

BEST-SELLER Nº 1

**BIAFORNARI**  
SEU ESTILO SOB MEDIDA

# Acabe com a duvida do vestir

UM GUIA PARA TER UM  
GUARDA-ROUPA PRÁTICO

*Bianca Fornari*



## SUMÁRIO

- **CAPA**
- **CONVITE AO OLHAR COM CARINHO PARA SI MESMA - AUTOESTIMA E AUTOCONHECIMENTO**
- **COMPRAS QUE FAZEM SENTIDO**
- **UMA PEÇA INFINITAS POSSIBILIDADES**
- **PREPARANDO O TERRENO**
- **UM EXERCÍCIO DE AUTOCONHECIMENTO NO GUARDA-ROUPA**
- **DESMESTIFICANDO A CONSULTORIA DE IMAGEM**
- **PLANEJAMENTO E CONSCIÊNCIA MONTAGEM DE LOOKS - ATIVIDADE MÃO NA MASSA**
- **O QUE JÁ NÃO DEVIA MAIS ESTAR NO ARMÁRIO - EXERCÍCIO PARA TE AJUDAR NA CONSTRUÇÃO DE LOOKS**
- **TABUADA DOS LOOKS**
- **MOTIVAÇÕES PARA A ORGANIZAÇÃO**
- **MENSAGENS QUE VOCÊ QUER TRANSMITIR**
- **O QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ**
- **FEZ SENTIDO PARA VOCÊ?**
- **PARA REFLETIR**
- **O QUE MAIS POSSO FAZER POR VOCÊ**
- **MEUS CONTATOS**

*Bianca Fornari*



## CONVITE AO OLHAR COM CARINHO PARA SI MESMA AUTOESTIMA E AUTOCONHECIMENTO

Lidar com a indecisão do que vestir pode ser desafiador, mas este guia foi cuidadosamente desenvolvido para facilitar sua jornada diária, oferecendo uma abordagem prática e autêntica que valoriza a sua individualidade. Aqui, você encontrará sugestões de looks versáteis e alinhados à nossa realidade, para que possa expressar sua essência sem precisar seguir padrões ou imitar o estilo de outras pessoas. Afinal, você é única!

Ao explorar estas páginas, convidamos você a refletir sobre suas escolhas de vestuário e a considerar como essas escolhas influenciam e representam sua identidade, seus valores e a forma como você se relaciona com o mundo ao seu redor. Além de inspirações para o dia a dia, o guia traz propostas de ação que ajudarão a transformar seu guarda-roupa em uma fonte de praticidade e confiança em cada escolha.

Aproveite este momento para organizar pensamentos essenciais para o seu estilo e expressão pessoal. Nas páginas seguintes, conduziremos uma reflexão profunda e detalhada, que será especialmente valiosa na prática. Tome notas com o coração e a sinceridade de quem se conhece e se valoriza.

O que eu quero sentir:

O que eu quero transmitir:



## COMPRAS QUE FAZEM SENTIDO

Vestir roupas bonitas nem sempre significa escolher as peças certas para a nossa vida – você já percebeu isso? Depois de anos atendendo clientes, explorando guarda-roupas e realizando compras com pessoas das mais diversas realidades e estilos de vida, compreendi que construir uma identidade visual forte e consistente vai muito além de usar as mesmas roupas diariamente ou acumular peças incríveis que acabam intocadas no armário.

Afinal, um guarda-roupa eficiente é aquele que contém itens que realmente traduzem a nossa essência e se alinham com a vida que levamos. É mais do que ter roupas deslumbrantes: é ter peças que fazem sentido, refletindo nosso estilo de vida e facilitando nossas escolhas diárias.

### O Problema do Guarda-Roupa Ineficiente

Muitas pessoas compartilham uma mesma queixa: possuem um guarda-roupa repleto de peças lindas, mas ainda enfrentam a angústia diária de não terem nada adequado para vestir. O resultado? Usam repetidamente as mesmas cinco peças e, paradoxalmente, quanto mais compram, menos opções úteis parecem ter.

O diagnóstico é claro: muitas vezes, compramos roupas para a vida que desejamos ter, não para a vida que de fato vivemos. Pense no exemplo de uma mulher com uma carreira intensa e compromissos frequentes, mas que investe em peças casuais voltadas só para os finais de semana. Ou na mulher que raramente sai à noite, mas que acumula peças para festas. Ou ainda, alguém que não gosta de exhibir as pernas, mas coleciona saias e vestidos curtos. Faz sentido? Para quem observa de fora, fica evidente que essas peças dificilmente terão oportunidades reais de serem usadas, concorda?



## COMPRAS QUE FAZEM SENTIDO

A realidade é que muitas dessas escolhas resultam em peças que acabam "presas" no armário. Um guarda-roupa eficiente deve ser construído para refletir quem você é, alinhando suas escolhas com o estilo de vida que você realmente leva.

No final das contas, a pergunta crucial que todos devemos nos fazer para construir um guarda-roupa eficiente é: "Qual vida estamos realmente levando?" Para cada um de nós, há um "código de vestir" ideal, que se alinha com o ambiente de trabalho, as atividades do fim de semana, a frequência nas saídas e até nossa preferência por atividades diurnas ou noturnas. Em resumo: quem sou eu, afinal?

No entanto, encontrar esse equilíbrio não significa vestir-se monotonamente, limitado a tons neutros, só porque passamos a maior parte do tempo no trabalho. Da mesma forma, se os fins de semana são dedicados à família, isso não quer dizer que devemos abrir mão de um toque de glamour. E, se gostamos de festas e eventos noturnos, não é necessário que todos os nossos sapatos tenham saltos altíssimos!

O verdadeiro desafio – e também o mais interessante – está em integrar nosso estilo de vida, nossa personalidade e preferências pessoais de forma equilibrada e autêntica. É sobre harmonizar o que somos com o que vestimos, criando um guarda-roupa que nos permite transitar por todos os momentos e ambientes da vida.

Afinal, um toque de sonho só faz bem, concorda? Seja para aquele jantar especial, para um evento social, ou até para um momento casual que você quer tornar especial, o guarda-roupa ideal deve nos proporcionar versatilidade e liberdade para sermos nós mesmos, sem abrir mão da nossa identidade.



## UMA PEÇA INFINITAS POSSIBILIDADES



**"SE QUERES SER UNIVERSAL, COMEÇA POR PINTAR A TUA ALDEIA." (TOLSTÓI)**



## PREPARANDO O TERRENO UM EXERCÍCIO DE AUTOCONHECIMENTO NO GUARDA-ROUPA

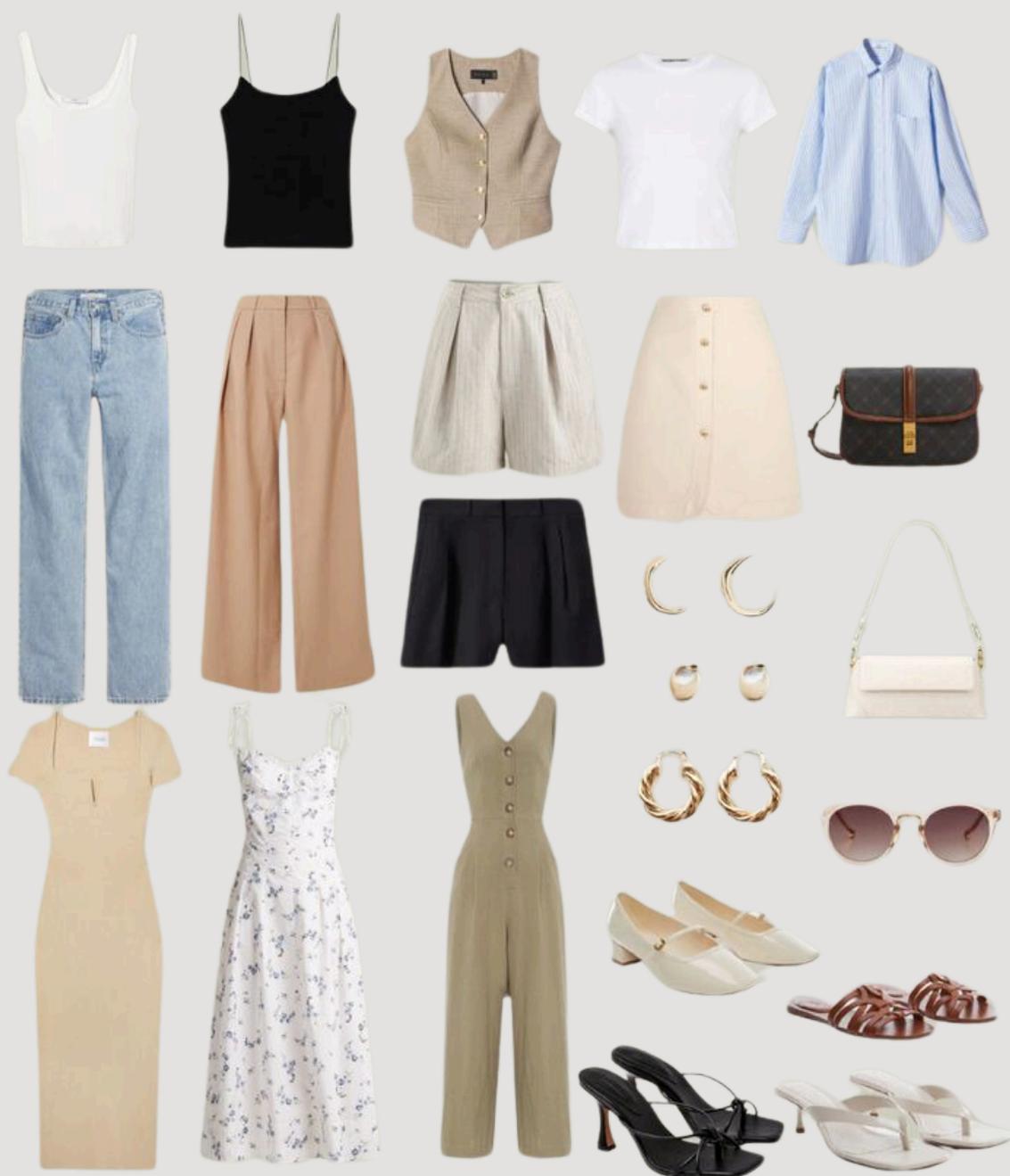
Este capítulo inicia com uma reflexão sobre o valor de revisitar o guarda-roupa com um olhar renovado. A proposta é olhar além das peças em si e enxergar como essas roupas refletem nossa essência, nossas experiências e até mesmo o momento de vida atual.

### **Reconhecendo as Peças que Ressoam com a sua Essência Pessoal:**

1. Encontre, no guarda-roupa, peças que representam quem você é e o que quer transmitir.
2. Observe quais roupas fazem com que se sinta mais autêntica e confiante, ajudando a identificar elementos importantes para as futuras escolhas de estilo.
3. Analise quais peças adquiridas ao longo dos anos e como algumas delas refletem fases da vida, mudanças de estilo e até transformações de identidade. Essa análise permite perceber quais peças já não têm mais significado e quais continuam a fazer parte de quem o leitor é hoje.
4. Esse “inventário” serve para afinar o olhar para o que realmente funciona e faz sentido no guarda-roupa. Além da importância de analisar as cores, cortes e estilos que valorizam a silhueta e fazem com que se sinta alinhado com quem você é.
5. Esse é um processo de autoconhecimento profundo e contínuo, que vai além de modas passageiras e tendências externas. Construir um guarda-roupa com propósito exige atenção e respeito ao que somos e queremos nos tornar.



No interior do guarda-roupa, iniciamos um intrigante exercício, onde aplicamos tudo o que sabemos sobre nós mesmos e o que representamos no vasto universo do vestir. Identificar em nossas próprias roupas, adquiridas ao longo de toda uma vida e usadas por tanto tempo, o que ressoa com nossa verdadeira essência, reflete o momento de vida que estamos vivendo, realça nossa silhueta e é capaz de nos envolver nas cores que nos fazem sentir como desejamos. Este é um exercício profundo de "preparar o terreno", no qual treinamos nosso olhar e raciocínio, cuidando para abastecer nosso repertório de vestuário de forma certa daqui para frente.



## DESMESTIFICANDO A IMAGEM PESSOAL

Renovar completamente o guarda-roupa, como vemos em programas de TV, pode parecer uma façanha emocionante, mas, na vida real, é uma tarefa praticamente impossível e, muitas vezes, desnecessária. O verdadeiro segredo não está em uma transformação radical, mas sim em revitalizações periódicas e bem planejadas, uma abordagem muito mais sensata e prática para quem deseja otimizar seu estilo sem precisar investir em novas peças o tempo todo.

Revitalizar o guarda-roupa não é simplesmente "limpar" no sentido de retirar tudo e dar uma geral. Esse processo, como já vimos no capítulo anterior, envolve revisar peça por peça de forma objetiva, analisando o que realmente funciona e o que já não faz mais sentido para sua vida e estilo. Ao eliminar o que não serve, o que permanece parece ter um novo brilho, como se fosse tudo novo. O melhor de tudo é que, ao trabalhar com um número menor de peças, as possibilidades de combinações e looks aumentam de forma surpreendente.



## DESMESTIFICANDO A IMAGEM PESSOAL

### O Processo de Questionar o Guarda-Roupa:

A revitalização oferece uma oportunidade de refletir sobre o papel de cada peça em seu estilo de vida. Ao revisar o que você tem, comece a questionar:

- **Cada peça proporciona as sensações que você deseja?**
- **Ela contribui para a imagem que você quer projetar para o mundo?**

O objetivo não é apenas remover o que não funciona, mas também fortalecer o que já está alinhado com a sua imagem pessoal. Esse exercício pode ser profundamente revelador, pois, ao examinar cada peça, você pode descobrir quais realmente refletem a sua essência e quais não estão mais em sintonia com o seu momento de vida.

#### Revitalizando com Propósito

Ao revisar e revitalizar seu guarda-roupa, pense em termos de qualidade, não quantidade. A ideia é ter peças que, juntas, possam expressar sua identidade de forma consistente e coerente. Não se trata de seguir as últimas tendências, mas de ter um guarda-roupa que seja uma representação fiel de quem você é, e de quem você deseja ser.

Revitalizar seu guarda-roupa de forma inteligente e planejada pode transformar sua imagem pessoal de maneira mais eficaz do que qualquer grande renovação. Esse processo ajuda a eliminar o excessivo, reter o essencial e garantir que cada peça esteja alinhada com a imagem que você quer projetar. A chave é a objetividade e a reflexão, garantindo que cada escolha contribua para fortalecer sua identidade e sua presença.



# PLANEJAMENTO E CONSCIENTIZAÇÃO

## Atividade mão na massa

### A Jornada de Revitalização do Guarda-Roupa

Chegou o momento de colocar em prática o que falamos até agora. Vamos iniciar a revitalização do seu guarda-roupa, com um olhar atento e consciente. O objetivo é eliminar o que não tem mais lugar na sua vida e focar nas peças que realmente fazem sentido para a sua rotina e estilo.

### O que precisa sair do seu guarda-roupa?

Faça uma análise cuidadosa e objetiva. A seguir, algumas categorias de peças que devem ser avaliadas para saída:

- Tudo o que não serve mais: Seja para o corpo ou para a vida. Peças que não se ajustam ao seu estilo atual ou que não atendem mais às suas necessidades.
- Peças desgastadas: Roupas que já foram usadas à exaustão, com sinais de desgaste, como manchas, rasgos ou que perderam a forma.
- Cores desalinhadas com sua essência: Cores que não se conectam com as mensagens que você quer transmitir ou que não fazem você se sentir bem.
- Roupas manchadas, furadas ou malconservadas: Peças que já cumpriram seu ciclo e não têm mais condições de ser usadas. Isso inclui roupas com o “prazo de validade de uso” vencido.
- Peças que você sempre coloca e tira: Se você sempre acaba trocando essas peças ao sair de casa, é hora de deixá-las para testes em momentos de montagem de looks. Se não funcionarem mais, diga adeus.
- Roupas que só combinam com uma única peça: Se você tem roupas que não têm versatilidade e só podem ser usadas com uma outra peça específica do seu guarda-roupa, considere se elas realmente valem a pena.
- Peças que não refletem sua personalidade: Aquela roupa que você compra, mas sente que não é você. Essa peça deve ser revista e, se necessário, descartada.
- Itens antigos e fora de estação: Se você tem roupas que não combinam com a estação atual ou com seu estilo atual, esse é o momento de liberá-las.



# O QUE JÁ NÃO DEVERIA ESTAR NO ARMÁRIO

## Exercício para te ajudar na construção de looks

Neste exercício, vamos olhar para o seu guarda-roupa com um olhar crítico, mas também consciente e autêntico. O objetivo é identificar, de forma objetiva, aquelas peças que já não deveriam mais estar ali – mas que, por algum motivo, continuam ocupando um espaço valioso. E o melhor: **vamos usar essas peças para construir looks novos e dar uma segunda chance àquelas que ainda podem fazer parte do seu estilo**, ou dar espaço para novas escolhas.

### Passo 1: Selecione duas peças

Escolha pelo menos duas peças do seu guarda-roupa que você sabe que não deveriam mais estar lá, mas que, por algum motivo, ainda permanecem. São aquelas peças que você olha e pensa: “Por que eu ainda tenho isso aqui?” – mas que, mesmo assim, continuam ocupando um espaço no seu armário. Essas peças são um excelente ponto de partida para esse exercício de avaliação.

### Passo 2: Refletir sobre as peças

Agora que você selecionou as peças, reserve um tempo para refletir sobre elas com base nas seguintes perguntas:

- Há quanto tempo as peças não são usadas?
- Reflita sobre a última vez que você vestiu essas roupas. Se não lembra quando foi, talvez seja hora de desapegar delas.
- Quando elas foram usadas pela última vez? (Se é que foram)
- Se você tem dificuldade de lembrar, isso já é um indicativo de que talvez essas peças não têm mais utilidade prática no seu guarda-roupa.
- O que você sentiu ao usá-las?
- Lembre-se do sentimento que essas roupas despertam em você. Elas são confortáveis, funcionais, ou fazem você se sentir mal? O que realmente representa essa peça em sua vida?
- Que tipo de look elas renderam?
- Pergunte a si mesma qual tipo de visual essas peças ajudaram a criar no passado. Esses looks foram autênticos? Confortáveis? Se você não consegue lembrar de bons looks com essas peças, talvez seja hora de se perguntar por quê.



# O QUE JÁ NÃO DEVEIA ESTAR NO ARMÁRIO

## Exercício para te ajudar na construção de looks

- Com quantas outras peças do seu guarda-roupa essas peças podem ser combinadas?
- Tente listar peças muito diferentes entre si, ou que podem ser usadas em diferentes ocasiões. Essas peças têm versatilidade ou são muito limitadas?
- Há questões de manutenção que poderiam melhorar essas peças?
- Algumas roupas podem precisar de ajustes ou pequenos consertos. Verifique se há algo que pode ser feito para revitalizar as peças, ou se o custo de manutenção não justifica o retorno.
- Como essas peças afetam sua silhueta?
- Avalie a forma e o caimento dessas peças. Elas favorecem seu corpo ou não têm um bom efeito na sua silhueta? Isso faz você se sentir bem consigo mesma?
- Essas peças transmitem a imagem e as mensagens que você quer passar?
- O que essas peças comunicam sobre você? Elas estão em sintonia com a imagem que você deseja projetar para o mundo?
- Essas peças fazem sentido no seu guarda-roupa atual?
- Com base no seu estilo de vida e nas suas preferências atuais, essas peças ainda têm um propósito? Elas são úteis, ou só ocupam espaço?
- Elas fazem você se sentir bem?
- No final das contas, o que importa é como você se sente ao usar essas roupas. Elas trazem alguma sensação positiva ou negativa?
- Por quais motivos reais essas peças devem permanecer ou podem ser descartadas?
- Com base nas reflexões anteriores, tome uma decisão clara: essas peças devem continuar no seu armário, ou já passaram da hora de serem descartadas?

### Passo 3: Realizando o exercício

Esse exercício pode ser realizado em um momento do dia em que você tenha um pouco mais de tempo disponível. Escolha uma manhã ou tarde tranquila para se concentrar nesse processo.

- Feche a porta do seu guarda-roupa e crie um ambiente confortável.



## O QUE JÁ NÃO DEVEIA ESTAR NO ARMÁRIO

### Exercício para te ajudar na construção de looks

- Coloque sua música favorita para tornar o momento mais prazeroso.
- Vista algo confortável (e fácil de tirar) para experimentar algumas peças durante o processo, se necessário.
- Com calma e atenção, siga as perguntas acima e avalie as duas peças selecionadas com todo o cuidado que elas merecem.
- Passo 4: O que fazer com as peças avaliadas?
- Se as peças ainda fazem sentido e podem ser revitalizadas, organize-as de maneira que se encaixem melhor no seu estilo e nas suas necessidades.
- Se as peças não têm mais função e não se alinham com seu estilo atual, é hora de se despedir delas. Coloque-as em uma pilha para doação, venda ou descarte.

### Mãos à obra!

Agora que você tem uma visão clara do que precisa sair, chegou o momento de dar o próximo passo. Escolha um momento tranquilo, sem pressa, para realizar essa atividade com atenção e dedicação. À medida que for separando as peças, anote o que precisa ser substituído, ajustado ou adicionado ao seu guarda-roupa, para torná-lo mais funcional e perfeitamente alinhado com o seu estilo atual.

Revitalizar o guarda-roupa é muito mais do que uma tarefa prática; é um processo contínuo de autoconhecimento e escolha consciente. Este exercício de avaliação objetiva permite que você libere espaço para o que realmente faz sentido, ao mesmo tempo em que fortalece e refina seu estilo pessoal. Ao olhar criticamente para as peças que compõem seu guarda-roupa, você cria não apenas um espaço mais organizado, mas um guarda-roupa funcional, autêntico e em sintonia com a sua identidade.

Esse processo de reavaliação e renovação é uma oportunidade de se reconectar com sua essência e seu estilo, tornando as escolhas de vestuário mais assertivas, práticas e alinhadas com o seu momento de vida.



## TABUADA DOS LOOKS

### Definindo sua direção

Ao olhar para dentro, identificar o que é importante para você (independentemente das tendências de moda) e ter clareza sobre seus objetivos na vida são os primeiros passos para criar um estilo de vestir que seja fiel à sua essência. Quando você tem clareza sobre suas prioridades, elas se transformam em uma verdadeira bússola para criar looks autênticos e alinhados com seus objetivos. Por exemplo, se é crucial para você estar **confortável, sedutora e elegante**, então todos os seus looks — seja para o trabalho, fim de semana ou balada — devem refletir essa tríade quando você se olhar no espelho. **Faz sentido?**

Vamos aplicar essa clareza na construção dos seus looks de maneira prática. A seguir, você encontrará um processo simples e eficaz para ajudá-la a montar composições que não só favorecem sua imagem, mas também expressam suas intenções mais profundas de estilo.

### Seleção das Partes de Baixo

Comece separando um número variado de partes de baixo, de acordo com a intenção de cada look. Lembre-se de que o tipo de peça deve refletir o momento e o contexto do look que você deseja criar:

- Para visuais de trabalho, priorize calças de corte reto, saias mais estruturadas e pantalonas. Essas peças transmitem profissionalismo e elegância.
- Para looks de fim de semana ou balada, inclua shorts, jeans e saias mais descontraídas, para uma vibe mais casual e relaxada.

Escolha aproximadamente 10 partes de baixo (calças, saias, shorts, etc.) e 2 ou 3 vestidos para garantir diversidade nos looks. Este exercício deve levar cerca de 2 horas, então considere o tempo necessário para experimentar as peças.

Dica: Deixe as peças de baixo dispostas sobre a cama ou uma superfície plana, com espaço entre elas, para que você possa facilmente visualizar todas as opções. Caso prefira, utilize uma arara ou cadeiras para organizar as peças.



## TABUADA DOS LOOKS

### Definindo sua direção

#### Seleção das Partes de Cima

Após ter as partes de baixo separadas e visíveis, passe para as partes de cima (blusas, camisas, blazers, etc.). A chave aqui é criar os looks diretamente, combinando as peças de baixo com as de cima de forma que se alinhem com suas prioridades e objetivos pessoais.

Lembre-se: Mantenha sempre sua direção pessoal em mente, garantindo que cada combinação traduza suas escolhas de conforto, sensualidade e elegância.

#### Extras:

1. Acessórios fazem toda a diferença:
2. Mantenha sapatos, bolsas e acessórios por perto para facilitar a visualização e a escolha ao montar os looks. Isso vai garantir que a composição final do visual tenha um impacto visual harmônico.
3. Pequenos detalhes transformam o visual:
4. Separe lenços, colares, braceletes, broches, tiaras e outros acessórios de cabelo para adicionar variação ao look. Esses detalhes podem transformar completamente a vibração de um visual, tornando-o mais sofisticado ou descontraído, dependendo da necessidade.
5. Atenção aos acessórios delicados:
6. Brincos, anéis e pulseiras muito finas podem não ser tão evidentes no exercício de montagem, mas, na vida real, esses acessórios podem ser extremamente relevantes para dar o toque final ao look.

Com essa abordagem de "**tabuada dos looks**", você transforma suas prioridades pessoais em uma seleção prática e eficiente de roupas, criando looks que não só refletem sua personalidade, mas também sua visão de conforto, sensualidade e elegância. Essa mecânica simples e direta permite que você consiga montar diferentes combinações para cada ocasião, sem perder a essência do que realmente é importante para você.

Ao aplicar esse processo, você não só organiza seu guarda-roupa, mas também tem o poder de criar um estilo único e autêntico, em total sintonia com seus valores e com a vida que você está construindo.



## TABUADA DOS LOOKS

**1 peças de baixo x 3 peças de cima =  
3 looks diferentes ou vice-versa**



Para cada parte de baixo, selecione 3 partes de cima diferentes e variadas. Explore variações que abrangem:

- Looks para frio (para chapada) e calor;
- Looks claros e escuros;
- Looks mais coloridos e mais neutros;
- Looks mais formais e mais informais;
- Looks com estampas e lisos;
- Looks para usar com salto e sem salto;
- Looks com bolsa grande e com bolsa pequena.

As partes de cima são responsáveis por essa variação de temas/propósitos. Adicione terceiras peças para incrementar looks menos adequados ao calor ou mais formais.

Monte cada parte de cima sobre cada parte de baixo, formando um pequeno monte de looks "desmontados". Cada parte de baixo se torna um centro de possibilidades.

Dicas Extras:

- Mantenha sapatos e bolsas por perto ou separe uma variedade para facilitar a coordenação dos looks.
- Separe lenços, colares, braceletes, broches e tiaras/acessórios de cabelo, pois esses itens podem transformar completamente a vibração de um look.
- Para brincos, anéis e pulseiras muito finas, considere seu valor ao incrementar os looks na vida real mais do que neste exercício.



Vestidos contam como parte de baixo para as montagens de looks! Para cada vestido, acrescente: colete, cinto, lenço, meia-calça, cardigã, jaquetinhas, bota/sandália etc. etc. etc. Encontre maneiras diferentes de usar a mesma peça – isso também vale para macaquinhos e macacões!

Com as partes de baixo selecionadas, partes de cima escolhidas para cada uma e acessórios à mão, você está pronta para a ação e pode começar a experimentar tudo que separou.

Passo a Passo:

1. Comece com uma parte de baixo, experimente a primeira possibilidade de parte de cima, acrescente acessórios, se veja no espelho e, em seguida, tire uma foto para registrar!
2. Troque para a segunda possibilidade de parte de cima, "reacessorize" e tire outra foto.
3. Prossiga dessa forma para cada parte de baixo, experimentando, acessoriando e fotografando cada uma das três possibilidades planejadas – um look por foto.

Ao final, você terá um álbum não só de looks, mas de infinitas oportunidades de exercitar trocas e substituições para aproveitar ao máximo o que tem no armário!

Dica Extra:

- Crie uma pasta no Pinterest ou em outra plataforma de sua preferência para facilitar futuras compras e referências visuais.
- Esgote todas as possibilidades com a parte de baixo.



## MOTIVAÇÕES PARA A ORGANIZAÇÃO

### Motivação para Montar Seus Looks:

Encontre significado em cada peça de roupa, transformando-as em participantes de momentos especiais que carregam lembranças únicas:

- Escolha o que vestir ao visitar aquela exposição que há tanto tempo deseja ver.
- Decida o traje para um jantar descontraído com amigos durante a semana.
- Selecione o visual para um dia de trabalho aparentemente comum, mas que pode ganhar destaque porque você está se sentindo bem.
- Opte pelo traje ao encontrar pessoas importantes, aquelas que têm um lugar especial no seu coração.

Em vez de pensar "essa roupa é incrível", treine a mente para pensar "essa roupa merece viver este momento comigo". Utilize essa mentalidade até mesmo ao fazer compras: imagine levar para casa não apenas uma peça de roupa, mas um pedaço de vida que será vivido dentro dela.

E sabe o que acontece? A moda deixa de ser a protagonista e se torna uma coadjuvante, uma melhor amiga cumprindo seu papel de companheira. A personagem principal deve ser você, com sua essência e personalidade de estilo florescendo em cada momento!



## MENSAGENS QUE VOCÊ QUER TRANSMITIR

Perguntas para refletir sobre o estilo pessoal e a mensagem que se deseja transmitir!

- **Sensações que Você Quer Transmitir:**

Faça uma lista de palavras que descrevam como você deseja que os outros o percebam (por exemplo, confiante, descontraído, elegante, criativo).

- **Melhores Tecidos e Caimentos:**

Priorize tecidos confortáveis que se alinhem com suas atividades diárias.

- Experimente diferentes caimentos para encontrar aqueles que realcem suas características preferidas.

- **Linhas e Formas de Roupas:**

Escolha roupas que sigam as linhas naturais do seu corpo.

Opte por formas que enfatizem seus pontos fortes e se alinhem com suas preferências estéticas.

- **Uso de Cores a Seu Favor:**

Identifique cores que o fazem se sentir bem e confiante.

Aprenda sobre a psicologia das cores para entender as mensagens que cada cor transmite.

- **Coordenação de Cores:**

Crie combinações de cores que expressem seu estilo e se adequem a diferentes ocasiões.

Experimente harmonias de cores complementares, análogas ou monocromáticas.

- **Destaque dos Pontos Fortes da Silhueta:**

Use peças que destaquem áreas que você aprecia.

Aprenda a brincar com proporções para criar um equilíbrio visual.

- **Acessórios e Estilos de Personalidade:**

Escolha acessórios que complementem seu estilo, seja ele mais clássico, boêmio, minimalista, etc.

Experimente diferentes tipos de acessórios, como brincos, pulseiras, lenços ou chapéus, para ver quais se alinham melhor com sua personalidade.



Lembre-se, o estilo pessoal é uma expressão única e pessoal. Sinta-se à vontade para experimentar, descobrir o que funciona melhor para você e refletir sua autenticidade!

## O QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ

Mais importante do que o look é o que é importante para você. Mais significativo do que a beleza que vemos nas roupas é a beleza que reconhecemos em nós mesmas. Quando possuímos esse autoconhecimento, nossas escolhas acontecem de forma natural, carregadas de valores e autenticidade. É assim que substituímos o consumo pela construção da autoestima. Escolher o que tem significado pessoal é o caminho seguro para uma satisfação que se traduz diretamente em autoestima.



## FEZ SENTIDO PARA VOCÊ?

Fez sentido para você? Ficou claro?

Estas são algumas situações e ocasiões que exigem adaptações no guarda-roupa, utilizadas aqui como exemplos... no entanto, elas não são as únicas – certamente, em sua vida, pode haver outras questões a serem consideradas além dessas. O que está acontecendo agora em sua vida pessoal, no trabalho e nos fins de semana? Deixe vir à mente quais prioridades a vida pode estar demandando neste momento – e registre quais são elas.

Ao ter em mente quais prioridades guiam suas escolhas de guarda-roupa, você pode selecionar cores, estampas, caimentos, detalhes, acessórios e acabamentos que representem visualmente essas prioridades. Então, mãos à obra! Deixe de se preocupar com o que vestir e desfrute de um guarda-roupa repleto de novos looks que expressam toda a sua essência e autenticidade – aquilo que é exclusivamente VOCÊ!





## PARA REFLETIR

O autoconhecimento é uma jornada única, e o conteúdo compartilhado aqui ganha ainda mais significado quando complementado com o seu próprio: quem é você? Vestir-se de acordo com quem somos traz resultados tangíveis, reflexões e conteúdos que se manifestam na segurança das escolhas, economia de tempo ao se vestir, um guarda-roupa mais coerente e coordenável, uma aparência mais original e autêntica, e, claro, mais sorrisos diante do espelho todas as manhãs. Respire fundo e arregace as mangas; o fim do e-book não representa o término do processo, mas sim o início do treinamento. A construção do estilo pessoal é um projeto para toda a vida.

A definição do dicionário define a autoestima como a “valorização que uma pessoa confere a si própria, permitindo-lhe ter confiança nos próprios atos e pensamentos”. Na psicologia, a autoestima é a avaliação que fazemos de nós mesmos – o que pensamos e sentimos sobre quem somos. De todos os julgamentos feitos ao longo da vida, nenhum é tão crucial quanto o que fazemos sobre nós mesmos. Essa avaliação, essa valoração, de acordo com o significado da própria expressão, influencia todas as nossas ações e decisões. Vestir-se vai muito além de simplesmente escolher roupas.

\*\*\*Trecho selecionado e adaptado do programa **"You in Action"**.

Gratidão por acreditar no meu trabalho até aqui! Espero ter feito a diferença no seu dia a dia, promovendo reflexões que conduzam ao autoconhecimento e à autoestima. Sinta-se à vontade para compartilhar sua experiência nas minhas redes sociais **@bia\_fornari** e contar quais foram os insights mais relevantes para você durante o tempo que tivemos e esta breve leitura.

*Bianca Fornari*



## LIBERTE SEU ESTILO E ELEVE SUA IMAGEM PESSOAL!

O autoconhecimento é uma jornada única, e o conteúdo compartilhado aqui ganha ainda mais significado quando complementado com o seu próprio: quem é você? Vestir-se de acordo com quem somos traz resultados tangíveis, reflexões e conteúdos que se manifestam na segurança das escolhas, economia de tempo ao se vestir, um guarda-roupa mais coerente e coordenável, uma aparência mais original e autêntica, e, claro, mais sorrisos diante do espelho todas as manhãs. Respire fundo e arregace as mangas; o fim do e-book não representa o término do processo, mas sim o início do treinamento. A construção do estilo pessoal é um projeto para toda a vida.

A definição do dicionário define a autoestima como a “valorização que uma pessoa confere a si própria, permitindo-lhe ter confiança nos próprios atos e pensamentos”. Na psicologia, a autoestima é a avaliação que fazemos de nós mesmos – o que pensamos e sentimos sobre quem somos. De todos os julgamentos feitos ao longo da vida, nenhum é tão crucial quanto o que fazemos sobre nós mesmos. Essa avaliação, essa valoração, de acordo com o significado da própria expressão, influencia todas as nossas ações e decisões. Vestir-se vai muito além de simplesmente escolher roupas.

\*\*\*Trecho selecionado e adaptado do programa "**You in Action**".

Gratidão por acreditar no meu trabalho até aqui! Espero ter feito a diferença no seu dia a dia, promovendo reflexões que conduzam ao autoconhecimento e à autoestima. Sinta-se à vontade para compartilhar sua experiência nas minhas redes sociais **@bia\_fornari** e contar quais foram os insights mais relevantes para você durante o tempo que tivemos e esta breve leitura.



## O QUE MAIS EU POSSO FAZER POR VOCÊ

Parabéns por dar o primeiro passo em direção a uma vida mais estilosa, autêntica e confiante. Ao aplicar as estratégias que você aprendeu neste e-Book, você já começou a entender como a roupa pode ser uma poderosa ferramenta para comunicar quem você é e o que deseja conquistar.

Porém, como você deve ter notado, a verdadeira transformação vai muito além de simplesmente organizar o guarda-roupa ou combinar peças. Cada pessoa tem suas particularidades e necessidades, e é aí que a verdadeira magia acontece: traduzir seu estilo pessoal de maneira única e poderosa.

E é exatamente isso que eu ofereço com minha consultoria de imagem.

Com a minha ajuda, você não precisará mais se preocupar com escolhas difíceis na hora de montar um look. Eu irei ajudá-la a:

- Entender profundamente seu estilo pessoal e como alinhá-lo com seus objetivos de vida e carreira.
- Montar um guarda-roupa inteligente, com peças versáteis e atemporais que se encaixam no seu estilo e necessidades.
- Criar looks que empoderam e refletem sua essência, para que você se sinta confiante e autêntica, seja no ambiente profissional ou em momentos casuais.
- Desbloquear seu potencial visual, utilizando sua imagem para transmitir exatamente a mensagem que você quer passar para o mundo.

Quando você investe em sua imagem, está investindo na sua confiança, no seu sucesso e na sua felicidade. A forma como **você se vê e é vista** tem um impacto direto na maneira como o mundo reage a você. E é isso que vamos trabalhar juntas: **transformar sua imagem para que ela fale por você de forma clara e impactante**. Está pronta para dar o próximo passo? Entre em contato agora e vamos construir juntas uma imagem poderosa e cheia de estilo. Juntas, podemos desbloquear todo o seu potencial e criar o visual que você sempre sonhou!

*Bianca Fornari*



# DEPOIMENTOS



## DR. M. M

O que mais chamou atenção: demonstração que vestimenta influencia na linguagem profissional. Sintetizar as combinações compradas para facilitar o uso: calça, camisa, sapato. E disponibilidade de lojas virtuais mais acessíveis para compra ou até mesmo físicas.

Recomendei já seus serviços

## N.S

Seu trabalho é incrível! Você é muito carismática e agrega na vida das pessoas com seu jeito leve, porém inspirando sempre autoridade.

## A. S

Precisava mudar a trajetória da minha carreira. As pessoas não me davam credibilidade, então decidi investir em mim para ter o reconhecimento profissional e pessoal. Depois de 3 meses que fiz minha consultoria com você, fui promovida e meu marido se apaixonou por mim outra vez! A gratidão é pouco pelo muito que você fez por mim!

**Em respeito aos sigilo dos meus clientes, apenas deixei as iniciais, ao qual me foi autorizada a divulgar o seu depoimento.**

## Danilo

Seu trabalho com a Criare foi espetacular, podemos observar a sua efetividade, através da pesquisa NPS, feita mensalmente pelo próprio fabricante Criare, junto as clientes que celebraram contratos, onde a nota que recebemos no quesito uniformes, se repete a todo com a máxima avaliação: 100.

## T.M

Quando te conheci, falei para mim, quero ser fonte de inspiração e transmitir tudo o que “ela” representou pra mim naquele momento.

Bia, você me ensinou a valorizar os detalhes do meu corpo e camuflar aquilo que não gosto. Hoje me sinto realmente, T Maravilha.!

## A. C

Bia, querida! tantos anos você cuida da minha imagem. Começou quando era ainda uma consultora Mary Kay. O carisma e a generosidade com que sempre me tratou, quebrando os paradigmas de uma caricatura que crie em minha personalidade na TV não me representava. Hoje com a sua expertise em cuidar da minha marca pessoal, me sinto realmente a pessoa que reflito no meu dia a dia! Além do mais fiquei mais bonito,rsrsr!





Com respeito, credibilidade e um sorriso no rosto, ofereço um serviço personalizado e colaborativo, promovendo comunicação clara, adaptabilidade e um impacto positivo, sempre busco a melhoria contínua nas relações e na valorização das diferenças.

*Bianca Fornari*

## BIBLIOGRAFIA

- AQUI ESTÃO AS REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS FORMATADAS DE ACORDO COM AS NORMAS DA ABNT:
- QUEIROZ, JULIANA. \*MATERIAL ECOLE SUPERIO DE REELOOK\*. BRASIL: 2024.
- FORNARI, BIA. \*MATEMÁTICA DO GUARDA-ROUPA: VOL. 1. 2019.
- THE DIVAS CLUBE. \*VISTA-SE DE AUTOESTIMA E VIRE\*. DISPONÍVEL EM: <URL>. ACESSO EM: 25 NOV. 2012.

Lembrando que este material é de uso exclusivo e não pode ser copiado, compartilhado ou distribuído sem autorização prévia do autor. sua compreensão e respeito aos direitos autorais



**BIAFORNARI**  
SEU ESTILO SOB MEDIDA



# MEUS CONTATOS



**BIAFORNARI**  
SEU ESTILO SOB MEDIDA



*bianca@stillosobmedida.com.br*



*(65) 99904-4558*



*@bia\_fornari*



*www.stillosobmedida.com.br*



*www.linkedin.com/in/bia-fornari*

