.
- oled tõenäoliselt kõige rohkem tegelenud sellega, et sinu imago vastaks sind ümbritsevate inimeste ootustele.
- hägustab sinu suhtlemist, sest ei ole kooskõlas sinu tõelise olemusega.
- need on kivid sinu kinga sees J. Kuid selle teadmine annab sulle võimaluse edasi liikuda, astudes vastu oma piiravatele uskumustele ja eelkõige keskenduda oma autentsuse väljendamisele.

# 7 UNIVERSAALSET STIILI

Loomlik

Traditsiooniline

Elegantne

Romantiline

Veetlev

Loominguline

Dramaatiline

Kõige lihtsam ja kõige lähedasem stiil

Kõige keerulisem ja kõige kaugelolevam stiil



Pakun sulle siinkohal nende stiilide lühikirjeldust, olen kindel, et tunned end mõnes neist ära.

**Anna mulle teada, kuidas sulle tundub!**

Igas grupis on nii palju erinevaid väljendusvorme kui on erinevaid inimesi, kuid üldjoon on kõigile üks.

On olemas kolm klassikalist põhistiili: loomlik, traditsiooniline ja elegantne. Neist kolmest sobib sulle üks kõige paremini.



# LIIPA KIRJELDUS

*Iga stiili kirjeldus kajastab nii positiivseid kui ka negatiivseid aspekte. Viimased on viidud äärmustesse ja võivad tunduda pisut karmina, sest sa ei ole selline. Et ennast paremini identifitseerida, võta arvesse oma kalduvust selle piirangu poole.*



# LOOMULIK

Loomulik stiil tahab, et teda  
USALDATAKS



See on **sõbralik, aktiivne** stiil, mis kuulub ligipääsetavatele, lihtsatele isiksustele, kellega tunned end kiiresti väga lähedasena. Nende suurimaks sooviks on mugavus ja lihtsad, tasakaalustatud inimsuhted. See võib olla seotud keskkonnavastutuse ja -teadlikkusega.

Sa oskad **loodust** nautida ja selle eest hoolitseda. Sinu eelistused sisustuse, nahahoolduse ja aksessuaaride osas peegeldavad seda. Sa kasutad looduslike materjale, tagasihoidlikke maalähedasi värve ja taimemotiive ning otsid kergesti kantavaid ja sobituvaid riideid, et luua lihtsaid outfitte, ilma et see käiks üle jõu.

Sa ei taha mõjuda liiga tõsisena, sulle ei meeldi liiga struktureeritud riided. Mida **mugavam**, vastupidavam ja triikimist mittevajavam, seda parem!

Sinu soeng peaks olema praktiline ja seda peaks olema lihtne igal hommikul teha. Sul pole midagi meigi või välimuse vastu üldiselt, kuid sa ei kuluta sellele palju aega. Hoolitsus, mida sa oma kehale annad, on kasin, kuid sellest piisab, et hoida sind terve ja hea väljanägemisega.

Sinu lemmik aksessuaar on spordikell.

See on **pingevaba ja praktiline** stiil!





Kui loomulik stiil sind  
PIIRAB:

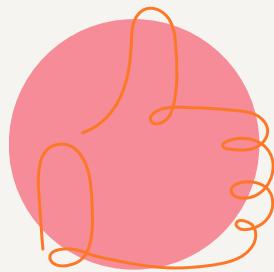
Võib-olla oled oma välimuse unarusse jätnud ja vabandad, öeldes, et riided ei ole nii olulised, et see on lihtsalt pealiskaudsus. Ometi näed sa üsna **hooletu** välja... ja sa tead seda! Sulle ei meeldi konfliktid ja sa kipud nende eest põgenema. Sul on kalduvus **laiskusele**, eriti kui asi puudutab enda eest hoolitsemist.

**Tähelepanu:** isegi kui sa arvad, et tegemist on vaid pealiskaudse küsimusega, ütleb hoolimatus sinu välimuse suhtes midagi sinu kohta. Ära liialda spordiriigitega - need on ju eelkõige spordi jaoks tehtud! Proovi lisada mõningaid **enesehooldusdetaile** oma riietusele. Ära karda meiki - hästi tehtud meik võib olla väga loomulik. Aastate möödudes on hea mõte säilitada teatud "loomulikku värskust" väikese kosmeetilise lisahooldusega 😊. Vaata, et juksed oleksid hoolitsetud, võid ka endale lubada stiilse jukselõikuse.



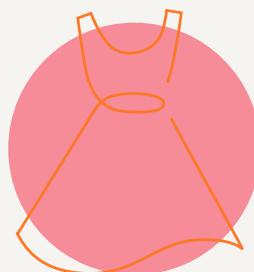
## VÕTMESÖNAD

*mugavus ja lihtsus*



## MÄÄRATLUS

*Spontaansus, tegutsemine, rõõm, võitleja, suhtlemine, enamasti rahulikud ja loomulikud värvid, spordiriietus, mugavus kui prioriteet.*



## SINU MITTEVERBAALNE SUHTLUS

*Avatud ja kätesaadav.*



# TRADITSIOONILINE

Traditsiooniline stiil otsib LOJAALSUST



Traditsiooniline stiil on professionaalsuse ja juhtimise sünönüm ning üks kõige levinumaid ärimaailmas.

Võtmesõnaks on **traditsioon "sobivuse"** tähenduses: oled truu oma kultuuri, perekonna või riigi traditsioonidele ja samastud nendega.

Sulle meeldivad **formaalsed** üritused ja protokoll; sa vajad korda. Oled usaldusväärne, küps ja pädev inimene, kes on tuntud oma **tõsise ja järjekindla** töö poolest. Sa tead suurepäraselt, kuidas ühendada töö- ja pereelu ning žongleerid hõlpsasti kõigi aktiivse naise tegemiste vahel.

Sinu füüsiline tegevus on seotud sinu igapäevase töoga, sind köitvaid spordialasid on vähe ja need ei ole sinu prioriteet, isegi kui sa hoolitsed oma tervise eest nii nagu peaksid.

Sinu stiil peegeldab seda, kuidas sa maailma näed: **struktureeritud** riided, pigem tumedad ja formaalsed värvid. Sa varieerid vähe ja väldid äärmusi. Sul ei ole aega käia ostlemas ja kui sul on midagi vaja, siis tead täpselt, kuhu minna, nii et sa ei raiska aega. Keskendud kvaliteedile, mistõttu sinu asjad võivad kesta... kuni need otsa saavad.

Sinu garderoob on organiseeritud, kaine ja funktsionaalne.





Kui traditsiooniline stiil sind PIIRAB:

Sa oled end lukustanud **reeglite** kitsasse mundrisse, mis eksisteerivad ainult sinu jaoks. Sa kardad muutusi, eelistad oma rutiinset mugavustsooni ja sa ei luba end välja tuua või "julgeda" väljendada oma **emotsioone**, mida oled õppinud alla suruma.

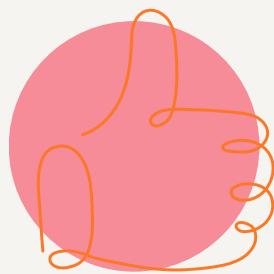
Sul on raske hinnata inimesi, kes tunduvad ekstravagantsed. Sa ei tea enam, milline on sinu autentne stiil ja kui sulle öeldakse, siis sa ei usu seda!

**Tähelepanu:** Sinu stiil on selgelt välja rõhutatud ega varieeru peaaegu mitte kunagi. See võib tunduda pisut **igav**, liiga lihtne ja seetõttu mitte väga isikupärane või kaasaegne. Kontrolli oma aksessuaare ja kui nad on „väsinud“ (oled neid nii palju kandnud) siis vaheta neid. Lisa naiselikke detaile ja võta tõsiselt seda, mida head sõbrad sinu välimuse kohta sulle ütlevad!



## VÕTMESÖNAD

*lihtne ja mugav, elegantne, ajatu, tagasihoidlik.*



## MÄÄRATLUS

*traditsioon, intuitsioon, kaitse, efektiivsus, pädevus,  
mõõdukus, rahulikkus, truudus, diskreetsus,  
enesekontroll.*



## SINU MITTEVERBAALNE SUHTLUS

*kaine, sõbralik ja lugupidav.*



## ELEGANTNE

Elegantne stiil tahab, et teda  
AUSTATAKS

respekt

Sul on elitaarne maitse, hindad **kultuuri** ja ei tee kompromisse **kvaliteedi** osas.

**Tööl** on sinu elus eelistatud koht ja sinu pädevus on kolleegide poolt hästi tunnustatud. Inimesed pöörduvad sinu poole, kui nad vajavad selgitusi mis tahes küsimuses, mis on seotud sinu valdkonnaga.

Sul on **detailide** suhtes hea silm ja sa võid olla väga peenutsev.

Kvaliteet on vaieldamatu, mistõttu valid ajatuid, täiuslikult lõigatud ja sulle nagu valatult sobivaid, peeneid ja ehtsaid ehteid.

Kasutad väärikaid, tagasihoidlikke värve, nagu beež, tumesinine, naturaalvalge ja burgundiapunane.

Järgid moodi, kuid valid kõige **rafineeritud** esemed, millel on võime muutuda ajatuks.





Kui elegantne stiil sind PIIRAB:

Iga hinna eest **nõudmine** lõpeb sellega, et sa lämmatad end ja leiad end lukustatuna kättesaamatutesse täiuslikkusmudelitesse: alati rohkem, aga lõpuks... sa ei suuda enam! Sa põlgad nende arvamusi ja maitseid (mis tunduvad sulle nii võhiklikud), kes ei ole nagu sina.

Kõik peab olema sinu **kontrolli** all, kaasa arvatud sinu liigutused ja kehakeel. Rõivad, mille täiuslikkust nõuad sa samuti, on muutunud kohustuseks, mis takistab sind nautimast oma garderoobi, mis on täis rangeid lõikeid, mida on ebamugav kanda.

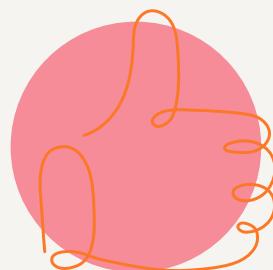
Kui lased end oma nõudmiste lõksu jäada, muutud lõpuks pretentsioonikaks ja vähehaaval, isegi tahtmata seda olla, tekitad **distantsi** enda ja sind ümbritsevate inimeste vahel, isegi nende vahel, kes on sulle kõige kallimad.

**Tähelepanu:** Sinu välimus kaldub olema tõsine, külm ja reserveeritud. Naudi oma ajatut stiili, kuid püüa mitte muutuda igavaks või liiga nõudlikuks. Uuenda oma välimust siis kui on vaja ja ka oma soengut ja meiki. Ning lisata outfitile oma parim **naeratus** 😊



## VÕTMESÖNAD

*ajatus, kvaliteetsus, korrektsus*



## MÄÄRATLUS

*ajatu, šikk, peen, juhipositsioon, nõudlik, luksus,  
üksindus*



## SINU MITTEVERBAALNE SUHTLUS

*paindumatu, diskreetne ja distantsi hoidev.*



# ROMANTILINE

Romantiline stiil tahab PAREMAT  
MAAILMA

Pühendamine

See on ehk üks kõige mitmekesisemaid stiile: seda ei samastata ainult 19. sajandi romantikaga, pulmakleitide ja ülikondade muinasjutulise maailma, roosa värti või keisrinna Sissi üliromantiliste kleitidega.

Romantilised isiksused võivad olla riitetatud ka Gooti või Boho chic'i või mis tahes muu rietuskoodi järgi, millega nad end samastavad.

Sind iseloomustavad sinu **tuded** ja soov ehitada paremat maailma. Oled **idealistlik ja empaatiline** ning kõik võib sind inspireerida. Sa kaitset lootusetuid püüdlusi ... või mitte nii lootusetuid, mis on sulle südamelähedased.

Sa peegeldad teatavat õrnust ja inimesed tunnevad end sinuga hästi. Sulle meeldib ennast hellitada.

Sinu riided peegeldavad sinu naiselikku/mehelikku ideaali ja on inspireeritud fantaasiast või vintage'ist, igal juhul **kõnetavad** need sind!

Sa oled aksessuaaride sõber. Sinu ehted on peened ja nostalgilised (vanahõbe kiviga), sulle meeldivad kübarad, rätikud ja sallid.





Kui romantiline stiil sind  
PIIRAB:

Su suhted muutuvad **kunstlikuks**, sa justkui ei oska enam vahet teha, mis on vale ja mis tõsi. Ainus, mis loeb, on säilitada oma "hea ja lahke inimese" maine, riskides sellega, et sinu ümbruskonna inimesed väsivad su "nurrumisest".

Sinu välimus jõuab oma liigsete kaunistuste tõttu **naeruväärsuse** piirini ja sa ei oska enam leida seda, mida sa nii väga tahaksid tunda. Sa lohutad end nii keerulise kuvandiga endast, et oled kaotanud kontrolli selle üle.

Sul on oma kehapildist kinnisidee ja sa oled kaotanud kontrolli ka selle üle.

**Tähelepanu:** vaata, et sinu rõivastus ei oleks liiga naivistlik või „girlish“ (plikalik) ja „lendlev ja sahisev“ ning sobiks kokku sinu töökeskkonna ja **vastutustega**. Välди keerulisi soenguid ja liigseid aksessuaare tööl. Kui sul on piklik nägu ja pikad juuksed, siis võiksid uuendada oma juukselõikust.



## VÕTMESÖNAD

*sa muretsed selle pärast, millise mulje jätab sinu välimus teistele inimestele. Teiste arvamus on sulle oluline, sa valid hoolikalt iga eset.*



## MÄÄRATLUS

*nooruslikkus, impulsiivsus, šarm, lapsepõlv, unistused, fantaasia, ebaküpsus. Pehmed, kerged, õhukesed kangad, rahulikud värvid.*



## SINU MITTEVERBAALNE SUHTLUS

*avatud, avameelne ja soe.*



5

# VEETLEV

Veetlev stiil tahab, et SA VAATADA  
TEDA

Tähelepanu

Veetleva isiksuse võtmesõna on atraktiivsus: sa armastad, et sind vaadatakse.

Sul on avaliku suhtlemise and ja sinu enesekindlust võib näha sellest, kuidas sa fotodel poseerid! Sa oskad olla **veenev**.

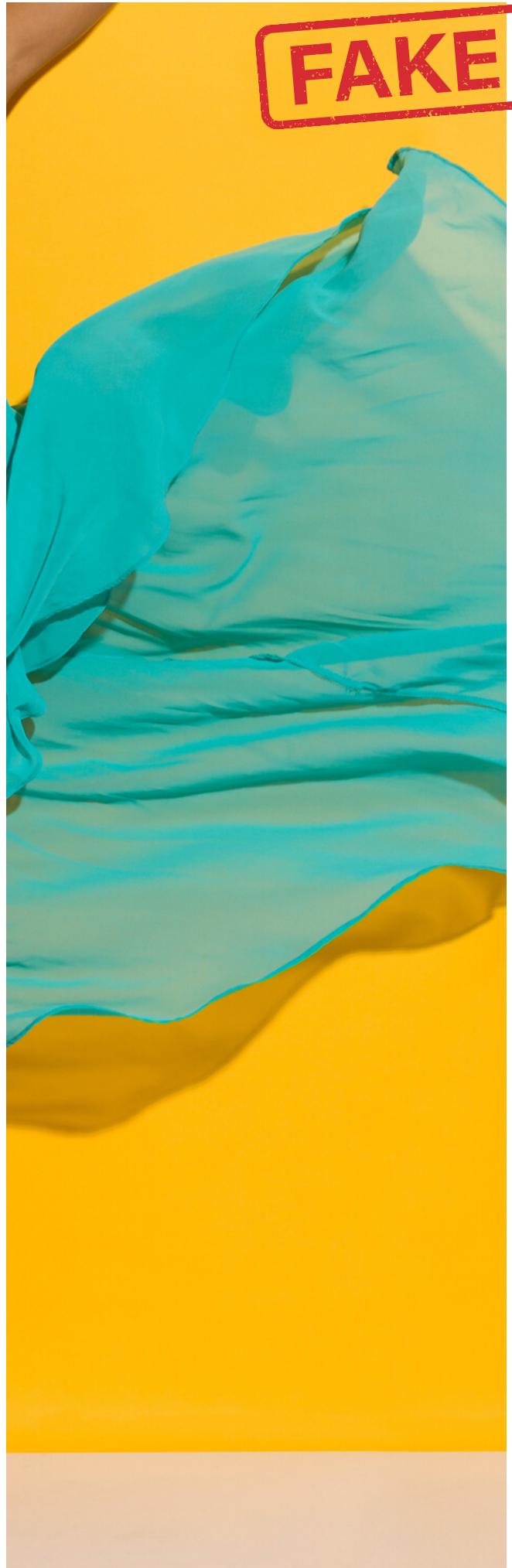
Sinu **keha** on sinu hoolitsuse ja suhtlemise keskpunkt; iga sõnum läbib seda vahendit, millesse sa investeerid, et muuta see tugevaks ja jõuliseks. Selleks teed trenni ja hoiad oma figuuri õigetes proporsioonides.

Sinu garderoob on sinu kehapildi teenistuses: sugestiivne, kohandatud, trimmitud, see toob esile sinu füüsilised omadused.

Erksad, ühevärvilised, loomamustrid, litrid ja nahk on sinu sõbrad.

Sa ei lähe välja ilma meigita.





Kui veetlev stiil sind  
PIIRAB:

Keskendudes niivõrd palju oma füüsilisele välimusele, jääd sa lõpuks **sõltuvusse** saadud tähelepanust ja hindad oma väärust ja võib-olla ka teiste väärust ainult selle osalise aspekti järgi.

Sa võrdled end liigsett teistega.

Sa nõuad endalt liiga palju treenimist ja ei talu oma keha, mis ei ole kunagi piisavalt hea.

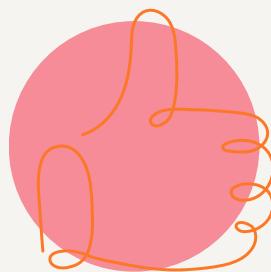
Sinu ületähtsustatud välimus mängib sulle trikke.

Tähelepanu: ole ettevaatlik eriti töökeskkonnas, et sinu stiil peegeldaks rohkem tõsiseltvõetavust kui soovi meeldida. Veetleva stiili ja vulgaarsuse vahel on õhkõrn piir. Mida paremini sa **ennast tunned**, seda paremini aktsepteerid ennast ja seda mõjuvam oled, ilma et peaksid isegi teesklema 😊.



## VÕTMESÖNAD

*särv, julge, täpne,  
ülimalt naiselik.*



## MÄÄRATLUS

*keha kohalolek, naiselikkus, ilu, mõju, veetlev,  
otsekohene, sensuaalsus, maagia, perfektsus,  
üleastumine.*



## SINU MITTEVERBAALNE SUHTLUS

*väljakutsuv, kaugelolev ja võrgutav.*



# LOOMINGULINE

Loominguline stiil tahab olla ERINEV

erineness

Sõnad **originaalsus ja eristumine**  
annavad sulle tiivad!

Sinu vaba vaim, mis on avatud kõigele  
uele, tunneb end hästi erineva ja  
ainulaadse eneseväljenduse juures.  
Isegi kui oskad ammutada  
inspiratsiooni erinevatest eeskujudest,  
ei meeldi sulle välja näha nagu teised.

Sind märgatakse kaugelt ja see on hea,  
sul pole midagi varjata!

Sinu eklektiline isiksus tähendab, et  
suudad edukalt kanda seda, mis  
paljudele teistele võib tunduda  
naeruväärne.

Sa oskad **leiutada, isikupärastada** ja  
kanda mis tahes esemeid erakordsel  
moel.

Mängid värvide ja aksessuaaridega  
ning armastad mütse.

Sa ei vaja riitetumiskoodi, sa tead  
suurepäraselt, mida igas olukorras  
kanda tahad, mõtlemata, mis oleks  
sobilik.





Kui loominguline stiil sind PIIRAB:

**Kaos** on võtnud võimu üle, sa ei keskendu millelegi ja keegi ei mõista sind. Ja sa ei mõista ka teisi...

Sinu välimus on sageli **kohatu** ja sinu kohalolek hälbib, sa oled kohal, ilma et tegelikult kohal oleksid, teised tüütavad sind ja su mõtetesse tungib tuhat ja üks tähelepanu kõrvalejuhtivat asja.

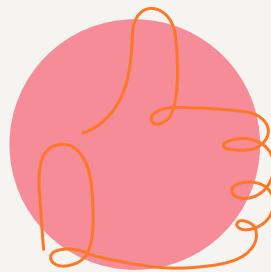
Sa viid oma keha viimase piirini ülemäärase füüsilise treeningu ja toitumisega või vastupidi, sellele üldse mitte tähelepanu pöörates.

**Tähelepanu:** mõned sinu riideesemed võiksid olla **kvaliteetsemad**. Pane tähele, et sinu rõivastus oleks asjakohane: kas see sobib kokku sinu elustiili, väärustuste ja vastava olukorraga. Sa ei pea **koguma** esemeid ainult sellepärast, et need võivad kunagi sulle kasulikud olla. Sellise garderoobi loomine, mis on ainulaadne ja peegeldab seda, kes sa oled, nõuab läbimõtlemist ja aega, et luua isiklik, samas selge visioon!



## VÕTMESÖNAD

*teistest eristumine, eemaldumine igapäevasusest.*



## MÄÄRATLUS

*vabadus, seikleja, üleastumine, loovus, energia, must  
värv, vaimsus, ekstravagantsus, asjakohatus.*



## SINU MITTEVERBAALNE SUHTLUS

*kiire, avatud ja ootamatu.*



# DRAMATILINE

Dramaatiline stiil otsib AUTORITEETI



See stiil otsib autoriteeti. Ja sul on see olemas! Niipea, kui sa sisened ruumi, on sinu kohalolu tunda.

Oled enesekindel, julge ja mõnikord ka muljetavalだav.

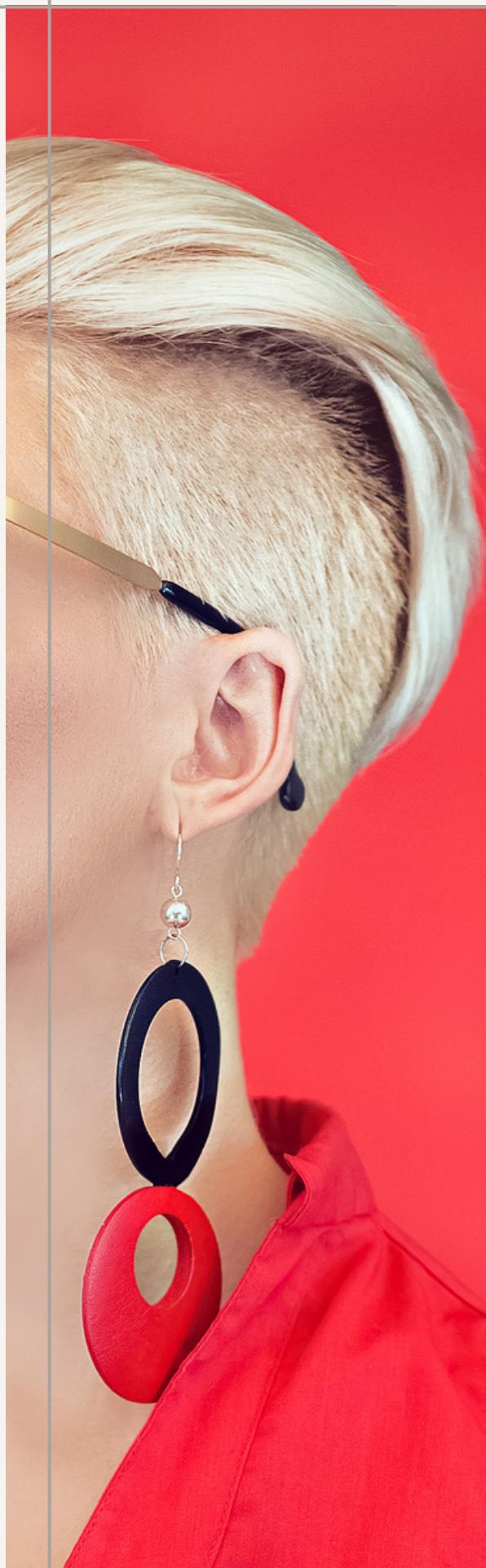
Sinuga koos olemine nõuab korralikku annust energiat: sinu kohalolek ja suhtlemine on **intensiivne**.

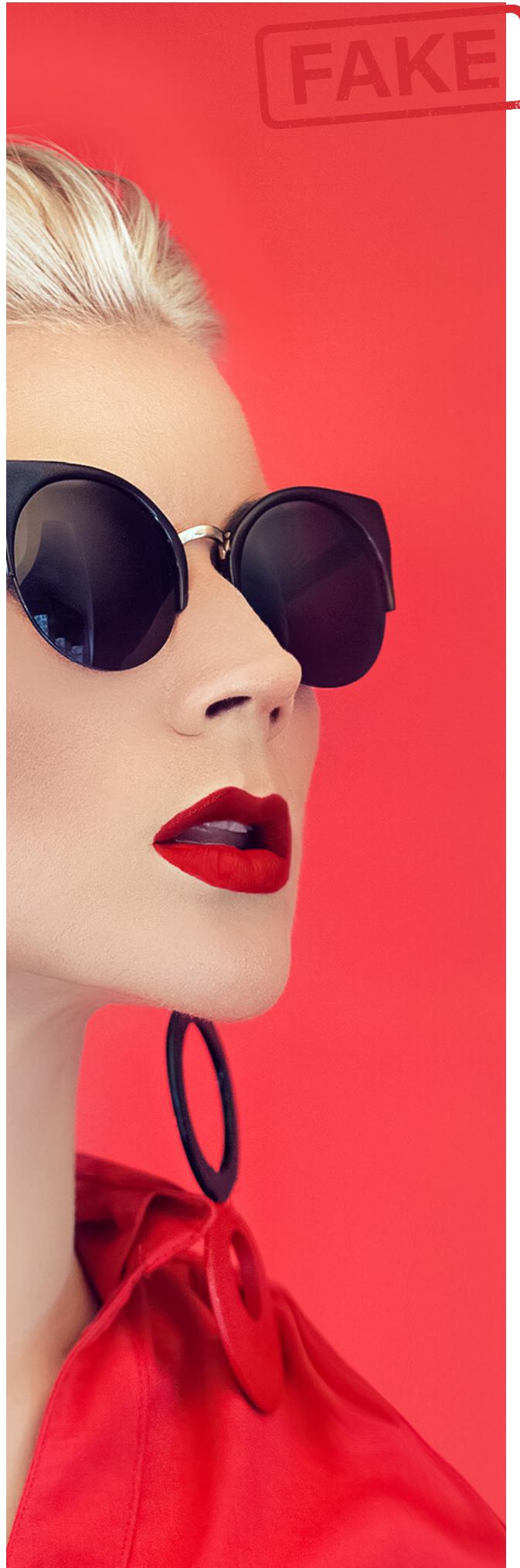
Sa oskad oma kehalisi omadusi, isegi "ebastandardseid", enda kasuks kasutada.

Sulle meeldivad silmatorkavad **kontrastid, geomeetrilised ja abstraktsed mustrid ning julged värvid**.

Sinu garderoob on läbimõeldud; kui sa saaksid seda endale lubada, kasutaksid kilde kogu maailmast.

Armastad erksavärvilisi Color Block'i nende visuaalse mõju pärist.





Kui dramaatiline stiil sind  
PIIRAB:

**Surve**, mida tunned, et  
avaldada teistele mõju,  
annab sulle hirmuäratava  
kuvandi. Oled paindumatu ja  
sinu suhtlemise intensiivsus  
muutub ... **pealetkkivaks** ja  
tõrjub inimesed eemale.  
Sa ei austa oma keha  
(puhkamine,  
tasakaalustamata toitumine),  
ebaregulaarne hoolitsus  
ühest äärmusest teise.

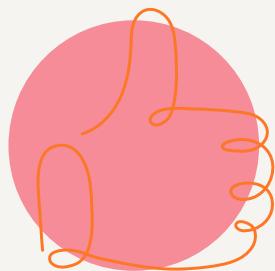
Sinu **kontroll** oma välimuse  
üle viib sind teatrikunsti  
vääriliste ennekuulmatute  
riite loomisele 😊.

**Tähelepanu:** kasuta "vähem  
on rohkem" prille, et  
alandada nõudmiste taset.  
Nagu Coco Chanel tavatses  
öelda: enne väljaminekut  
vaata end peeglist ja võta  
üks või kaks aksessuaari  
vähemaks. Kui lisad oma  
olemisviisi **rohkem lihtsust**  
toob see sulle palju kasu;  
soojus ja lugupidamine enda  
vastu on ka teiste kasuks.



## VÕTMESÖNAD

*äärmuslik ja intensiivne*



## MÄÄRATLUS

*teatraalsus, äärmuslik, liialdus, ekstsentriline,  
otsekohene, kosmopoliitiline, ainulaadne ja ebatalvaline.*



## SINU MITTEVERBAALNE SUHTLUS

*intensiivne, otsekohene ja äärmuslik*

# KAS SA TUNDSID ENNAST ÄRA?

*Milline neist sind võimendab? Milline neist piirab sind?*

*Tõenäoliselt Sul ei ole „puhas stiil“ vaid üks nendest on domineeriv.*

*Samuti pea meeles, et me riietume "kategooriate" järgi, eriti siis kui me riietume "**automaatselt**", st kriteeriumide järgi, mis annavad sulle juba varem mainitud tunnustust, mida oled seni otsinud, et olla teiste poolt aktsepteeritud.*

*Peatu korraks ja jälgi ennast : kuidas sa riitetud, kui oled väsinud, kuidas sa ostad riideid, kui tegelikult tahad vaid kompenseerida halba meeoleolu?*

*Sa näed, et see **automaat** riitetub pigem vastavalt... sinu piiravale stiilile!*



Oma stiili leidmiseks:

- Ole teadlik oma **unikaalsetest isiksusest**, ära vali stiili etteantud lootelust, vaid lähtu iseendast!
- Sinu isiklik stiil on otseselt seotud sinu **elustiiliga**, st eluga, mida sa endale soovid.
- Ainult sina saad määrata oma isikliku stiili. **Kui see sobib sulle, siis ongi hea.**
- Sinu kehatüüp ei määra sinu stiili.
- **Värvianalüüs** selgitab sinu suhteid riietuses kasutatavate värvidega ja seda, kuidas need mõjutavad sinu emotsioone, kuid see ei määratle sinu stiili.

Oma stiili tundmine aitab sul eristada, millisele rõivale või rõivastele leidub sinu garderoobis koht ja sinu elu seoses riietumisega muutub palju lihtsamaks. Oma unikaalse stiili tundmine loob **heaolu seestpoolt!**

# STIIL ON TEEKOND

Nende mõne lehekülje jooksul olen sind juhatanud universaalse stiili, võimendava stiili ning piirava stiili mõistete juurde. Samuti tead nüüd veidi rohkem ühest imago coachingu põhimõistest: **ilma varjudeta ei ole valgust,** nagu ei ole ka **varju ilma valguseta.**

**Sinu haavatavus on ka sinu tugevus!**

Stiil on **eneseavastuse teekond**, kus eneseteadvus ei ole seotud mitte ainult sinu välimuse, vaid ka sinu keha tajumisega. Stiil, kus need kolm mõõdet on ühendatud, toob **pikaajaliselt heaolu.**

Soovin sulle avastamisrõõmu teekonna jätkamisel, mis viib sind autentse imago juurde.

Bon voyage!

*Fabienne*



## TAHAD ROHKEM TEADA?

*Kui sa ei ole endas kindel või kui sa tunned, et vajad tuge oma stiili leidmiseks või loomiseks, olen siin, et aidata!*

*Käime läbi vajalikud sammud, kuni väljendad oma unikaalset stiili, sinu moodi. Saada mulle sõnum ja me saame arutada!*

*Kirjuta mulle oma kommentaarid, kogemused ja küsimused aadressil  
**[fabimage.coach@gmail.com](mailto:fabimage.coach@gmail.com)**.*

*Ma tahaksin sinust kuulda!*

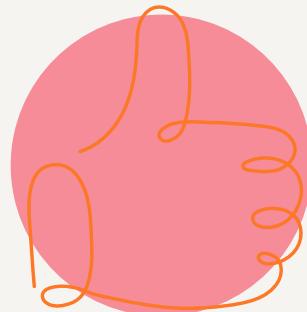
**[WWW.FABIMAGE.COACH](http://WWW.FABIMAGE.COACH)**

# IMAGO COACHING



## 01 SINU VAJADUSED

Pole vahet, kas soovite oma stiili parandada või alustada nullist. Mõlemal juhul olen ma teie jaoks olemas!



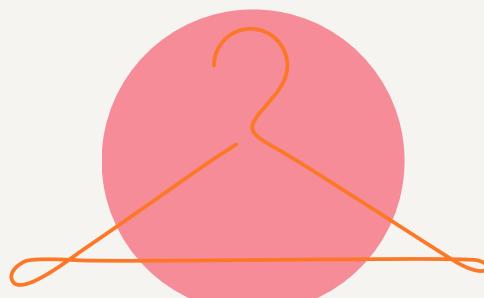
## 02 SINU EESMÄRK

Sa sead endale eesmärgi ja coaching-vahendite abil viin sind enda paremaks tunnetamiseni.



## 03 SINU STIIL

Etapp, kus juhtuvad imed! Me läheme pinnale ja sa õpid inspiratsioonilehe abil ühendama oma sisemaailma ja oma esteetikat.



## 04 SINU RIIDEKAPP

Selles loomingulises etapis toome kokku kõik elemendid, mis moodustavad sinu rikkuse (omadused, ressursid, väärtsused) ja sa töötad oma garderoobi kallal.



[fabimage.coach@gmail.com](mailto:fabimage.coach@gmail.com)

[www.fabimage.coach](http://www.fabimage.coach)



Fabimage  
IMAGO COACHING