

## IMÁN DE OPORTUNIDADES MATERIAL COMPLEMENTARIO

### SEMANA 3 – SESIÓN 4

#### Unos consejos sobre tu forma de vestir

Como te hemos indicado en el video dedicado al “lenguaje no verbal, primera impresión”, dicen que nunca hay una segunda oportunidad tras una primera impresión, por lo que lo mejor que puedes hacer es vestir acorde para la ocasión. Y es que tu forma de vestir, sin necesidad de que se trate de prendas de marca, puede decir de ti mucho más de lo que imaginas.

No vamos a decirte aquí qué has de ponerte o no. Eso iría contra uno de los pilares de este curso que es: sé tú mismo, apuesta por tu identidad propia, esa que te convierte en único.

Tampoco deberíamos entrar en obviedades como que lleves la ropa siempre limpia o que, antes de enfundarte una prenda u otra, pienses en la situación en la que vas a encontrarte. De esta forma podrás escoger con calma, de entre todas las prendas de tu armario, las más adecuadas para ese momento especial.

Lo único que queremos compartir contigo hoy son 5 pasos que, según la web Elegancia 2.0, nos ayudan para «vestir con confianza» y que sirven para todo el mundo, sea cual sea tu estilo. Son los siguientes:

1.- Mantén tu ropa impoluta, lo más perfecta posible «como nueva», para conservar que siempre tenga su «poder». Aprende a colgarla en el armario, cuidar su lavado y planchado.

2.- Prepárala con tiempo suficiente, cuando tengas una entrevista programada o cualquier evento, controla el estado de tu ropa predilecta con suficiente antelación. Es muy posible que no esté en la condición que esperas y de esta forma no serás sorprendido por la existencia de manchas u otros detalles que no puedas solucionar a último momento.

3.- Sobre todo en estos cambios de estación, asegúrate de que te queda bien. Es posible que hayas cambiado de talla, sin prácticamente haberlo notado.

4.- Cuida de tus zapatos, utiliza hormas de madera o plástico en su defecto, con muelles tensores.

5.- Sal de la monotonía de tu vestuario utilizando complementos, donde seas capaz de aportar frescura y elegancia. En nuestro caso, más de una vez hemos probado con americanas, camisas, corbatas, gemelos, tirantes, pañuelos, fular, bufandas, relojes,

pulseras... y otros pequeños detalles que, en un momento dado, pueden complementar adecuadamente tu «marca personal».

Una vez más, no se trata de pasarte, convirtiéndote en una persona excéntrica. Es posible que el nuevo detalle sea prácticamente imperceptible. Pero, quien tenga que verlo, lo verá y percibirá que te has preocupado por estar bien. Del mismo modo que tú mismo verás elevada tu confianza al sentirte poderoso. Un detalle de ese tipo puede convertirse en un anclaje para reforzar tu concentración, tu presencia, tu atención. Si te interesa, no dejes de profundizar en los beneficios de los anclajes, seguro que encuentras muchísima información tan solo introduciendo esa palabra en tu buscador.

## IMÁN DE OPORTUNIDADES MATERIAL COMPLEMENTARIO

### SEMANA 3 – SESIÓN 5

#### 4 tips finales para una conversación cautivadora

1.- Haz ver que estás a gusto y tranquilo.

Para ello, evita movimientos compulsivos, tales como dar golpecitos con los dedos o con los pies, o jugar con el teléfono o con los cubiertos si es que estás comiendo. Y, por supuesto, no mires constantemente al resto de mesas, porque darás la sensación de que preferirías estar en ellas o que lo que puedan estar hablando te interesa más.

2.- Utiliza el lenguaje corporal que vienes practicando, para que la otra persona sepa que le estás escuchando activamente, que estás completamente presente.

Para ello basta con mirarle a los ojos y asentir con la cabeza. Pero, como siempre, ojo sin pasarse, busca el equilibrio. Haz descansos en la mirada y asiente cuando te cuente algo que sea significativo.

3.- Haz preguntas aclaratorias.

La otra persona sabrá que estás interesado en lo que te cuenta si le formulas cualquier pregunta destinada bien a asegurarte de que estás entendiendo lo que te está explicando («Con esto, ¿quieres decir que...?») o para profundizar aún más en lo que te cuenta («¿Y cómo reaccionaste tú cuando te ocurrió...?»)

4.- Haz una respiración antes de opinar.

Las pausas, además de resultar dramáticas y generar atención, también son un signo de respeto, en el sentido de que buscas interiorizar bien todo lo que te han dicho antes de contestar o dar tu opinión sobre lo que se está hablando.