

# IT'S NOT ME

**I AM WHAT I AM**

Senso del Sè e guardaroba

Esercizio 1

# FAI LA VALIGIA

Questo percorso è pensato come un viaggio e tu sei pronta a partire!

L'unica cosa che ti rimane da fare è la valigia, ovvero trovare il tuo punto di partenza.

## INDIVIDUA UN LOOK

- da cui non ti puoi separare
- di cui non puoi fare a meno
- Che per te è una vera necessità
- Che risponde ad un bisogno profondo

se fossi un look

---

# CLOTHMETRE

(TERMOMETRO EMOTIVO)

Un vero termometro che ti indicherà quale abbigliamento è utile per te a seconda delle emozioni che provi o vorresti provare.

Questo ti sarà utile per scegliere cosa indossare con consapevolezza, facilità e divertimento.

## ISTRUZIONI

- Giornalmente prova a monitorare come ti senti con i tuoi abiti.
- Chiediti come stai.
- Fai caso a quali sensazioni corporee e quali emozioni provi guardandoti allo specchio.
- Prova a descriverle e a prenderne nota.
- Fallo per almeno una settimana.
- Quando avrai raccolto i dati fai caso a quali capi d'abbigliamento e accessori ti provocano sensazioni ed emozioni piacevoli.

# CLOTHMETRE

DATA \_\_\_\_\_

COME STO?



OGGI SONO VESTITA CON ...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

FORME	COLORI	TESSUTI

\_\_\_\_\_

**QUALI SONO LE SENSAZIONI CORPOREE CHE PROVI ?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**QUALI SONO LE EMOZIONI CHE SPERIMENTI GUARDANDOTI ALLO SPECCHIO CON QUESTO LOOK?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_