## Siła pierwszego wrażenia: co Twój ubiór mówi o Tobie w kilka sekund

**Czy tego chcemy, czy nie, zanim jeszcze powiemy pierwsze słowo i przedstawimy się oficjalnie, już jesteśmy oceniani. Psychologowie zgodnie twierdzą, że pierwsze wrażenie tworzy się w ciągu zaledwie kilku sekund. To właśnie nasz wygląd, a w szczególności sposób ubierania się, przekazuje o nas najwięcej.** **W świecie, w którym szybkość i powierzchowna ocena mają coraz większe znaczenie, warto nauczyć się świadomie korzystać z siły pierwszego wrażenia – zwłaszcza jeśli chcemy podkreślić profesjonalizm, kobiecość czy pewność siebie.**

*- Moda to język, którym komunikujemy się bez słów* – mówi Katarzyna Arendt, projektantka i założycielka polskiej marki odzieżowej ZAPS. – *To, co zakładamy, wpływa nie tylko na to, jak odbierają nas inni, ale też na to, jak same się czujemy i zachowujemy.*

### Pierwsze 7 sekund prawdy

Badania z zakresu psychologii społecznej wykazują, że na wyrobienie sobie opinii o drugiej osobie wystarczy... 7 sekund. To wtedy oceniamy jej wiarygodność, status społeczny, kompetencje, a nawet cechy charakteru. I choć może się to wydawać niesprawiedliwe, to właśnie nasz ubiór, postawa i sposób poruszania się odgrywają w tym kluczową rolę.

To, co nosimy, nie jest tylko kwestią gustu – to także zestaw komunikatów, które wysyłamy otoczeniu. Kolorystyka, fason, stan ubrań, a nawet detale jak biżuteria czy torebka, mówią więcej, niż sądzimy.

### Co mówi Twój strój?

Ubiór to forma niewerbalnej komunikacji. Granatowy garnitur lub sukienka w klasycznym kroju mogą sygnalizować profesjonalizm i rzetelność. Zwiewna, pastelowa bluzka mówi o łagodności i otwartości. A wyraziste kolory – jak czerwień czy fuksja – dodają pewności siebie i energii.

- *Najważniejsze, by strój był dopasowany do nas – nie tylko do sylwetki, ale też do osobowości. Jeśli ubranie nas krępuje, trudno będzie się skupić na zadaniu, bo ciało będzie się buntować. Kolejna ważna kwestia, to dopasowanie stroju do okazji, wydarzenia. Nieodpowiedni ubiór może świadczyć o braku profesjonalizmu lub też narazić na niepotrzebne komentarze* – dodaje Katarzyna Arendt. Podkreśla jednak przy tym, że można z powodzeniem połączyć adekwatny strój z byciem sobą i ze świetnym samopoczuciem. Tylko ono bowiem zagwarantuje możliwość zrobienia dobrego pierwszego wrażenia.

### 4 życiowe sytuacje kontra kobieca garderoba

**1. Rozmowa o pracę**

Tu nie ma miejsca na przypadek. Strój powinien być zadbany, stonowany, dopasowany do charakteru branży. Warto postawić na klasyczne kroje i neutralne kolory. Nie chodzi o to, by zniknąć w tłumie, ale by nie odwracać uwagi od swoich kompetencji.

- *Podczas rozmowy rekrutacyjnej chcemy wzbudzić zaufanie. Ubranie może nam w tym pomóc – dobrze dobrana marynarka, elegancka koszula czy sukienka w stonowanym kolorze to inwestycja w nasze pierwsze wrażenie* – mówi projektantka.

**2. Pierwsza randka**

W tym przypadku kluczowa jest autentyczność. Lepiej unikać przebrań i stylizacji dalekich od tego, co nosimy na co dzień. Stylizacja powinna podkreślić naszą kobiecość, ale w sposób, który sprawi, że czujemy się komfortowo.

**3. Spotkanie biznesowe**

Wizerunek profesjonalistki wymaga harmonii między ubiorem a rolą, jaką pełnimy. Warto postawić na jakość tkanin i dodatków – to one często decydują o końcowym efekcie. Lepiej być nieco bardziej elegancką niż zbyt swobodną.

- *Zawsze powtarzam – można zdjąć marynarkę, ale trudno ją założyć w ostatniej chwili. Warto mieć w garderobie kilka bazowych elementów, które robią efekt „wow” przy minimalnym wysiłku* – podpowiada Katarzyna Arendt.

**4. Styl codzienny**

Styl casualowy nie oznacza bylejakości. Nawet w drodze po zakupy warto dbać o spójność i estetykę. Schludny, przemyślany ubiór wpływa nie tylko na to, jak postrzegają nas inni, ale przede wszystkim na nasze samopoczucie. Współczesna moda oferuje wiele możliwości, by czuć się komfortowo, a jednocześnie wyglądać bardzo stylowo.

### Jak budować swój styl?

Nie trzeba ślepo podążać za trendami. Wręcz przeciwnie – najważniejsze jest zbudowanie własnego, spójnego stylu, który odzwierciedla naszą osobowość. Tak, to można wypracować, poprzez naukę i konsekwentną praktykę.

Kilka porad na start:

* Znajdź kolory, w których wyglądasz świeżo i promiennie.
* Zainwestuj w tzw. stroje mocy – zestawy, które zawsze działają.
* Planuj garderobę kapsułową – mniej rzeczy, ale lepszej jakości, które łatwo ze sobą połączyć.
* Pozbądź się ubrań, które Cię ograniczają lub wprawiają w zły nastrój.

### Nie tylko wygląd, ale komunikacja

Pierwsze wrażenie działa na wielu poziomach. Ubranie jest tylko jednym z elementów, ale może zadecydować o tym, czy zostaniemy zauważone, zapamiętane i... potraktowane poważnie. Dlatego nie lekceważmy tego, co mamy na sobie – bo często mówimy więcej, niż jesteśmy świadome. A skoro i tak wysyłamy komunikaty – warto, by były one w pełni świadome i spójne.