

Kire IMAGOANALÜÜS



3D Selfi
Tööleht, et teha ise oma imagoanalüüsni
3 dimensioonis.

Fabienne Chmara



Fabimage
IMAGO COACHING

© Fabimage OÜ – imago coaching – Fabienne Chmara 2023.
Kõik õigused kaitstud

Käesoleva töövihiku reproduutseerimine või paljundamine
on rangelt keelatud.

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



F a b i m a g e
IMAGO COACHING

TERE !

Tere tulemast siia Fabimage'i coachingu nurka ja õnnitlen sind, sest selle töölehe allalaadimisega oled just astunud esimesed sammud **enda paremaks tundmiseks!**

See "kiire" imagoanalüüs kolmes etapis aitab sul mitte ainult ennast paremini tundma õppida, vaid ka teadvustada oma imago erinevaid dimensioone, oma tugevusi, vajadusi ja takistusi.

Sa hakkad endaga aega veetma, tee seda **armastuse ja austusega** enda vastu, sa oled **kulda väär!**

Head lugemist!

Fabienne

MINUST

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

Olen sertifitseeritud imago coach Coach'n Looki Pariisis ja Domingo Delgado koolis (Madrid), esimene Euroopa kool selles valdkonnas.



IMAGO– ANALÜÜS

ilmselt sa mõtled: mis täpselt on 3D imagoanalüüs? See on lihtsalt **selfi!**

Ma ei tea, kas oled näinud filmi "**Barbie**". Ma ei taha teha spoilerit, kui sa pole seda näinud ;-)

Ütlen lihtsalt, et Barbie elab mingis idealiseeritud maailmas, kus naissoost mudel vastab väga stereotüüpsetele standarditele. Ken elab selles naisele suunatud maailmas ega tea, et on ka teisi võimalusi.

Kuni nad avastavad teise eluviisi. Nad hakkavad **seadma kahtluse alla, kes nad on ja milline on nende roll maailmas**. See, kuidas nad riietuvad, on tihedalt seotud nende mõttemustritega. Ja siis, hakates end paremini tundma seestpoolt, mitte lähtudes standarditest ja puhtalt välisest perspektiivist, **muutub ka nende välimus**.

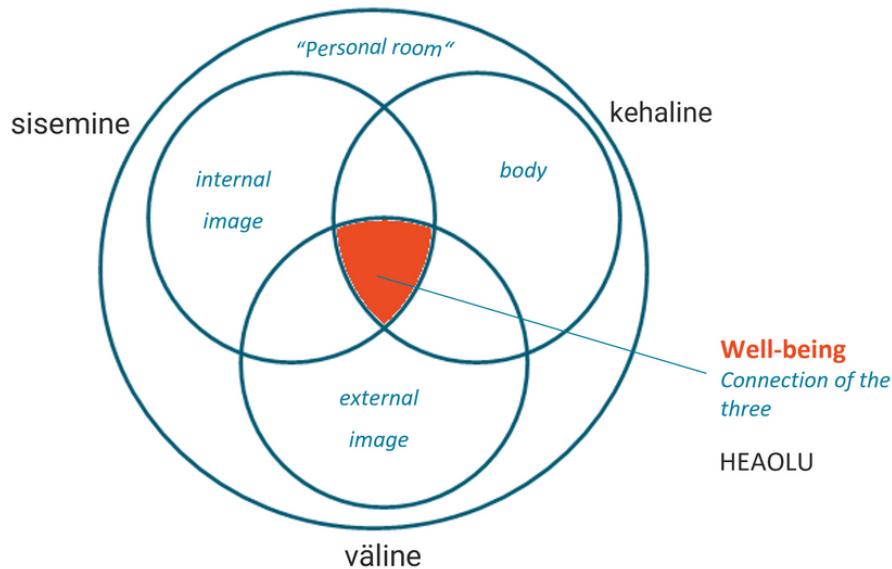
Imago on **midagi enamat** kui välimus. See on ettekujutus, mis sul on endast ja ettekujutus, mis teistel sinust on.





Teised tunnevad sind selle kaudu, kuidas sa ennast näitad (füüsilised omadused, riietus, žestid, hääletoon) ja selle kaudu, mida sa ütled. Füüsiliselt tunned ennast ainult **osaliselt**, sest sa ei näe ennast kunagi täielikult, sa **vajad** alati peeglit või fotot või teiste peegeldust. Sa näed ennast läbi oma **filtrite** ja teised näevad sind läbi oma filtrite. Sinu jaoks on nende filtrite tundmine väga oluline, eks ole?

Imago on **kolm lahutamatut dimensiooni**: sisemine, kehaline ja väliline, mida me nimetame välimuseks. Kui need sfäärid on omavahel täielikus kooskõlas, siis on heaolu kõige kõrgemal tasemel.



Ühesõnaga, sinu imago ei ole kunagi täiuslik, kuid see võiks olla **täielikum, positiivsem, vabam**. See sõltub sellest, millist väärtust **sina** sellele annad, mitte teised.



Et ennast vabastada, tuleb teha nagu Barbie ja Ken: **panna end kahtluse alla**, seista silmitsi oma peegelpildiga ja vaadata end südame heade silmadega, eemaldudes maailma pilgust.

Kutsun sind üles tegema selfi oma **kolmest võimsast dimensioonist**. See võtab sul aega vaid umbes 20 minutit.

See aitab sul mitte ainult ennast paremini tundma õppida, vaid ka teadvustada oma imago erinevaid dimensioone, oma tugevusi, vajadusi ja takistusi. Saad teha otsuseid ja astuda konkreetseid samme **terviklikuma minapildi** suunas.

Pea meeles, Sa hakkad endaga aega veetma, tee seda **armastuse ja austusega** enda vastu, sa oled **kulda väär!**



MINAPILT

Sinu isiksus, maitsed, väärtsused, mida sa enda kohta tead? Kas sulle meeldib ja aktsepteerid seda, mida sa enda kohta tead (positiivsed ja negatiivsed aspektid)?



O1 Mulle meeldib...

O2 Minu omadused

O3 Minu väärtsused

O4 Mõned iseloomu aspektid, mida võiks parandada

Missugune märksõna võtab kokku minu vastused?

Skaalal 1-10, kuidas ma aktsepteerin seda, mida enda kohta tean? Mida võiksin parandada?

KEHAPILT

Mis sulle oma keha juures kõige rohkem meeldib? Kas sa austad oma keha? Millised raskused on sul riite leidmisel?



O1 Mis mulle mu keha juures meeldib

O2 Hetked, mille pühendan oma kehale

O3 Minu toitumine

O4 Minu puhkus

O5 Minu suhe riietetega

Missugune märksõna võtab kokku minu vastused?

Skaalal 1 kuni 10, kuidas ma hoolin oma kehast? Mida võiksin parandada?

VÄLIMUS

Mida ütleb sinu kuvand sinu kohta? Mida sa sooviksid, et see ütleks? Kas sul on mingeid hirme või takistusi?



O1 Minu välimus on

O2 Sõnum on

O3 Sõnum, mida tahaksin edasi anda

O4 Minu hirmud

O5 Minu takistused

Missugune märksõna võtab kokku minu vastused?

Skaalal 1-10, kuidas ma hoolin oma välimusest? Mida ma võiksin parandada?

MINU HINDAMINE

Pärast seda, kui oled nendele küsimustele vastanud, saad esmamulje ja ettekujutuse oma imago kohta.

Milline märksõna võtab kokku sinu välk-hinnangu? Milline soov on selle märksõna taga? Ja milline vajadus on selle soovi taga? Kuidas toetab sinu riietumisstiil sinu minapilti?

Nüüd kirjuta üles oma vastused järgmistele küsimustele:

Minu avastused

Ma olen aru saanud...

Minu märksõna

Võtmesõna, mis võtab kõik kokku

Minu soov

Minu peamine soov on

Minu vajadus

Minu peamine vajadus on

Minu autentsus

Mis on minu riitetumisstiili ja minu minapildi vaheline seos?

Tegevus!

Milline on esimene tegevus, mille võtan ette teel oma parima imago poole?

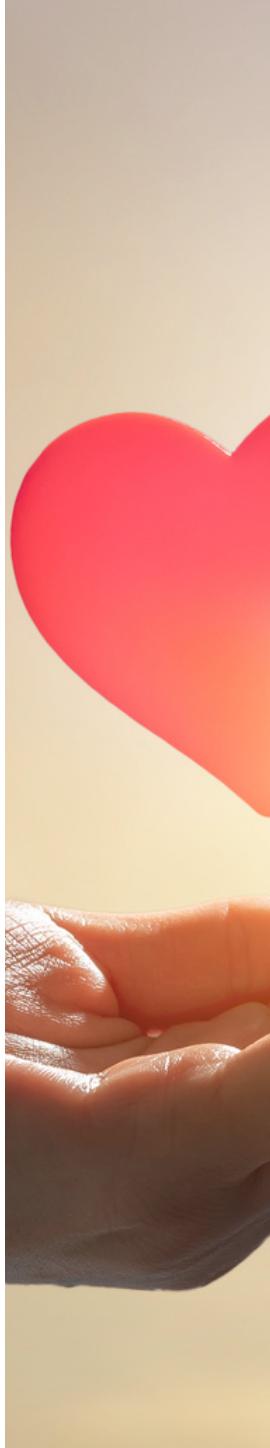
KUIDAS SUL LÄKS?

Me alustasime ühe filmiga, nüüd tahan rääkida veel ühest 😊.

Võib-olla sa tead filmi "The Greatest Showman". Peategelane P.T. Barnum on mees, kes on pärit tagasihoidlikust perekonnast, kuid kellel on suured unistused ja kes tahab saada kellekski väga tähtsaks. Ennekõike seetõttu, et ta tahab tunda end oma elu suure armastuse, Charity, **väärilisena**, kellega ta kohtus, kui tema isa, tagasihoidlik rätsep, töötas Charity isa juures. Ta otsustab asutada ettevõtte, et vastata oma kihlatu perekonna ootustele. Kuid projekti kasvades muutub P.T. üha ambitsoonikamaks ja tahab nüüd päaseda körgseltskonda.

Oma suursugusesse unistusse kadununa **unustab ta peaaegu põhjuse**, miks ta ettevõttega alustas ja reedab oma meeskonna. Kuni juhtub, et tulekahju tõttu kaotab ta kõik. Siis mõistab ta, et tema naine on teda **alati armastanud sellisena, nagu ta on**. Nüüd, hoolimata materiaalsest puudusest, tunneb ta end taas õnnelikuna.





Miks ma seda sulle jutustan? Sest minu arvates juhtub see meie kõigiga! Me kujundame oma kuvandi vastavalt sellele, mida me arvame, et teised (keskkond, ühiskond) meilt ootavad, **kuidas nad aktsepteerivad ja/või armastavad meid rohkem.**

Seda nimetatakse **tunnustusmudeliks**. See imago ei vasta alati sellele, kes me tegelikult oleme, ja lõpuks paneme ohtu meie enda võime armastada, meie õnne! See juhtus minuga, seepärast räägin sellest sulle 😊

Meie imago räägib meie tunnustusmudelist. Vabaduse ja õnne teel on oluline teada, kas see mudel on **laenatud või ehtne**.

Nüüd mõistad paremini, miks oma imago analüüsime on nii kasulik!





TAHAD ROHKEM TEADA?

*Kui soovid teemasse **süveneda** ja teada, kuidas ümbritsevad inimesed sind tajuvad (see on alati väga julgustav, kinnitan sulle!), kutsun sind üles teostama täielikku imagoanalüüsni. Läbi põhjaliku tagasisideküsimustiku kõigi sinu imago aspektide kohta või, kui eelistad, joonistades oma imago elupuu, saad ühendada kõik, mis teeb sinust selle inimese, kes sa täna oled.*

*See aitab sul tuvastada oma **tugevad ja nõrgad küljed**, saad esimese ülevaate sellest, kuidas teised sind tajuvad, saad paremini määratleda oma eesmärke, avastad **oma imago juured ja olemasolu põhjuse** ja su motivatsioon kasvab!*

*Sinu küsimused ja mulged on teretulnud:
[fabimage.coach@gmail.com!](mailto:fabimage.coach@gmail.com)*

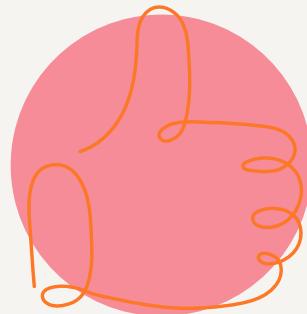
WWW.FABIMAGE.COACH

IMAGO COACHING



01 SINU VAJADUSED

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



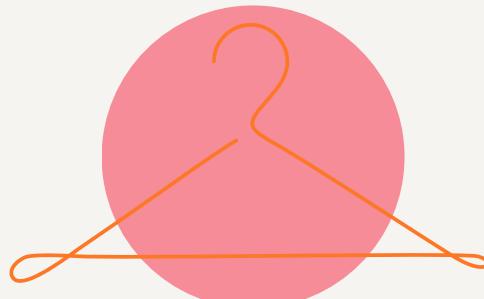
02 SINU EESMÄRK

Sina sead endale eesmärgi ja mina 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

www.fabimage.coach



F a b i m a g e
IMAGO COACHING