

revista



www.dusmariaconsultoria.com.br

O PODER DO

AUTOCONHECIMENTO



UNIVERSIDADE DUAS MARIAS

Única como você!

Cursos certificados pelo MEC



Entregue-se ao processo!



É com imensa alegria que concluímos mais uma edição da **Revista Duas Marias**, às portas do final de ano. Aproveitando esse momento deixo uma reflexão e uma proposta a você, a partir de um questionamento: como você se imagina daqui 5 ou 10 anos?

Embora não tenhamos o menor controle sobre o amanhã, é importante refletir sobre o que queremos para nós mesmas, idealizando um futuro e para o qual, trabalhamos no presente. Afinal, não dá pra viver sem expectativas. E esse futuro idealizado pode ser um projeto, um sonho, uma meta, tanto em nível pessoal quanto profissional. O importante é que você não adie seus sonhos e não se sabote.

É preciso sim, viver o 'agora', mas é necessário ter o 'depois'. Então aproveite esse pré final de ano e coloque no papel tudo que você quer fazer e viver. Importante analisar se estes projetos ou sonhos são todos seus ou são projeções dos outros.

Com isso em mãos, faço o convite para que você conheça a nossa **Universidade Duas Marias** e veja por si mesma, porque somos únicas e nos tornamos referência no mercado. Proponho a você, uma entrega ao Autoconhecimento para que domine esse poder e faça – de forma plena e consciente – todos seus sonhos acontecerem.

A capa desta edição evidencia a importância do Autoconhecimento em nossas vidas, como fator determinante não apenas para o sucesso, mas principalmente para a autorrealização. Entregue-se ao processo e descubra seu potencial.

Boa leitura!

ÍN DI CE



- *Projeção em rede nacional*
 - pg 5
- *Qual a mensagem da sua imagem?*
 - pg 6
- *Coloração Pessoal, onde tudo começa*
 - pg 7
- *O que suas escolhas revelam sobre você*
 - pg 8
- *Seu propósito está alinhado com sua imagem?*
 - pg 9
- *O poder do Autoconhecimento*
 - pg 10
- *Autotransformação*
 - pg 11
- *Apodere-se deste poder*
 - pg 12
- *O processo de autoconstrução*
 - pg 13
- *Autoconhecimento & Autoestima*
 - pg 14
- *Prazer em se conhecer*
 - pg 15
- *Elas são nossa melhor propaganda*
 - pgs 16 e 17
- *Saiba mais sobre tipos físicos*
 - pg 18
- *Ser você mesma é a meta*
 - pg 19
- *O segredo das cores*
 - pg 20

Colaboradoras & Consultoras



Ana Cunha



Mônica Valentim



Viviane Mendonça



Carla Maria Alves Espinheira



Luciana Sturion Dalcoleta





Projeção em rede nacional



A **Universidade Duas Marias**® (UDM) continua a se destacar por seu pioneirismo e seu trabalho marcado pela inovação e competência, que a transformaram em referência no mercado. Sempre em evidência na grande mídia, ela se projetou no meio televisivo.

Em julho, a UDM esteve sob os holofotes do programa **Mundo Empresarial** exibido pela VTV SBT para a região metropolitana de Campinas e Litoral Paulista, e pela RedeTV! para todo o país.

No programa exibido, a fundadora da Universidade Duas Marias **Viviane Mendonça** falou sobre sua trajetória, desde o início como Consultora de Imagem até a transformação da empresa em universidade corporativa.

O programa abordou os diferenciais da UDM, entre eles o fato de a metodologia criada por Viviane ser exclusiva e baseada em autoconhecimento (o que também é inédito na área) e ser a primeira a conquistar a certificação oficial do MEC (Ministério da Educação), com o reconhecimento de todos os cursos.

A apresentadora **Roberta Gregório** enfatizou o fato da UDM ser modelo de negócios no mercado de consultoria em imagem, formando mais de 1.500 alunas em todo o país e até no exterior.

O programa teve tamanha audiência, que a diretora de cursos da UDM, **Mônica Valentim** passou a gravar uma série de episódios

com dicas de imagem. Todos os programas podem ser vistos no canal do Mundo Empresarial.

O programa - Criado em 2015, o **Mundo Empresarial** é desenvolvido pela agência e produtora Global Mídia Digital, com o objetivo de compartilhar histórias e jornadas de empresas e empresários que se destacam no cenário do empreendedorismo, transformando cada vez mais o mercado.

O programa atinge quase 8 milhões de telespectadores pela VTV SBT, exibido em mais de 66 cidades e pela Rede TV!, cerca de 214 milhões de telespectadores.

Alcançando cada vez mais lares brasileiros, o Programa Mundo Empresarial se consolidou conquistando um vasto público, tornando-se referência no universo empreendedor.

Com foco em destacar empresas de diversos segmentos do mercado, o Programa Mundo Empresarial abrange trajetórias inspiradoras de pessoas de sucesso e ressalta a importância da inovação nos negócios. Acesse mundoempresarial.tv.br e veja os programas no canal do YouTube (@ProgramaMundoEmpresarial)

(Fonte parcial Mundo Empresarial)



Qual a mensagem da sua imagem?

Quando você vai ao trabalho, a uma reunião, um curso, um evento de lazer ou profissional, tem a consciência – ou não – do que quer transmitir, certo? Afinal, você não se veste da mesma forma para ir a um evento religioso, um congresso de negócios ou um casamento. A roupa e a forma como a usamos reflete e muito, quem somos, mesmo que não tenhamos tal percepção. Esse é um dos principais objetivos das nossas roupas, acessórios e sapatos: transmitir o que somos, numa linguagem subliminar. Sejam francas: quem não escreve na mente, uma história sobre a imagem de qualquer pessoa quando a conhecemos ou a reencontramos? Todas nós tecemos silenciosamente estas impressões, impactando (ou não) relacionamentos pessoais ou profissionais.

É ela, a imagem, a primeira forma de se comunicar a alguém, como e quem somos. Essa linguagem não verbal também inclui aspectos como seu tipo físico, sua postura, suas expressões, atitudes gestuais e por aí vai. A todo momento estamos transmitindo estas mensagens, ainda que estejamos em silêncio. A sua imagem pode, por exemplo, transmitir (ou não) a segurança que você tem como profissional.

Quando bem elaborada, sua imagem transmite a sua mensagem de forma objetiva e assertiva. Contudo, para transmitir você primeiro precisa saber o que realmente quer externar, mas para isso precisa se conhecer. Afinal, sua imagem só transmite a sua personalidade e os estilos são vertentes dela. E ao contrário do que muitos imaginam, essa ‘transmissão’ não depende do olhar

dos outros ou de quem vê! As interpretações podem até ser diferentes, mas terão a mesma simbologia.

É preciso parar de se sabotar e tornar essa comunicação mais assertiva. Se nossa imagem é tão importante e significativa, por que muitas mulheres a ignoram? A resposta é simples: porque ignoram a si mesmas, ignoram toda a beleza que possuem e principalmente: desconhecem quem são. Portanto, quem não sabe quem é, não saberá como transmitir qualquer mensagem, já que não tem ciência da própria imagem. E se você não tem consciência da própria essência não terá da imagem, muito menos do “vestir”, já que esta etapa é apenas a última neste processo de autoconhecimento e autoestima. E você? Tem ciência da mensagem da sua imagem?

Coloração Pessoal, onde tudo começa



Você sabe o que é contraste pessoal?

Sabia que uma análise de coloração assertiva começa pela observação dessa característica?

Contraste pessoal é a diferença entre cor de pele, olhos e pelos faciais. Vamos a um exemplo.

A personagem da “Branca de Neve” tem a pele clara/branca, olhos pretos e pelos faciais (sobrancelhas) bem escuras/pretas. Sendo assim há uma diferença bem grande entre eles, ou seja, um contraste alto.

Outro exemplo seria da “Rapunzel” pele clara/branca, olhos azuis, pelos faciais (sobrancelha) clara/loira. Neste caso, observamos tudo, quase que da mesma cor, com baixo contraste.

A determinação dessa característica é de grande importância para uma Consultora de Imagem realizar uma Análise de Coloração, pois existem cartelas que são de médio/alto e cartelas que são de médio/baixo contraste.

Hoje, na **Universidade Duas Marias**, ensinamos os dois métodos de Análise de Coloração Pessoal: Sazonal e Sazonal Expandido. **Somos a única escola do Brasil que ensina os dois métodos.** E em qualquer um deles a primeira característica facial a ser analisada é o **contraste pessoal**. Quando esta avaliação é feita incorretamente o resultado fica comprometido.

Durante as aulas de coloração pessoal focamos em muita teoria e treino prático para que nossas alunas estejam capacitadas para realizar assertivamente esta análise. E temos também um suporte de conferência de resultado de cartela, após os cursos, até que elas se sintam seguras para caminharem sozinhas.



Mônica Valentim
DIRETORA DE CURSOS

O que suas escolhas revelam sobre você

Não é achismo, é fato: suas escolhas revelam mais sobre você do que pensa. E elas incluem, claro, sua forma de vestir. Uma pesquisa desenvolvida em 1971 pelo psicólogo e professor Albert Mehrabian, mostrou que mais de 50% da primeira impressão que uma pessoa tem de alguém está ligada à vestimenta e o exterior como um todo. Depois disso, existem outras características que também influenciam, tais como postura, expressão, gesticulação e, só depois, o conteúdo.

Escolher as peças certas do guarda-roupa é uma atitude que tem muito a ver com os estilos da pessoa e sua personalidade, mas, a maioria das pessoas não consegue fazer essa conexão. “Suas roupas revelam o que está realmente acontecendo no seu interior. Seus pensamentos e sentimentos são desnudados no seu guarda-roupa - basta olhar para ele”, diz a psicóloga Jennifer Baumgartner, em seu livro, ‘You Are What You Wear: What Your Clothes Reveal About You’ (em tradução livre: Você é o que você usa: o que suas roupas revelam sobre você). Baumgartner frisa que muitas pessoas caem na armadilha de comprar apenas roupas de grifes, enquanto outras só usam roupas “de escritório” e outras compram mais do que necessitam – constatação que sempre fazemos. Outro problema típico é seguir as tendências da moda, achando que está bem vestida ou quem fica mudando de estilo por não ter percepção de que tem que vestir sua personalidade, na verdade.

Há mensagens óbvias de fato. Roupas super decotadas podem, por exemplo, ser entendidas como uma comunicação de poder e ou com a finalidade de chamar a atenção. Já roupas mais reservadas geralmente podem transmitir elegância ou até mesmo dizer que feminilidade supostamente significa fraqueza. Da mesma forma, saltos altos podem ser entendidos como símbolo de confiança ou até sedução. Há muitas verdades e mentiras em tudo isso, que no fundo, são crenças na maioria das vezes. “Todos os seus comportamentos são motivados por fatores internos. Por que seria diferente com as roupas que você compra? Tudo o que precisamos fazer é controlar nossos hábitos de consumo, ou observar o estilo do nosso guarda-roupa para identificar padrões. Assim, você poderá combinar o guarda-roupa com a melhor versão de você mesma”, pontua a escritora. É fato também que em um ambiente corporativo, a imagem pode ser tão ou até mais decisiva que as capacidades que uma pessoa demonstre ao longo de sua carreira, principalmente se seu cargo exige que ela se torne o rosto da empresa. Por isso, é necessário tomar cuidado com suas escolhas. Entretanto, para escolher bem, você precisa se conhecer, claro!

Na Universidade Duas Marias * esse é o primeiro passo para todos os processos. Lembre-se de escolher bem quem vai acompanhar você nesta jornada!



Seu propósito está alinhado com sua imagem?

Você acha que se realiza na sua vida profissional? E na pessoal?

Já parou para pensar que você tem um **propósito de vida** e pode ser que nem o conheça? Percebo muitas pessoas simplesmente anulando a existência de seus propósitos, simplesmente por não os conhecer.

Mas, você tem sim um propósito de vida. Inclusive, nasceu com ele!

Vou contar um pouquinho da minha história. Sou Engenheira Agrônoma de primeira formação. Atuei na área por 10 anos. E sim! O tipo de agrônoma que trabalhava no campo, sujando literalmente os pés de terra, inclusive esta era umas das partes do meu trabalho, que me satisfazia e tinha a ver com quem eu sou. Mas o que eu não sabia, era que muitas das minhas habilidades natas não poderiam ser exploradas naquele trabalho e notei que algo me faltava.

“Afim, o que mais eu poderia fazer, em que mais eu poderia me realizar profissionalmente e por que? Será que sou boa em outras coisas?”

Decidi procurar ajuda profissional para descobrir todos os possíveis caminhos que realmente pudessem me trazer mais satisfação.

Neste processo em busca de uma nova carreira, me deparei com a Consultoria de Imagem, porém, após fazer alguns cursos por aí, comecei a cogitar outras opções, pois nestes não encontrei o que eu realmente gostaria de fazer, que era levar a autoestima real para mulheres reais. Tudo era muito superficial e muitas vezes nem mesmo era verdadeiro.

Quando eu estava quase desistindo desta área, uma amiga (que inclusive também era a minha coaching de carreira), que morava em Juiz de Fora (MG) soube da Mônica (Sim! A própria, a diretora de cursos da Universidade Duas Marias). Ela logo disse - “Acho que temos que tentar o contato com esta moça, porque eu a vi, adorei o seu estilo e também soube que o trabalho dela é bem diferente do que vimos até o momento”. Bom, e foi aí que conheci a Universidade Duas Marias e, como podem ver, nunca mais sai daqui! Não esperava que o autoconhecimento me levasse tão longe.

Fiz todos os cursos, comecei a atender clientes e logo, me tornei professora da Universidade Duas Marias.

A imagem alinhada com o propósito de vida, me levou a conhecer a Metodologia Duas Marias, através da Mônica. Se a sua imagem não estivesse de acordo, ela não teria chamado atenção da minha coaching. E, comunicar o meu propósito na minha imagem, fez com que eu chegasse onde estou hoje.

Hoje sei que a minha vida profissional está alinhada com o meu propósito, com as minhas habilidades natas, o que nasceu comigo. E é isso que traz satisfação, autorrealização para a vida, tanto pessoal quanto profissional.

A transição de carreira e como iniciar uma nova atividade não é fácil. É importante ter consciência que é necessário ajuda profissional para **alinhar propósito e imagem pessoal**. E com esta imagem você irá comunicar e atrair o que faz sentido para você e, assim alcançar seus objetivos!

Pare para pensar se você realmente se realiza e, o mais importante, se você CONHECE de fato a si mesma! Até onde você quer chegar e de qual forma?

Essa vida é uma só e, acredite, você não está apenas de passagem!



Ana Cunha

CONSULTORA E PROFESSORA UNIVERSIDADE DUAS MARIAS



O INCRÍVEL PODER DO

AUTO CONHE CIMENTO

Ele é mais que um 'meio'; é nosso propósito e o motivo de estarmos aqui. Todos os dias acordamos com oportunidades de tê-lo, embora seja infinito. Afinal, que poder incrível é este que nos transforma e transmuta nossa vida, chamado Autoconhecimento?

Quando falamos em autoconhecimento é impossível abordar o assunto de forma superficial. Imagine que ele seja um oceano e que metaforicamente é um mergulho em si mesma; porém, muitos colocam coletes salva-vidas e preferem boiar; outros ficam à deriva e poucos vão mergulhar nele com profundidade.

Nada que possamos escrever sobre ele é novo; não por acaso, grandes filósofos já o descreveram como o principal – e talvez único - sentido da existência. Pode parecer óbvio dizer que, conhecer a si mesmo é o que daria – em tese - o verdadeiro sentido à nossa jornada, mas isso é apenas teoria que está presente em livros de filosofia, autoajuda, psicologia e ciência.

A verdade é que fugimos de nós mesmos, nos evitando e nos ignorando todos os dias. A verdade é que autoconhecer-se é muitas vezes doloroso, dá muito trabalho e chega a ser extenuante, mas também é fascinante, revelador e um caminho sem volta. Pronta para conhecer seu poder?

AUTO TRANS FORM AÇÃO

Seja na vida pessoal ou profissional, é ele que vai guiar você mesmo que não tenha consciência de si mesma. Lembre-se que a jornada de autoconhecimento é um processo contínuo, já que constantemente estamos em mutação – tendo consciência ou não, por adaptação a situações e fatores externos.

Embora o autoconhecimento seja muito importante, a maioria das pessoas não tem conhecimento sobre si mesmas. Uma pesquisa conduzida pela psicóloga organizacional Tasha Eurich mostrou isso anos atrás; apenas 15% das pessoas tinham algum conhecimento sobre elas mesmas.

Autoconhecimento pode ser definido como o conhecimento de uma pessoa sobre suas próprias sensações, pensamentos, crenças e estados mentais. Na psicologia é um termo usado para descrever as informações que um indivíduo utiliza ao encontrar uma resposta para uma pergunta complexa: “**Quem sou eu?**”.

Conhecer a si mesmo é uma das habilidades mais importantes para o desenvolvimento e crescimento do indivíduo em todas as áreas de sua vida. Saber lidar com situações e emoções diversas impactam diretamente na forma com que nos relacionamos com as pessoas e com o mundo ao nosso redor. Consequentemente, a forma com que lidamos com as pessoas e situações impactam na nossa sensação de bem-estar e felicidade.

Mas como transformar o Autoconhecimento em poder?

APODERE-SE DESTES PODER



Uma das principais características do Autoconhecimento é ele que possibilita que a pessoa se veja como realmente ela é e não quem pensa ser. Em outras palavras, quer dizer que a pessoa tem clareza de sua personalidade, das suas atitudes e de suas emoções diante de situações e adversidades que são enfrentadas e vivenciadas em sua jornada.

Ter a consciência de quem somos e saber os pontos que precisamos melhorar ou potencializar, permite que desenvolvamos o nosso potencial, nossa realização, nosso propósito. Por isso, quem se conhece plenamente tem mais facilidade de lidar com as adversidades e, portanto, **Autoconhecimento é o maior poder que podemos ter.** A partir do auto olhar é possível analisar os próprios comportamentos, reconhecer os próprios limites e identificar quais as melhores decisões a serem tomadas na vida. É apenas através do Autoconhecimento que conseguimos linkar a conexão com o que realmente somos e o que viemos fazer – essência e propósito. Essa sincronia inevitavelmente leva a pessoa à realização, à felicidade, à plenitude. Obviamente isso não impede o sofrimento de momentos ruins, os obstáculos, as dores diárias da vida, mas com este poder aprendemos a lidar de forma mais leve e construtiva com tudo isso.

Autoconhecimento, como já foi dito, é um processo contínuo e requer força e coragem, porque na maioria das vezes, não iremos gostar do que chamamos de defeitos ou fraquezas e à primeira vista, há a tendência de negarmos nosso lado sombrio, nossos monstros internos.

Contudo, é exatamente o lado 'negro da força' que nos ensinará o tamanho deste poder. Você já refletiu por que tem determinadas características e comportamentos que considera negativos? São eles na verdade, que de certa forma te protegeram. Muitos foram criados por necessidade dessa autoproteção, instintivamente.

Assim, não há como compreender a si mesma, sem abraçar-se por completo. Quem se conhece também possui mais empatia e entendimento do outro. Quem se conhece sabe que não consegue mudar as pessoas, mas consegue mudar o que elas lhes fizeram. Quem trilha a jornada do autoconhecimento, vai se completando dia a dia e se descobrindo. Não há maior poder que o conhecimento, ainda mais quando ele é de si mesmo.

O PROCESSO DE

AUTO

CONSTRUÇÃO

Se Autoconhecimento é um processo em contínua construção, ele tem que ser o alicerce de tudo – na vida pessoal ou profissional. Isso parece óbvio, mas não é o que acontece normalmente. Não por acaso a criadora da **Universidade Duas Marias**®, **Viviane Mendonça** norteou toda sua metodologia através dele, sendo a base de todos os cursos. Aliás, ele é tão importante que foi além de um conteúdo de maior relevância, tornando-se foco principal e a ênfase do Curso de Pós-Graduação da UDM.

Por várias vezes, Viviane já relatou o por que do **Autoconhecimento** ter tamanha importância na UDM. Para ela, o ‘vestir’ a imagem de uma pessoa é a última etapa de um processo que só começa quando ela realmente se conhece. Em todos os cursos que ela fazia (e foram muitos), nenhum mergulhava nessa essência, nem se interessava de fato pela pessoa; todos eram superficiais, buscando apenas analisar cartelas, cores, estilos. Incomodada com essa ideia, ela foi buscar **conhecimento** e desenvolveu a própria metodologia que hoje se tornou referência no mercado de Consultoria de Imagem, sendo ainda a primeira universidade corporativa com cursos reconhecidos pelo MEC (Ministério da Educação).

Para Viviane, o Autoconhecimento é o meio que justifica os fins; ele é mais que um lugar – é um destino, a viagem, na qual a UDM é a bússola e ela, a guia. O resultado está cada vez mais claro e concreto. Inclusive nesta edição, duas das alunas da Pós-Graduação, dão seus sinceros depoimentos nas páginas 16 e 17.

O autoconhecimento permite ampliar a nossa consciência, enxergar todas nossas potencialidades. Só através dele, conseguimos conquistar autoestima verdadeira e consequentemente, definir nossos estilos e adequando o vestuário de acordo com nossa personalidade (nunca o contrário).

Ele é o único caminho seguro e pleno para construir a imagem pessoal ou profissional, é a ferramenta que permite que a aparência seja condizente com o conteúdo.

Contudo, ele só acontece quando a pessoa realmente se entrega.



AUTOCONHECIMENTO & AUTOESTIMA



Quem veio primeiro? O ovo ou a galinha? Com autoconhecimento e autoestima acontece quase a mesma coisa. As definições são diferentes, mas complementares. Autoconhecimento é a capacidade de conhecer a si próprio, o que inclui reconhecer suas forças, fraquezas e todas as demais características que não são simples de categorizar como virtudes ou defeitos. Quando ele é de fato, pleno, permite à pessoa ser honesta consigo mesma e, assim, controlar melhor suas emoções e ações.

Já uma autoestima saudável é a qualidade de uma pessoa que, além de conhecer a si própria, se aceita do jeito que é, mas permanece na resiliência para melhorar cada vez mais para si mesma. Ter uma boa autoestima não significa ter arrogância ou se considerar perfeita; isso é ego. Porém, ela sabe que suas imperfeições comportamentais ou físicas não diminuem seu valor como pessoa.

Uma pessoa com níveis saudáveis de autoestima possui autoconfiança em suas ações e no seu modo de se relacionar. Por isso, naturalmente são vistas como bem sucedidas e bem resolvidas.

Mas, claro que a autoestima nasce do autoconhecimento e um não vive sem o outro. Importante lembrar que a autoestima se entrelaça ao nosso emocional completamente, afinal, se você gosta e acredita em si mesmo, dificilmente deixará alguém estragar seu dia ou seus planos.

Ter boa autoestima ajuda a manter relações saudáveis com outras pessoas, sem depositar nelas suas inseguranças.

Ela, contudo, não é garantia de felicidade plena (isso não existe), até porque não controlamos nada em nossa vida a não ser a maneira como “respondemos” a ela e aos acontecimentos.

Há momentos em que a autoestima sai de cena, mas quando alguém possui autoconhecimento, o protagonista sempre será ele. Ou seja, você! Em ambos os casos, a receita é sempre a prática.

PRAZER EM SE CONHECER

Você viu vários aspectos do autoconhecimento até aqui e já sabe que ele não é apenas uma caminhada; é uma jornada que abrirá novas portas para você e que permitirá descobrir todas as suas potencialidades, sejam elas pessoais ou profissionais.

As perguntas são o **ponto de partida para o autoconhecimento**.

Encontrando as respostas, vamos nos conhecendo, começamos a lidar melhor com nossas características, reações e comportamentos e, conseqüentemente, conseguimos lidar melhor com as dificuldades com leveza e objetividade.

Autoconhecimento traz outros benefícios como desenvolver melhor suas competências; impor limites; fortalecer a autoestima e a autoconfiança, entre outros.

Mas é preciso tirar as descobertas da teoria para a prática. Desta forma, que tal treinar um pouco o conhecimento de si mesma? É só responder as perguntas abaixo com sinceridade e refletir sobre elas, tendo em mente que tanto as questões quanto as respostas podem mudar, já que estamos em constante evolução.

• Você sabe quais são seus padrões de comportamento e por que eles se repetem?

• Por que você reage da mesma forma frente aos mesmos problemas?

• Quais são os seus valores (aspiracionais e aqueles que demonstra na prática)?

• O que realmente te motiva e te realiza?

• Quais são os verdadeiros medos, traumas e sentimentos por trás das suas ações?

• Você se sabotava sempre?

• Como você se descreve e se define?

• Você se coloca como prioridade ou em segundo plano?

• Você adia sonhos e projetos? Por que?

• Quanto você conhece de si mesma?

• Qual seu propósito de vida?

Tenha prazer em se conhecer, porque essa é a melhor viagem que você pode fazer!



Elas são nossa

*Quem melhor que nossas alunas-consultoras para
Então veja os depoimentos emocionantes e motivadores de duas de nossas*



*Carla Maria Alves
Espinheira*

Eu sou a **Carla Espinheira**, sou portuguesa e estou a fazer a Pós-Graduação em Consultoria de Imagem com ênfase no Autoconhecimento da Universidade Duas Marias de São Paulo. Vou contar-vos como cheguei até aqui, o porque e dar o meu testemunho sobre a Pós-Graduação.

Tenho formação de base na área das ciências, nomeadamente em Estatística e Matemática. Fui professora por alguns anos, mas decidi deixar. Hoje consigo perceber que apesar de amar dar aulas, estar em contatos com os alunos, ter a oportunidade de fazer a diferença nas suas vidas, o sistema de ensino não me estava a permitir fazê-lo da forma que eu acredito ser a melhor – claramente linkado aos meus estilos!

Por indicação de uma amiga, curiosamente também ela professora de matemática e também Carla, comecei a seguir a Viviane Mendonça, mentora da Metodologia Duas Marias. Nesse tempo e porque esta área da consultoria já me fascinava por algum tempo, decidir fazer uma formação em coloração pessoal com outra

formadora. Mas ao mesmo tempo seguia a @duasmariasconsultoria e logo comecei a identificar-me com o percurso e propósito da Viviane. Era semelhante ao que eu fazia com os meus alunos e com a minha preocupação em promover a melhoria de cada um.

Quando surgiu a oportunidade de fazer a formação em consultoria de imagem em Portugal, não exitei e inscrevi-me. Para podermos fazer e ajudar os outros, temos nós próprias que passar pelo processo, dizia a Viviane nos seus stories e para mim fazia todo o sentido.

Pouco antes do início do curso em Portugal, o Espaço Duas Marias passou a ser uma Universidade Corporativa e com acreditação do MEC. Para mim este esforço foi a prova de que estava no caminho certo! Ter uma equipa que trabalha cada dia para acreditar o seu trabalho e das demais é um privilégio e um orgulho poder fazer parte dela.

Estes são os sentimentos que me têm acompanhado nesta jornada da Pós-graduação

– privilégio e orgulho. É um grupo que se une para se apoiar, fortalecer e promover a profissão. É muito mais que uma Pós-graduação, muito além dos conteúdos teóricos (que são de fato bastante abrangentes), é uma espécie de irmandade que se identifica com o mesmo propósito. É sobre ajudar cada pessoa que nos procura a se conhecer e a encontrar a sua essência, com pleno respeito pela sua história de vida. É fazer parte de uma comunidade que todos os dias nos “empurra” para sermos únicas dentro da mesma metodologia!

A Universidade Duas Marias é a primeira a proporcionar uma pós-graduação nesta área, é a primeira a ter acreditação do MEC e sendo que o Brasil é pioneiro nesta área, dá segurança, credibilidade e prestígio mesmo para as alunas/consultoras estrangeiras.

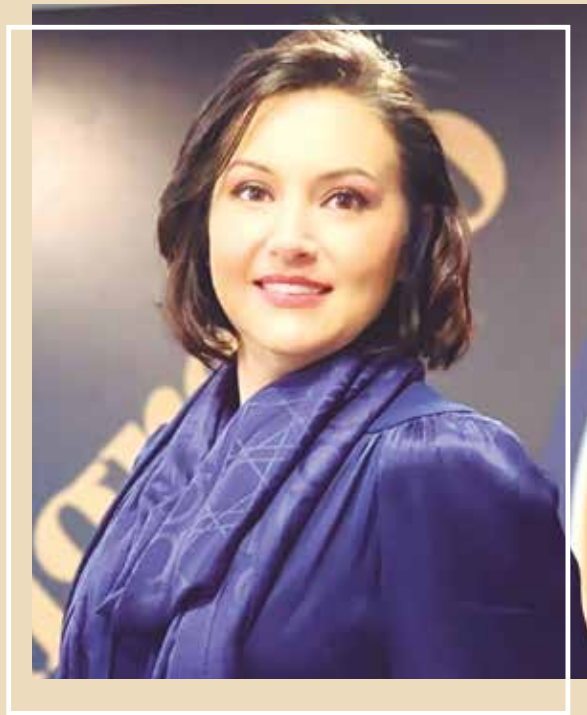
Assim, deixo o meu testemunho de orgulho e de certeza de que esta caminhada irá levar-me a um patamar de excelência que valorizo e que quero levar para as minhas clientes.

Um beijo, @carlamaria_consultoria.

melhor propaganda

falar de nossa metodologia única e exclusiva? Só elas, claro!

alunas-consultoras do Curso de Pós-Graduação com ênfase em Autoconhecimento.



*Luciana Sturion
Dalcoletto*

Tropecei numa pepita de ouro, e das grandes!!! Foi a primeira imagem que veio a minha cabeça quando soube da possibilidade de estar na primeira turma de Pós-Graduação em consultoria de imagem da também primeira universidade corporativa brasileira totalmente voltada a imagem pessoal.

No decorrer do curso a sensação de estar enriquecendo a cada dia só vem reforçando a mensagem da imagem inicial que criei, intuitiva, porém como foi baseada nas minhas experiências anteriores nessa instituição que sempre preza pela excelência, não poderia estar equivocada, como realmente não estava.

Essa Pós-Graduação impactou positiva e rapidamente minha carreira de consultora, pois ultrapassei o patamar comum, que até então na melhor das hipóteses, unia formação e prática. Como toda pepita ainda em formato bruto merece ser lapidada, essa lapidação veio através das mãos da Viviane e toda equipe da **Universidade Duas Marias** que trouxeram um refinamento de conteúdo, elevando meu nível de conhecimento teórico e me possibilitando experiências impagáveis de autoconhecimento.

Com a Pós-Graduação criou-se uma dinâmica dentro da instituição: somos profissionais estudando outras profissionais,

suas clientes, propostas, desafios e superações. A densidade de informações que tanto tem me lapidado profissionalmente e a intensidade com que estou vivendo essas experiências são compartilhadas com minhas clientes e seguidoras diariamente, através da minha imagem, postura e relatos autênticos sobre mim e sobre o meu trabalho.

E quando a imagem que temos está em sintonia com o nosso interior e com a mensagem que temos para o mundo, o brilho disso reluz mais que o ouro daquela grande pepita e isso tem me trazido pessoas incríveis que também buscam ser luz.

Eu tenho a certeza de que essa não é uma Pós-Graduação como qualquer outra, pelo menos não para mim. Eu vejo essa metodologia focada em autoconhecimento, inovadora, ousada e extremamente eficaz, sinalizando um futuro humanizado e transformador para a área da consultoria de imagem; tudo foi idealizado pela visionária Viviane Mendonça que não cansa de surpreender sua equipe, alunas e clientes com as suas ideias, mas sobretudo com a força de realização.

Eu já fiz todas as formações oferecidas pela **Universidade Duas Marias** e aplico há anos nas minhas clientes, mas o conhecimento oferecido

nessa especialização revisitou tudo de forma aprimorada, encorpando o meu repertório e me dando bagagem para novos passos.

Tivemos um congresso especialíssimo que me possibilitou trocar experiências profissionais com Glória Kalil, ser arrumada por Glória Coelho, dar boas risadas com Mônica Salgado e foi nesse dia incrível que recebi um convite irrecusável: fazer um curso de mercado de luxo em Portugal. E lá vou eu!!! Uau... aquela pepita de ouro era maior do que pensei.

Como não bastasse, resolvi escrever um artigo científico trazendo estudo de casos de clientes e para isso pedi alguns depoimentos que foram dados prontamente por elas; o retorno me trouxe muita realização, pois apesar de saber a qualidade da semente que plantei não tinha ideia dos frutos.

Nós como consultoras damos as mãos para a cliente e mostramos o caminho, depois soltamos e vemos as mudanças externas, mas quando ouvi os relatos de mudanças internas que transformaram suas vidas foi emocionante.

Tudo isso e muito mais devo aquele tropeção na pepita de ouro. Agora, para retribuir ao universo cabe a mim espalhar outras pepitas por aí.

Saiba mais sobre tipos físicos



Entender o seu corpo e o conhecer faz parte do processo de autoconhecimento e de nossas análises e cursos. Entretanto, há ainda muitas crenças e mitos relacionados ao que vestir ou não, conforme as tendências, quando na verdade o que se deve considerar são os estilos e a personalidade.

Sim, você pode usar tudo que quiser desde que saiba o que realça sua beleza e o que disfarça as 'pequenas imperfeições'. Para isso, a primeira coisa é saber qual seu tipo físico e o que determina isso é a forma da sua silhueta.

Você pode adorar um vestido que sua amiga comprou e ter inclusive a mesma numeração dela, porém, os tipos físicos provavelmente são diferentes e o que fica bem nela, pode não valorizar você. Existem cinco tipos físicos: oito ou ampulheta; oval, retângulo, triângulo e triângulo invertido. Toda pessoa, sem exceção, se encaixa em algum deles.

Fique em frente do espelho e observe com atenção a sua silhueta e logo identificará qual é o seu tipo físico.

Há um adendo importante a fazer; por vezes fazemos avaliações incompletas. O ideal é contar com uma profissional da área para identificar o formato da sua silhueta, pois existem técnicas apropriadas para não correr risco de você se encaixar num formato de corpo errado. Neste caso, nossas consultoras são especialistas também neste quesito.

Só depois de se conhecer e conhecer seu corpo, seu olhar vai mudar na hora de montar um look. Este é um processo de autoconhecimento no qual você aprende a escolher melhor as roupas e acessórios para manter um equilíbrio visual. Não existe perfeição, mas as roupas certas podem transformar a imagem pessoal de qualquer pessoa.

Veja algumas características dos tipos físicos.

Ampulheta: é tido como o biótipo ideal. Ombro e quadril possuem a mesma medida, ou seja, são proporcionais e a cintura é mais fina.

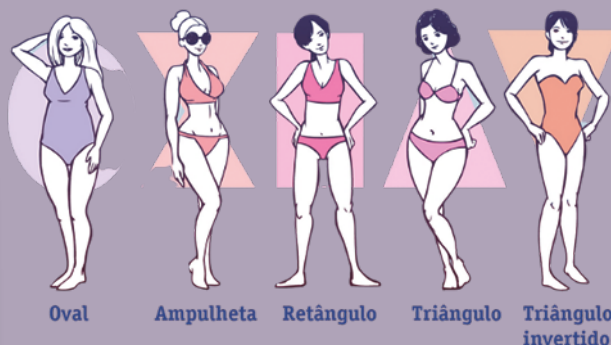
Oval: neste formato a parte mais larga do corpo é a cintura, ou seja, neste corpo, a medida da cintura é maior que a largura dos ombros e quadris

Retângulo: ombros, quadris e cintura alinhados. É o corpo onde a cintura é pouco definida.

Triângulo: característico por ter o quadril mais largo que os ombros;

Triângulo invertido: é o contrário do anterior. Ele se caracteriza por ter os ombros largos e quadris estreitos.

TIPOS DE CORPOS



Ser você mesma é a meta!

Nada é tão ruim para nossa autoestima quanto a autossabotagem, que é quando idealizamos ser uma mulher que sabemos não ser. Por exemplo, há uma idealização da “mulher magra”, um tema recorrente com o qual lido todos os dias no meu escritório. As mulheres não estão satisfeitas com o corpo que possuem.

A maioria possui roupas no armário que não servem, porque acham que vão emagrecer e entrar naquelas peças. Ou ainda existem aquelas que compram número menor para se forçarem a emagrecer para usá-las. Sim! Isso existe e infelizmente é muito comum!

O primeiro passo para sentir-se bem, não é comprar as roupas “da moda”, nem seguir as últimas tendências. Sempre friso isso em minhas postagens e meus cursos. O primeiro passo é aceitar-se e aceitar seu corpo! Olhe com mais carinho para quem você é neste exato momento!

Quem disse que você vai emagrecer? Você vai continuar vivendo uma utopia, sendo essa mulher idealizada por você? A vida é curta e muito boa para que fiquemos idealizando uma mulher que não é real e se machucando a todo momento com insatisfação e não aceitação! Não se preocupe com os outros. A mulher mais atraente do mundo é aquela que realmente se ama e se valoriza! Por isso, desafio todas minhas alunas a se olharem no espelho e se verem com carinho e amor!

A maior crítica da mulher é a própria mulher – lamentavelmente. É preciso aprender a ter um olhar de empatia! Precisamos ter esse olhar empático e ver que somos diferentes e TUDO BEM! Tirem seus “achismos” da frente, olhem com o coração! Enxergar que a outra é diferente e que não precisa ser igual a você é um exercício de evolução!



Viviane Mendonça

FUNDADORA DA DUAS MARIAS®

O segredo das cores

A cor é um dos elementos mais importantes e de maior impacto na imagem de qualquer pessoa. Quando usadas estrategicamente, seguindo os resultados das análises, as cores valorizam a beleza natural, transmitem mensagens de segurança e profissionalismo. E quem não quer realçar a beleza e estar sempre linda, não é?

As cores certas vão iluminar o rosto, suavizar a textura da pele e equilibrar os traços. Algumas não funcionam muito para certos tipos de pessoas; são capazes de “apagar” o visual e ressaltar tudo aquilo que as incomoda, principalmente as marcas de expressão e manchas.

Os tons da cartela de cores pessoal (sazonal e sazonal expandido, exclusivos da Duas Marias[®]) também devem ser usados na maquiagem e tonalidade do cabelo. Por exemplo: quem possui temperatura quente na pele não deve ter tons frios no cabelo e maquiagem, e ao contrário, quem possui tonalidade de pele fria, não deve usar tons quentes no cabelo e maquiagem.

E como saber minha cartela de cores? É preciso realizar o Curso de Coloração Pessoal, mas vamos fazer uma brincadeira para você treinar sua percepção com relação às cores:

- Tire toda a maquiagem
- Fique em um local de luz natural
- Fique na frente de um espelho
- Vá colocando lenços, coloridos, na frente, abaixo do rosto
- Observe aqueles que fazem sua pele ficar mais iluminada, harmoniosa e bonita.

Reforçamos que esse treino é apenas uma forma lúdica de conhecer melhor as cores.

Para realmente ter domínio sobre a coloração, de maneira precisa e assertiva, faça o Curso de Coloração Pessoal, certificado inclusive pelo MEC.



Curso de Malas Inteligentes online Embarque nessa



Para a maioria das pessoas viajar é algo que traz alegrias e descobertas, afinal é a expectativa de viver novas experiências e conhecer lugares e pessoas. Porém, mesmo para quem não gosta de aventurar-se, há um momento da viagem que pode se tornar uma dor de cabeça: **fazer as malas**.

Afinal, montar uma mala, sem excessos, com várias opções de looks, de forma prática, não é para qualquer um. Muita gente acha que encher a mala com roupas e looks garante o sucesso da viagem. Entretanto, depois, grande parte tende a achar que os looks usados foram equivocados.

Como sempre viajou muito, a então consultora de imagem **Viviane Mendonça**, acabou criando técnicas específicas para a organização de malas – técnicas que depois foram reunidas em um curso que viria a ser um dos primeiros da **Duas Marias** que posteriormente se transformou em universidade corporativa. As técnicas são resultado de muitos estudos, pesquisas e principalmente práticas.

Agora, o curso “**Técnicas de Malas Inteligentes**” é o primeiro da grade da UDM (**Universidade Corporativa Duas Marias**) a estar em plataformas online. Inicialmente transformado em e-book, o curso é certificado pelo MEC assim como todos da universidade.

“Criamos este curso com dicas para ajudar aquelas mulheres que precisam de orientações para fazer uma mala concisa, eficiente e elegante. Todas nós queremos estar lindas no destino, não é? Afinal, viajar é especial e fica para sempre em nossas memórias”, afirma Viviane.

Direcionado a profissionais que atuam ou pretendem atuar no mercado de Imagem, organização ou planejamento de viagens, o curso também pode ser feito por toda pessoa que queira aprimorar seu conhecimento.

Disponível na plataforma Hotmart, o curso ensina que não basta checar o clima, traçar destinos, nem montar looks coordenando cores (embora sejam essenciais); é preciso dominar as técnicas nas quais você amplia suas possibilidades com menos roupas, de forma prática e – como diz o nome do curso – inteligente! Clique e boa viagem!



UNIVERSIDADE
DUAS MARIAS

Cursos 2023



Faça parte da única Universidade Corporativa em Consultoria de Imagem reconhecida pelo MEC



OUTUBRO

Curso de Formação em Consultoria de Imagem (LISBOA-PORTUGAL)
Curso de Formação em Consultoria de Imagem (BRASIL)
Curso de Formação em Análise Facial
Curso de Formação em Análise Facial (Lisboa/Portugal)

NOVEMBRO

Curso de Tecidos
Curso de Formação em Análise Facial
Curso de Coloração Pessoal
Curso de Consultoria Masculina
Curso de Habilidades Profissionais e Pessoais

DEZEMBRO

Curso de Técnicas de Autoconhecimento em Consultoria de Imagem (pós-graduação lato sensu)



*O conhecimento abre novos horizontes,
mas é a coragem que nos leva até eles*

VIVIANE MENDONÇA



UNIVERSIDADE DUAS MARIAS



Aponte a câmera do seu celular para conhecer!

www.duasmariasconsultoria.com.br