

IT'S NOT ME

COME MI VEDONO GLI ALTRI

Per fortuna non siamo soli al mondo

Esercizio 1

DEFINISCI LE TUE EMOZIONI

Questo percorso è pensato come un viaggio e tu ora sei partita.

Guarda il tuo diario, quale emozione è più ricorrente? Quale è assente? Quale è rara?

INDIVIDUA LE EMOZIONI

- che vuoi provare più spesso
- in cui vorresti saper stare più a lungo
- che vorresti sentire più raramente
- Che vorresti manifestare all'esterno

se fossi un'emozione _____

LA MAPPA

DEFINISCI LA TUA STRADA

La tecnica di ideazione che ti insegneremo è quella delle mappe mentali. Si tratta di uno strumento di grande aiuto per elaborare i tuoi look e un ottimo modo per sbloccarsi.

Le mappe mentali funzionano usando la semplice libera associazione per aprire lo spazio delle idee e arrivare a nuove soluzioni. La natura grafica dello strumento fa sì che le idee e le loro associazioni vengano catturate immediatamente.

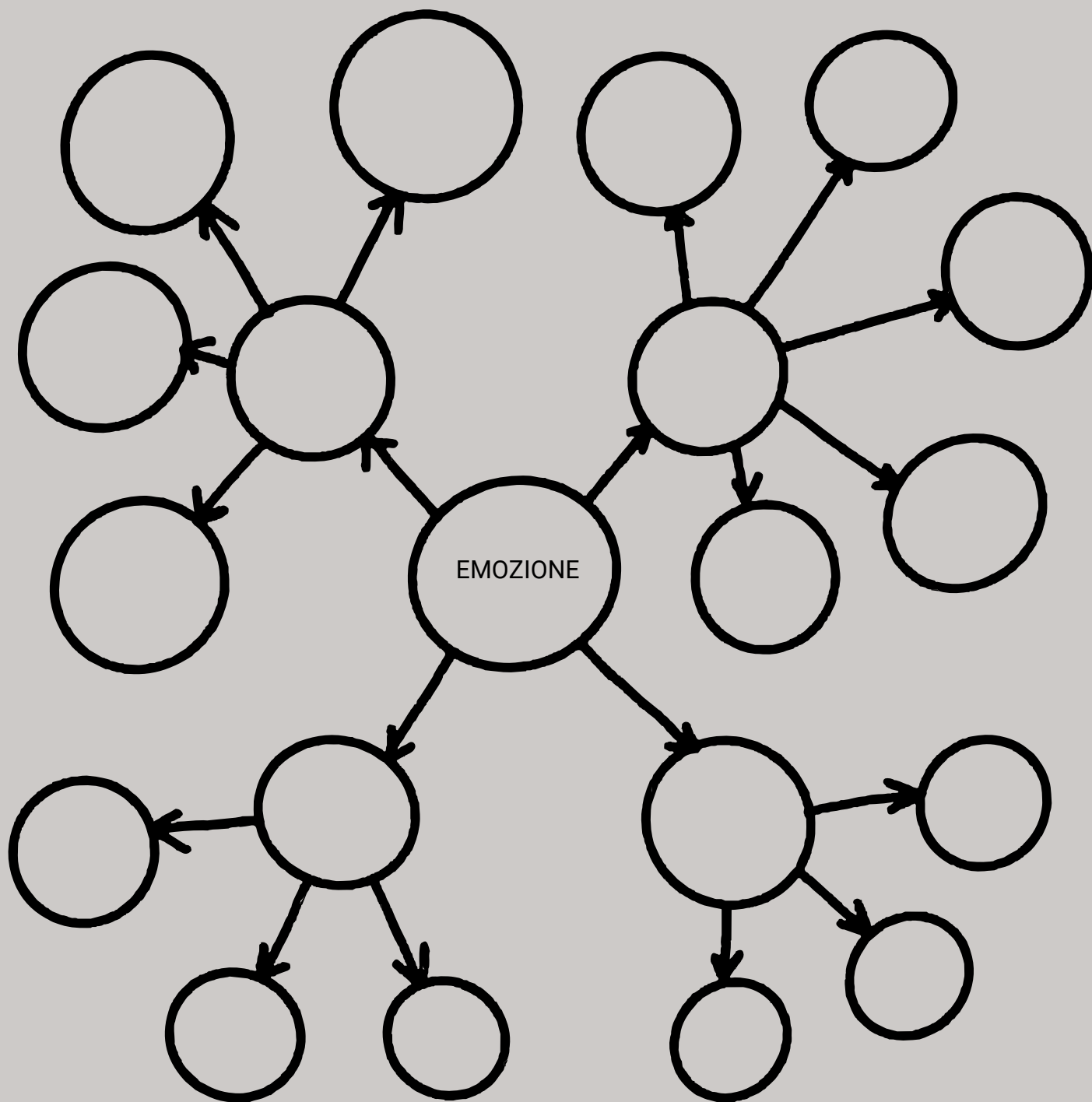
PROCEDIMENTO

- Scegli un'emozione: deciditi quale, fatti supportare dal diario se non sai quale scegliere.
- Disegna la mappa mentale : scrivi al centro l'emozione che hai scelto e scrivi 5 o 6 cose che siano in relazione con lei. Sii rigorosa nello scrivere le prime cose che ti vengono in mente.
- Elabora attraverso le connessioni secondarie un look: ora prova a scrivere a quali capi di abbigliamento o accessori collegheresti alle 5 o 6 parole che hai scritto intorno all'emozione.
- Tutto questo processo dovrebbe durare 3-5 minuti.. Porsi un limite di tempo, in modo da poterlo portare a termine rapidamente e bypassare la censura interiore.

Non avere paura di venirtene fuori con "cose da pazzi": spesso sono proprio queste il punto di lancio per qualcosa che si rivela davvero pratico ed innovativo.

Rendi la tua mappa il più grafica possibile, scegli un foglio grande, scrivi, taglia e incolla.

LA MAPPA



Il consiglio è quello di farla più grande possibile e di aggiungere foto e immagini