



# NOTES WACANA ILMU

IMEJ 360 EKSKLUSIFKAN DIRIMU

## IMEJ & PERSONALITI

- Kenapa ramai dari kita sangat peduli apa orang lain kata? Sebab kita tiada pengetahuan tentang imej & mengurus diri.
- Jika kita tahu apa yang kita buat dengan belajar cara yang betul tentang imej, kita tak ambil kisah apa orang lain kata.
- Ada keadaan kita boleh ambil kisah – Nasihat berguna dari pakar perunding imej dan rakan-rakan yang berpengalaman.
- Betul ke tak orang lain kata sedangkan keinginan kita lain? Jangan ambil peduli. **If its fits on u, its just nice.**
- Jika anda dalam proses perubahan berat badan dan bertukar gaya pemakaian, kita hendaklah beri masa untuk orang lain melihat diri anda sekarang.

### **Punca atau sebab kepada rasa kurang yakin diri tersebut adalah seperti berikut:**

- 1) Terlalu memikirkan perasaan atau percakapan orang lain.
- 2) Mengutamakan keperluan orang lain dan merasakan keperluan diri sendiri tidak perlu diutamakan.
- 3) Mudah rasa bersalah dan kerap memohon maaf walaupun tidak perlu.
- 4) Selalu membandingkan diri dengan orang lain.
- 5) Selalu mengkritik diri sendiri sehingga tidak nampak kelebihan diri.
- 6) Takut untuk menyatakan pendapat kerana takut dilabel tidak pandai, takut dilihat tidak 'cukup', takut disangka tidak layak.
- 7) Dikelilingi orang (sama ada kawan, keluarga dan kenalan) yang tidak memberi sokongan positif malah bersifat toksik.
- 8) Terlalu 'keras' pada diri sendiri sehingga diri sendiri kerap mengatakan "bodohnya aku", "aku ini hodoh" dan pelbagai ayat lain yang negatif kepada diri sendiri
- 9) Tiada fokus dan sasaran hidup yang jelas. Tiada cita-cita besar atau menganggap cita-cita sendiri kecil dan biasa-biasa.
- 10) Takut ambil risiko dengan mencuba sesuatu yang baru kerana rasa selesa berada pada situasi yang sama atau kerana takut tersalah langkah.

# TIP MEMILIH PAKAIAN

- Ramai wanita yang berisik menyangka dengan hanya memakai pakaian berwarna hitam/gelap akan memberi "Slimming Effect". Sebenarnya banyak lagi teknik yang boleh digunakan bagi memberi "Slimming Effect".
- Pemilihan Jenis fabrik (keras, lembut)
- Warna yang sesuai & menarik mengikut personality anda (seorang yang natural, klasik, romantik atau dramatik?)
- Design Baju: Labuh Pakaian – tidak terlalu panjang atau tidak terlalu pendek
- Hiasan dan Perincian pada pakaian jangan terlalu sarat.
- Saiz badan juga penting. (*Contoh design Peplum: ada yang sangat kembang dan ada yang tak seberapa. Peplum tak sesuai dipakai bagi punggung yang besar*)
- Gaya Kurus sekeping (*skinny*) & Tinggi : kena design baju mengikut potongan badan & dipotong bertingkat-tingkat, pakaian yang flowy, memakai jaket atau cardigan.
- Badan Rendah: Pilih pakaian rekaan yang ringkas & warna yang terhad supaya kelihatan rapi dan tidak sarat. Pilih satu atau dua warna sahaja dengan corak yang simple. Jika semakin banyak corak, badan akan kelihatan lebih rendah. Jika memilih blazer atau jaket – pilih yang labuhnya sama atau hampir dengan hujung jari.
- Badan besar : Pemilihan corak dan warna amat penting untuk berbadan besar (sila lihat video ini)

Tips pakaian bersaiz besar:

- <https://www.facebook.com/puanmary.guruimej/videos/1699163893465547/>

# WANITA BERTUDUNG/ yang sesuai dipakai dengan pakaian

Perlu mengenali warna yang sesuai dengan tona kulit dan personaliti diri kita PENTING

1. Fabrik-Lembut tidak terlalu tebal dan pastinya ada warna. Lebar fabric penting (tudung) untuk cover leher bahu, dada utk keselesaan kita.
2. warna tudung akan secara langsung memberikan kesan visual kepada seri wajah dan keyakinan keterampilan seseorang.
3. Warna yang tidak sesuai dengan tona kulit akan menjadikan wajah Nampak kusam, pucat, lesu serta menjadikan jelas kelihatan (parut, jerawat dan pori-pori yang besar) pada wajah dan tidak berseri.
4. Warna yang sesuai dengan tona kulit pula akan menampakkan wajah segar dan berseri.
5. Kebanyakan wanita bertudung cenderung untuk tidak bermekap kerana tiada keyakinan untuk bermekap.  
TIP MEKAP:
  - Pemilihan bedak mengikut tona kulit
  - Pilih lipstik mengikut warna gusi
  - Sikat bulu kening
6. Jika memilih untuk tidak 'menambah' warna pada pakaian atau tudung dan kita tidak mahu bermekap ia menjadi lebih kritikal.  
cth : warna terang menampakkan seri wajah dan penampilan menarik 'ok' jika tidak bermekap.
7. Kesalahan memilih warna akan menampakkan wajah dan keterampilan seseorang akan tenggelam dan tidak menarik.
10. Saya percaya, warna yang serasi dengan tona kulit dan personaliti dapat membantu urusan profesional dan sosial berjalan dengan baik.
11. Setiap warna secara umumnya mempunyai mesej yang tertentu. Ini dipanggil psikologi warna.
12. Apabila kita bijak memilih warna yang berpadanan dengan mesej yang kita mahu sampaikan dalam urusan profesional dan sosial, kita dapat menjimatkan masa untuk menggunakan tutur kata bagi menerangkan mesej kita itu.
13. Lebih menarik, warna-warna yang selari dengan mesej yang kita mahu sampaikan, apabila dipakai secara konsisten, boleh menjadi personal brand atau jenama diri yang boleh mempengaruhi cara orang lain mengingati kita serta kerjaya kita

## **PSIKOLOGI WARNA**

Warna memainkan peranan yang penting dalam menyampaikan sesuatu mesej.

Proses memilih warna pada pakaian atau untuk tujuan menubuhkan satu-satu jenama adalah langkah yang kritikal kerana ia perlu diselarakan dengan mesej yang telah ditentukan.

Pemilihan warna yang tepat akan membantu:

- 1) Menyampaikan mesej kepada pelanggan atau audiens sasaran
- 2) Memudahkan pelanggan mengingati jenama
- 3) Memberikan kesan emosi mendalam kepada pelanggan

# TIPS MEMILIH MINYAK WANGI

- Minyak wangi yang sama boleh mempunyai bau yang berbeza apabila dipakai oleh orang yang berbeza. Kenapa?
- Permukaan kulit setiap orang mempunyai suhu, kelembapan, pH, perpeluhan yang berbeza. Gabungan kesemua elemen ini memberikan kesan kepada bau minyak wangi yang dipakai.
- Selain itu, pemakanan dan perubahan hormon juga mempengaruhi bau minyak wangi yang dipakai kerana kedua-duanya memberi kesan kepada perubahan suhu tubuh.