



Exercício do guarda-roupa e desapego

1- Convide o seu cliente a olhar para as roupas dele, explique que assim como nas outras atividades ele não será julgado e que não existem respostas certas ou erradas. Incentive-o também a não se julgar e a ser grato as roupas que ele usou e que não usa mais. Questione o que ele diria se não soubesse quem é o dono daquelas roupas, o que ele diria sobre essa pessoa? Como ela é? Do que gosta? Qual o seu estilo?

2- Após essa primeira etapa, convide-o a eliminar tudo o que não serve para ele, incentive-o a pegar as peças na mão, a dizer quais sentimentos elas despertam e como são as texturas. Quando ele demonstrar dúvida pergunte o que aquela peça representa, esteja disposto a ouvir e pergunte a história que aquela peça carrega. Questione se não é o momento de agradecer a aquela vivência e abrir espaço para novas possibilidades. Seja sensível às experiências do seu cliente que serão contadas por aquelas roupas, lembre-se de que as roupas são importantes e carregam memórias.

3- Com as peças que sobrarem pergunte se ele realmente gosta daquelas roupas, se sente confortável e bem com elas e porque. Questione o que elas dizem sobre ele e se representam o que ele gostaria de transmitir.

4- Após todas essas etapas, questione se ele se sente satisfeito com aquelas roupas, se sente falta de algo ou necessidade. Estimule-o a entrar em contato com seus desejos internos e o que realmente acha que precisa.



Ecole Supérieure de Relooking

"Quando a personalidade, a aparência e a percepção de sua vida estão conectadas com sua verdadeira natureza, você se sente em casa onde quer que esteja. Você caminha com mais determinação. Pensa de modo mais claro. E o mundo irá responder a altura"