

A. OBSERVER LES COULEURS DE SON CORPS

Vous avez découvert les caractéristiques des couleurs qui vous mettent en valeur; passez maintenant de la théorie à la pratique. Les conseillères de MyVestiaire ont conçu un programme en 3 parties pour vous aider à utiliser votre palette, aiguïser votre œil et trier vos vêtements, composer des tenues qui vous mettent en valeur et partir à la chasse à vos couleurs ! La palette est une indication pour vous aider à mieux comprendre quelles couleurs vous illuminent mais avant tout amusez-vous et faites-vous plaisir, c'est l'essence même de votre allure!

OBJECTIF	QUAND & FRÉQUENCE	TEMPS NÉCESSAIRE
----------	-------------------	------------------

1. VOUS REGARDER & OBSERVER LES COULEURS DE VOTRE CORPS		
REDÉCOUVRIR LES COULEURS DE VOTRE VISAGE	UNE FOIS DANS LES JOURS QUI SUIVENT LE DIAGNOSTIC	5 MINUTES

REGARDEZ-VOUS DANS LE MIROIR ET OBSERVEZ VOTRE VISAGE. RÉPONDEZ ENSUITE AUX QUESTIONS SUIVANTES MENTALEMENT OU PAR ÉCRIT

REGARDEZ VOTRE TEINT

Quelles couleurs utiliseriez-vous pour peindre votre peau? Indiquez celles que vous utiliseriez

REGARDEZ VOS SOURCILS

Comment est leur couleur par rapport à vos cheveux?

..... PLUS CLAIRÉ

..... PLUS FONCÉE

La couleur de vos sourcils contraste-t-elle avec celle de votre teint?

..... OUI

..... NON

REGARDEZ VOS CHEVEUX

Quelles couleurs utiliseriez-vous pour les peindre ? Indiquez celles que vous utiliseriez

REGARDEZ VOS YEUX

Quelles couleurs utiliseriez-vous pour les peindre ? Indiquez celles que vous utiliseriez

..... Regardez votre cristallin / le blanc de l'œil. Comment est-il?

PRENDRE L'HABITUDE SE REGARDER AVEC DISTANCE & BIENVEILLANCE	A FAIRE SI POSSIBLE TOUS LES JOURS	30 SECONDES PAR JOUR LE MATIN
---	---	--------------------------------------

QUELLES COULEURS PORTEZ-VOUS AUJOURD'HUI? QUEL EFFET ON-T-ELLES SUR VOTRE VISAGE? Cochez si cela vous rend plus fier(e)

..... La couleur fait pétiller mes yeux, briller mes cheveux et révèle l'éclat de mon teint et de mon sourire

..... La couleur crée des zones d'ombres sur mon visage

..... On voit la couleur avant de voir mon visage

Adoptez la routine quotidienne ci-dessous : pas plus de 30 secondes par jour mais quel impact sur votre confiance en vous, votre joie et votre énergie!

1. PLACEZ-VOUS DEVANT LE MIROIR.
2. FERMEZ LES YEUX ET PRENEZ UNE GRANDE INSPIRATION.
3. RÉ-OUVREZ ET ENVOYEZ-VOUS UN MESSAGE MENTAL POSITIF EN VOUS REGARDANT DANS LE MIROIR