

PROGRAMME
VIVE

VALORISATION D'IDENTITÉ VESTIMENTAIRE ÉVOLUTIVE

PAR JULIE TANGUAY-CÔTÉ

CONFECTION
Djustyle

2020 | PDF à télécharger

Avant de commencer votre lecture

Je vous ai créé un document avec des informations précieuses que j'ai accumulées au fil des années . J'y ai mis mes expériences, mon savoir, mon coeur et je sais que vous avez hâte de le découvrir. J'espère qu'il vous permettra d'obtenir les résultats que vous cherchez et qu'il vous aidera à évoluer et valoriser votre identité vestimentaire.

Si vous souhaitez profiter d'autres ressources gratuites pour vous aider à atteindre vos objectifs, je vous invite à rejoindre notre groupe de discussion privé sur Facebook, où je vous partage mes trucs et mes astuces chaque semaine. Vous pouvez me rejoindre en utilisant le lien suivant

Rejoindre notre groupe de discussion Facebook.

Julie Pargay-Côté

Créatrice passionnée de

— CONFECTION —
Djustyle



Cette méthode est pour vous...

J'ai le plaisir de vous partager ces informations qui vous permettront de vous y retrouver dans votre démarche d'affirmation de soi. Vous trouverez un résumé des 7 modules du programme sous l'acronyme VIVE. Ces lettres expriment une facette de votre moi extérieur.

Vous pourrez les parcourir comme un document de travail qui vous guidera vers une réflexion sur vous-même, les aspects que vous voulez dégager, pour ainsi mieux exprimer celle que vous êtes.

Soyez aimante, bienveillante envers vous, le jugement n'est pas constructif et on le met de côté dès MAINTENANT. Voilà! Vous vous regardez d'un regard neuf.

Que ce soit pour avoir une crédibilité au bureaux, développer un sentiment de féminité, savoir quoi mettre le matin sans se casser la tête ou tout simplement être juste bien, ce PDF vous renseignera sur ces informations. Vous méritez de briller, le simple fait de lire ce document est un premier pas vers celle que vous êtes.

Mettez le en pratique, car les informations sont nulles si rien n'est appliqué dans votre vie. Prenez le temps de dégager un 10 minutes par jour ou aux deux jours pour appliquer chaque aspects.

Croyez moi, j'ai appliqué cela dans ma vie et celle-ci c'est illuminée.



Photo de Miguel Bruna sur Unsplash

Les 4 étapes

PROGRAMME
VIVE

Cette méthode est pour vous...



Nous avons toutes un grand pouvoir interne en nous et nous seules avons la capacité de nous faire briller.

Pour cela il faut se connaître, se respecter et s'aimer. Avant de vous extérioriser vous devez vous intérioriser, c'est assez logique! Voici quelques bases pour orienter votre travail.

Dans votre horaire, dégager du temps pour vous, ce temps est aussi impératif qu'un rendez vous avec un client ou un docteur. C'est un rendez-vous avec vous-même où vous explorez votre intérieur.



- ➔ Ce que je veux être à mes propres yeux (forte, aimante, drôle, souple, etc.)
- ➔ Ce que je veux développer chez moi (passe temps, sport, mon moi intérieur, style de vie, etc) créer un échéancier pour atteindre l'objectif
- ➔ Ce que je veux sortir de ma vie (cigarette, plastique, personne toxique, vision négative de soi, etc) et pour quoi?
- ➔ Ce que je voudrais dégager comme personne (gentillesse, confiance, crédibilité, sensualité, etc)

Je vous suggère de faire un résumé de ces points et de le mettre à votre vue pour vous remémorer vos buts et ce qui vous animent.

C'est un exercice privé, donc si vous habitez avec d'autres personnes, pensez que coller sur le réfrigérateur n'est peut-être pas une bonne idée. Faites attention, bien que votre entourage vous aime ils ne sont peut-être pas les personnes avec qui vous partagerez votre vision de vous même.

Parfois simplement expliquer que vous voulez trouver une inspiration est suffisant, d'autre fois il sera nécessaire d'expliquer que votre démarche est personnelle et que ce n'est pas par manque de confiance, mais bien par souci de rester dans vos pensées que vous ne partagez pas vos réalisations sur votre démarche. De toute façon ils verront le résultat finale lorsque VOUS serez prête.

Qui suis-je?... Être ou ne pas être?... Ça mange quoi en hiver?

Ces questions semblent bien de base mais en réalité elles cachent toute la grandeur de ce que vous êtes. Tout au long de votre vie vous apprendrez à vous définir et ainsi vous épanouir. Votre propre bonheur en découle et c'est cette identité que vous partagez aux autres telle un cadeau précieux. Rappelez vous que le Père Noël donne des cadeaux aux enfants qui le méritent, faites en de même avec votre être.

Sachez repérer vite les éléments qui vous caractérisent. je vous laisse de l'espace pour des éléments que vous voulez ajouter

compagnie qui me représente alimentaire / vestimentaire	
les couleurs qui m'attire le plus	
la musique qui m'attire le plus	
mes activités	
les tissus que j'aime porter	
les styles qui me représentent	

Vous constaterez que plus vous êtes définies, plus vous retrouverez des liens entre ces catégories.

Il m'arrive souvent de choisir une boutique par instinct face aux couleurs de leur bannière, une fois entrée j'y découvre plusieurs objets qui me semblent conçus pour moi tellement ils me parlent, et généralement dans cette boutique j'y retrouve une musique que j'écoute régulièrement et un service à la clientèle que je me plais moi même à offrir.

Savoir qui on est nous aide parfois à mieux consommer et à créer un lien de confiance avec une marque qui nous facilitera nos achats, car celle-ci est bien alignée avec nous même.

Choisir ses vêtements

L'aspect vestimentaire de notre personnalité est très important et contrairement à ce que nous avons appris il peut s'exprimer de façon non superficielle. Bien se connaître renforce notre estime de soi, nous détend face au stress quotidien et nous transporte vers une vie épanouie. Ce n'est pas rien!! maintenant pourquoi pas l'extérioriser?!

Notre corps est une page blanche qui nous permet de donner une émotion, sans les mots notre énergie se transmet à autrui. Le but n'est pas de se vanter lorsque nous affirmons haut et fort que nous méritons de briller, c'est tout simplement accepter et aimer le fait que nous existons. Et si cela peut influencer positivement les autres à en faire autant ... bien pourquoi pas. Le choix des couleurs, des matières, des imprimés et style reflètent notre pensée du moment, le meilleur exemple le pantalon mou réservé au soirée TV.

La synergie des couleurs influent même notre propre humeur. J'ai connu des personnes qui refusaient de porter du noir pour atténuer leur tristesse. De même que si vous portez des vêtements qui ne sont pas dans votre palette de couleurs vous vous trouverez fade et cela peut jouer sur votre vision de vous-même.

Les vêtements que nous portons doivent aussi être comme une deuxième peau, faite l'exercice de fermer les yeux à cet instant et demandez vous quelles sont les vêtements que vous portez. Si vous trouvez la réponse facilement, c'est soit qu'il a été pénible de choisir ce que vouliez porter ce matin*, soit que vous êtes inconfortable dans ceux-ci** ou soit qu'il y a un lien affectif à ce vêtement***.

* Passer 20 min à choisir et se changer 3 fois avant de trouver quoi mettre

** Un soutien gorge mal ajusté ou une fermeture éclair qui nous irrite.

*** Le foulard que ma mère m'a offert pour ma fête

ASTUCE POUR SAUVER DU TEMPS LE MATIN

Choisir les vêtements qui ont l'honneur de couvrir votre peau et partager votre journée est important. Pour vous aider vous pouvez faire un travail de choix d'avance. prenez le temps d'essayer des ensembles et prenez vous en photo(sourire obligatoire, il faut s'aimer et se trouver jolie) faites vous un album de vos ensembles préférés et visionnez le lorsque vous êtes en manque d'inspiration.

L'identité vestimentaire au fil des années

Tout au long de votre vie vous allez changer de morphologie et de philosophie. Il est important de faire suivre notre identité vestimentaire afin de toujours avoir une impression d'habiter ses bottines.

Je vous suggère de survoler votre garde robe de cette façon.

CHAQUE ANNÉE	Priorité	Au suivant	On fait le tri	À réparer
Si cet article n'a pas été porté de l'année				
Si un article ne vous fait plus (trop petit ou trop grand) *				
Si un article est trop usé				
Si un article est trop inconfortable				
Si vous le porter souvent				
Si vous en avez trop de cette catégorie d'article				
AU 5 ANS				
Si cet article vous avantage toujours				
Si cet article a trop été vu **				
Si cet <u>article représente toujours</u> vos valeurs				
Si vous le porter encore				

* mise à part les vêtements de grossesse si vous souhaitez une autre grossesse
 ** 50 photos de famille d'événements différents avec le même chandail

Vous constaterez que plus vous êtes définies, plus vous retrouverez des liens entre ces catégories.

Ce que nous retenons pour favoriser notre valorisation et notre évolution d'identité vestimentaire: c'est d'être simplement soi-même.

Pour cela nous devons nous respecter, nous aimer et nous valoriser. Passer du temps avec soit-même pour apprendre de la personne que nous devenons au fil des jours.

Je vous ai regroupé mes connaissances que j'ai réussi à établir dans ma vie suite à mes expériences parfois bonnes et parfois mauvaises et parfois je vous le cacherais pas merdique.

Mon processus de changement intérieur s'est effectué dans une grande souffrance face à moi-même: en plus de douleurs physiques, j'étais dans un profond état de tristesse.

Je n'arrivais plus à exprimer celle que j'étais. De nature fonceuse et positive que je qualifie parfois de ludique, j'ai établie les bases de mon être comme une fondation forte et solide pour y installer tout mon être. Suite à la découverte de cette force qui brillait en moi j'ai décidé de la laisser me submerger, me traverser et l'assumer au grand jour.

Au travers de choix et d'action je l'ai appliqué dans ma vie. La garde-robe y a passé, les tiroirs, mon alimentation, mes cosmétiques, mes produits ménagers, mes valeurs et même certaines amitiés.

Je ne vous dis pas le nombre de listes, d'heures de recherche que j'y ai mis.

C'est pour cela qu'après coup j'ai créé le Programme Vive, parce je veux transmettre mon apprentissage pour aider celles qui veulent briller, maintenant il en tient qu'à vous d'appliquer ce que vous avez appris ici. Si jamais vous voulez échanger ou continuer d'apprendre je vous invite à suivre le groupe Facebook privé .

Groupe Programme VIVE-Valorisation d'identité vestimentaire évolutive

Julie Pargay-Léti