EBOOK

Transforme nossas DICAS em oportunidades

NEW TREND

Você sonha ser modelo ou participar de concursos de beleza, mas não sabe como se preparar?

Neste Ebook, relacionamos pontos importantes para ajudar você a errar menos no mundo da moda e dos concursos, e assim, se destacar de seus adversários.

TRANSFORME NOSSAS DICAS EM OPORTUNIDADES

ERROS COMETIDOS AO DESFILAR

Os primeiros passos que você dá ao iniciar seu desfile na passarela, são decisivos e demonstra se você está se sentindo segura ou não naquele momento. Por isso, seus passos precisam ser marcantes, definidos e firmes. Ao entrar na passarela com segurança e tranquilidade, você conquista" a atenção da plateia e estabelece com ela uma conexão de envolvimento.
Relacionamos abaixo os erros mais comuns entre os modelos:

1- Andar com os pés abertos para fora (tipo pé de pato);
2- Andar rebolando muito e sem harmonia;
3- Dar os passos jogando a parte superior do corpo para trás;
4- Dar os passos jogando a parte superior do corpo para frente;
5- Braços que balançam na frente ou atrás do corpo;
6- Braços que balançam só do cotovelo para baixo (jogando as mãos);
7- Cabeça muito para frente do corpo;
8- Caminhar projetando tensão nos ombros e na parte superior dos braços;
9- Andar muito rápido como se estivesse correndo;
10- Desfilar olhando para os lados como se estivesse procurando algo;
11- Caminhar corcunda.

Nossa!
Viu como é preciso ficar atenta(o) ao movimento do seu corpo durante um desfile? Por isso, até chegar o dia de você pisar em uma passarela é preciso começar a treinar na frente de um espelho ou gravar com seu celular seu desfile e assim observar se você está errando em algum desses pontos citados acima.

VOCÊ ESTÁ CUIDANDO DA SUA POSTURA NO DIA-A-DIA

É fundamental ter uma postura elegante ao desfilar.

- Fazer exercícios aeróbicos, por exemplo, ajuda na sua respiração e assim controla seu nervosismo, respirar corretamente ajuda e muito no autocontrole emocional;

- Fazer exercícios que ajudam no fortalecimento do corpo, principalmente dentro das coxas e bumbum para não “balançar” ao caminhar, exercícios para definir o abdômen e barriga e também é muito importante fortalecer a coluna e quadril, por serem regiões onde se concentra muitas dores devido as horas em cima de um salto alto.

Você precisa também dar atenção aos fatores psicológicos, esses podem ser seu maior inimigo e prejudicar sua comunicação com o público ou com as lentes de uma máquina fotográfica. É importante lembrar que um modelo, miss ou mister, precisa transmitir autoconfiança e não ter receio de mostrar sua personalidade nas fotos e nas passarelas. Para isso, é fundamental está fortalecido mentalmente, não deixar que críticas ou imprevistos durante uma apresentação abale você e faça com que sua confiança e autoestima “despenque”. MANTENHA-SE FIRME e FOCADA(o) no seu objetivo final, que é desempenhar uma linda e segura apresentação.
Uma dica muito importante é você escolher livros, audiobooks, podcast, filmes... motivacionais que te ajude no seu crescimento pessoal e te estimule a pensar grande e positivo sempre.
Outra dica também é, durante sua preparação antes de entrar no palco (naquele momento de fazer cabelo maquiagem), ouça músicas que elevem sua confiança e te motive (ouça baixo utilizando um fone de ouvido), leia trechos de livros motivacionais,
pense e fale coisas boas e alegres, nada de ficar em *fofoquinhas* ou falando de notícias tristes.
Lembre-se: esse será o **SEU DIA DE BRILHAR!**

SEU SORRISO É SUA ARMA MAIS PODEROSA

O espelho é o melhor guia da modelo, miss ou mister. Diante dele, você pode treinar e descobrir seus melhores ângulos.
Crítico e verdadeiro, o espelho não deixa passar nada. É por isso que você deve treinar o seu sorriso diante dele. Comece sorrindo levemente e procure passar pelos diversos níveis do sorriso até explodir numa gargalhada.
Mas não deixe de se observar, verifique se o sorriso contagiou seus olhos (isso é muito importante, porque não sorrimos só com a boca. É preciso também transmitir a alegria com o olhar).
Preste atenção nas suas expressões faciais e no conjunto como um todo.

SEU OLHAR REVELA SUAS INTENÇÕES

Seus olhos falam, riem e mostram sua segurança ou insegurança no palco.
Na profissão de modelo os olhos e olhares transmitem várias mensagens para o público, fotógrafos e imprensa presente. E imprescindível que você use os olhos para convencer, conquistar e persuadir o público.
Quando você olha muito para baixo ou para os lados durante um desfile, demonstra preocupação e incerteza no que está fazendo e esse gesto o público percebe. Por isso, ao desfilar foque num ponto fixo olhando para o horizonte a sua frente e siga firme, não deixe que nada tire sua atenção, siga sem olhar para os lados.
Agora, caso você for se apresentar em um concurso de beleza, é importantíssimo ser cordial olhando sempre para os lados interagindo com o público e com o jurado.
Lembre-se nesse momento de sorrir com os olhos e demonstrar **brilho e força nesse olhar**.

EXPRESSÃO FACIAL E CORPORAL

Seu rosto e seu corpo fala muito sobre você.
O que faz com que você seja única(o), diferente e super especial, é a sua expressão.
Nos seus olhos está o reflexo dos seus pensamentos e desejos, por isso conduza a sua imaginação e procure se inspirar de acordo com o resultado que você pretende obter. A fotografia registra em segundos um único instante desse olhar em um "click".
Sua expressão corporal é o reflexo de suas atitudes e educação e também é observada nos bastidores de uma apresentação, então, não fique falando ou gargalhando alto, não sente de pernas abertas ou colocando pés nas cadeiras, não descumpra ordens dos responsáveis do evento.
Ter uma boa etiqueta está relacionado com sua expressão corporal.

SESSÕES DE FOTOS

Se você sabe que fará sessões de fotos em um determinado dia, então na véspera não faça nenhum procedimento estético como limpeza de pele, aplicações ou micropigmentação,
pois esses procedimentos podem deixar marcas e hematomas. Beba muita água, faça hidratações na pele e cabelo e DURMA CEDO, ninguém merece estar com olheiras e aparência de cansada para fazer fotos.
Outros fatores importantes:

- Seja pontual em seus compromissos de trabalho ou apresentações em concursos de beleza;
- Esteja disposta(o) para repetir as fotos quantas vezes forem necessárias;
- Ao chegar no local marcado, cumprimente todos da equipe cordialmente;
- Tenha um bom entendimento com as pessoas e demonstre o desejo de colaborar com elas para que o trabalho seja perfeito;
- Seja versátil em interpretar várias poses e personagens.

Estude antes.

CONCURSOS DE BELEZA

COMO VENCER CONCURSOS DE BELEZA

Nossa! Tão linda que podia ser uma MISS.
Você já deve ter ouvido isso de alguém próximo a você, mas o que tenho pra te dizer é que “ser linda” não é mais fator decisivo para vencer um concurso de beleza.
Muitos jovens sonham vencer um concurso de beleza, desfilar na passarela com uma faixa e coroa na cabeça, esse sonho é sim possível de se tornar realidade mas somente através de dedicação, seriedade e preparação.
Hoje em dia, os concursos de beleza procuram além da beleza de um candidato, outras qualidades como inteligência, educação, atitude e personalidade. Eu acrescentaria ainda CRENÇA INABALÁVEL, sim, é muito importante ter uma mente de vencedor(a) para não deixar se abater com os desafios da competição.
Beleza é relevante, inteligência não!

VEÍCULO NA CONSTRUÇÃO DE AMOR PRÓPRIO

Quando você tomar a decisão em participar de concursos de beleza tenha em mente que seus prêmios não será somente o de conquistar a vitória, até porque apenas um participante será o vencedor(a) e ganhará todos os prêmios oferecidos pelo evento. Você tem que levar para si os ensinamentos adquiridos durante o processo e toda sua evolução pessoal.
Os concursos de beleza devem ser encarados como uma competição sadia, onde todos os
participantes terão a mesma chance para o título oferecido e quando terminar a competição restará muitas lembranças, amizades e conhecimentos.

BELEZA É FUNDAMENTAL, INTELIGÊNCIA É ESSENCIAL

A Beleza é o primeiro item observado pelos jurados e pelo público num participante de concurso de beleza, ter um copo bem definido, cabelo e pele bem cuidados chama atenção durante uma competição. Porém quando inicia as atividades de avaliação dos participantes, inteligência, atitude e personalidade tem um grande peso no valor da avaliação. Uma pessoa sem substância, sem cultura e sem objetivos, raramente é levada a sério.
Beleza e inteligência combinam e juntas são fundamentais para se vencer um concurso de beleza.

SEJA NOTADA(o)

Durante a competição esteja sempre a frente de tudo, seja a(o) primeira(o) a chegar nos compromissos, cumprimente todos, bata fotos, grave vídeos, promova bastante o evento que você está participando, interaja com todos os participantes, não desapareça e nem se esconda entre os outros participantes.
Se preocupe com os looks durante a competição. É importante sempre está usando diferentes estilos de se vestir e de se apresentar, mude cabelo, maquiagem acessórios,,, isso faz com que os jurados observem e notem você com mais frequência.

Sobre as cores das roupas use as que realce a cor dos seus olhos e tom de pele. Cuidado para não exagerar nos tipos de bijuterias em determinadas ocasiões, não use por exemplo peças muitos grandes e brilhosas durante o dia, ter bom senso sempre é bom para não errar.
Sorria e esteja atenta(o) às possibilidades oferecidas pela mídia, tais como entrevistas, fotografias e filmagem. Interaja com as câmeras.
Não desapareça na multidão!

POSTURA

Não relaxe sua postura, mantenha a sua cabeça e coluna em posição ereta e vertical de forma natural. Mantenha o seu peso nas pernas e não na coluna.
Pratique andar de salto alto nas semanas antecedentes a data do concurso para seu corpo ir se acostumando.
Ao se sentar a mesa não coloque os cotovelos sobre ela e mantenha as costas encostadas na cadeira de forma ereta. Seja cordial com todos sentados a mesa e mantenha um tom de voz suave e agradável.

PASSARELA DE MISS

O desfile de uma miss pode ser mais solto e descontraído. Mas tenha cuidado para não exagerar e desfilar pulando durante o desfile.
Procure movimentar suas pernas e braços desta forma: perna esquerda com braço direito na frente e assim vai alternando, dessa forma fica mais elegante e destaca a silhueta do seu corpo.
Pare com as pernas juntas colocando uma das pernas levemente posicionada atrás da outra, posicionando o seu tornozelo aberto em 45 graus em relação a perna dianteira. O truque é adiantar uma perna antes de parar na posição desejada. Apoie o peso do seu corpo na perna traseira, com os braços naturalmente descansando nas nádegas com a palma das mãos naturalmente semi-abertas.
É permitido dar giros durante o desfile (pivôs) mas só o faça se estiver se sentindo segura pois fica deselegante caso após o término você se desequilibrar.

ENTREVISTA

Esse é o momento mais temido pelos participantes, e para os jurados, é a oportunidade para avaliar melhor a personalidade e a inteligência de todos.
É na entrevista que você pode perder ou ganhar um concurso. Uma miss ou mister que sabe se posicionar e mostrar sua inteligência na hora certa, se torna um forte candidato(a) a conquistar o título em questão. Demonstre sempre tranquilidade e postura durante sua entrevista.
Quando você entra numa sala ou no palco sua autoconfiança (sem arrogância) faz com que os jurados notem suas qualidades para assumir as responsabilidades de um título.
Vá para a entrevista confiante de que gostará de conversar com os jurados e feliz que os jurados terão a oportunidade de conhecê-la(o) melhor, seja clara e direta em suas ideias, só responda o que perguntarem, sem rodeios.
Faça com que os jurados se lembrem de você nas outras provas do concurso.
Você precisa ser marcante no seu posicionamento e nas atitudes, sem exageros. Quando uma pergunta for feita, sorria dê uma pausa por alguns segundos para organizar suas ideias antes de responder.
Se alguém fizer uma pergunta totalmente absurda para a qual você não sabe a resposta, simplesmente diga que não tem conhecimento do assunto, que irá pesquisar e dê um leve sorriso. Isso evitará que os jurados pensem que você simplesmente está tentando enganá-los com qualquer resposta sem propósito.
Nunca se esqueça de estudar fatos atuais incluindo matérias em noticiários, leia artigos sobre diversos assuntos como os relacionados a empoderamento feminino, sororidade, meio ambiente, direitos das crianças e adolescentes, educação entre outros.
Conheça também a culinária e cultura da cidade, estado ou país que você estiver representando. **Sempre esteja preparada(o)!**

Medo ao pisar no palco

O palco só te causará medo se você não estiver se sentindo prepara(o), ou seja, não ter praticado todos os itens acima. Por isso o “antes” é mais importante para se obter a vitória do que o “dia” propriamente dito.
Seja incansável em sua preparação e mantenha uma atitude positiva em relação a si mesma que tudo dará certo!

Proibido a reprodução integral ou parcial dos conteúdos deste ebook. Direitos reservados à New Trend

NT

NUNCA DESISTA DO QUE TE FAZ SORRIR

@newtrendoficial

New Trend Oficial

New Trend Academy

www.newtrendoficial.com.br