

A man with short dark hair and a light beard is sitting on a metal structure, possibly a boat or industrial equipment. He is wearing a white button-down shirt and light-colored trousers. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus, with a yellow light fixture visible in the upper left.

**CUM SA TE IMBRACI
CA SA TE PUI IN VALOARE**

THEREALMAN.RO

PROMISIUNEA NOASTRA

In acest ghid vei afla cum hainele pe care le porti iti afecteaza stima de sine si ce anume poti sa schimbi in vestimentatia ta pentru a fi mai increzator si relaxat atunci cand interactionezi chiar si cu oameni pe care tu ii percepi cu un statut social ridicat.

CUPRINS:

O MICA PRECIZARE INAINTE SA INCEPEM.....	6
CAT DE IMPORTANT E MODUL IN CARE NE IMBRACAM.....	6
CE VEI DESCOPERI IN ACEST GHID.....	8
DE CE SA ALEGI SA TE IMBRACI BINE	9
3 MITURI CARE TE IMPIEDICA SA TE IMBRACI BINE	10
CE NU TI-A SPUS MAMA TA DESPRE HAINELE PE CARE LE PORTI.....	11
CE SA TRANSMITI PRIN STILUL TAU VESTIMENTAR.....	12
TOP 9 GRESELI PE CARE LE FAC BARBATII IN STIL SI VESTIMENTATIE ...	13
INTREBARI SI RASPUNSURI	19
CONCLUZII	33

Te salut, barbate !

Sunt Silviu Iulian, autor, trainer si lider in cadrul comunitatii de dezvoltare personala pentru barbati, TheRealMan.ro.

Comunitatea a fost fondata in 2007, in prezent numara peste 3000 de barbati care au participat de-a lungul timpului la trainingurile noastre de masculinitate, atractie, sexualitate si relationare.

Pe langa aceste traininguri eu personal am avut ocazia sa lucrez in sedinte de coaching 1 la 1 cu sute de barbati care m-au contactat pentru rezolvarea anumitor provocari de masculinitate in special cele ce tin de relationarea cu femeile.

Unul dintre acesti barbati este Marius, autorul acestui ghid de vestimentatie.



Chiar daca era cu moralul la pamant, in urma cu un an cand ne-am intalnit, pentru ca tocmai aflate ca iubita lui il lasase pentru alt barbat, am observat ca Marius era un tip care avea grija de el si se imbraca mult mai bine decat majoritatea barbatilor cu care lucrasem in trecut.

Stiam din propria experienta ca haina nu te face mai barbat dar te arata iar la capitolul asta Marius parea ca si-a invatat lectia.

Mi-a spus ca este foarte determinat sa-si rezolve problemele de comunicare si interactiune cu femeile astfel incat sa nu mai ajunga niciodata in situatia in care sa fie parasit.

Si astazi sunt mandru sa-ti spun ca s-a tinut de cuvant.

Prin rezultatele obtinute si prin dorinta lui de a da mai departe, a devenit si trainer in cadrul comunitatii.

A stat aproape de mine si a lucrat cu seriozitate in toate directiile pe care i le-am propus, iesind foarte mult din zona de confort pentru a dobandi noi abilitati de comunicare si socializare, abilitati care il fac astazi increzator in propria putere masculina.

Marius este genul de barbat care nu s-a oprit din dezvoltarea lui personala, a inteles ca aceasta este o calatorie de o viata, citeste neintrerupt si isi dezvolta noi abilitati si tocmai aceste lucruri il fac un barbat de incredere pe care merita sa-l intalnesti pentru ca sigur ai ceva valoros de invatat de la el.

O MICA PRECIZARE INAINTE SA INCEPEM

Nici eu nici Marius nu suntem pasionati de Fashion.

Sustinem imbracatul bine doar la nivelul in care sa iesi din multime si sa te pui in valoare, fara sa devii obsedat de asta. (adica fara sa te transformi in femeie)

Am hotarat sa scriem acest ghid pentru acei barbati care vor sa-si schimbe stilul vestimentar si nu stiu de unde sa inceapa.

Initial nu am vrut sa scriem acest ghid pentru ca am zis ca sunt destule resurse pe net. Insa la o simpla cautare pe google, gasesti anumite site-uri de profil care mai mult te baga in ceata creand si mai multa confuzie.

Asa ca ne-am hotarat sa prezentam acele cateva elemente simple pe care poti sa le aplici imediat.

CAT DE IMPORTANT E MODUL IN CARE NE IMBRACAM

Ne place sau nu, ceilalti isi formeaza instant o parere despre noi in functie de CUM NE IMBRACAM, CUM NE MISCAM si CUM VORBIM.

Asta inseamna ca inainte sa apuci sa deschizi gura, ceilalti au decis subconstient cum sa-ti raspunda.

Nu trebuie sa ma crezi pe cuvânt.

Gandeste-te ca treci pe langa un cersetor. Indiferent ce cuvinte intelepte din opera lui Shakespeare iti va spune acel cersetor, sau ce propunere de afaceri iti va face... tu l-ai descalificat din start, pentru ca inainte sa apuce sa-ti spuna ce vrea de la tine, tu l-ai bagat in mintea ta in categoria “cersetor”.

Acum gandeste-te in ce categorie te baga oamenii pe tine, in functie de modul cum te imbraci, cum te misti si cum vorbești.

Aici sunt doua idei pe care vreau sa le retii:

1. In interactiunile umane e rareori vorba despre mesaj si de cele mai multe ori e vorba despre mesager.
2. Mesajul poate fi influentat in functie de mesager. (asta e vestea buna!!!)

Aceeasi propunere de afaceri poate suna diferit in functie de mesager. Una e cand iti propune o afacere o persoana pe care nu o cunosti si alta e cand iti propune aceeași afacere, o persoana pe care o respecti si in care ai incredere.

Am vrut sa subliniez asta pentru ca de cele mai multe ori, barbatii din comunitate vor sa invete replici sau tehnici de conversatie inainte sa se imbrace bine si sa se puna in valoare inainte sa deschida gura.

Sunt sigur ca m-ai inteles si te-am inspirat sa actionezi diferit, fiind un pic atent la felul in care te imbraci.

Mai departe te las cu Marius.

De fiecare data cand m-a contactat un barbat din comunitate pentru sfaturi de stil, l-am directionat catre Marius si au facut treaba buna impreuna.

Asadar te indemn sa citesti cu atentie ceea ce urmeaza.

CITESTE ACEST GHID PANA LA CAPAT SI VEI DESCOPERI:

- Cum sa discuti de la egal la egal si total relaxat cu oamenii care par cu nasul pe sus / care sa dau importanti, (inclusiv cu femeile super sexy pe care alti barbati le evita)
- Cum sa transmitsi prin stilul tau vestimentar ca esti o persoana importanta care merita atentie
- Cum sa te imbraci astfel incat ceilalti sa fie cu adevarat interesati de tine si sa nu te asculte doar din politete
- Cele 3 criterii dupa care sa-ti alegi hainele care te pun in valoare, chiar daca nu stii cum sa incepi
- Cum sa te feresti sa cumperi la intamplare hainele care te arata intr-o lumina proasta
- Cum sa nu pierzi bani, timp si nervi, tinand cont de 5 piese vestimentare care nu trebuie sa lipseasca din dulapul tau de haine
- si alte secrete ale ABC-ului vestimentar 😊

DE CE SA ALEGI SA TE IMBRACI BINE

Oamenii isi fac o idee despre tine si te pun intr-un “grup” intr-o fractiune de secunda atunci cand te vad prima oara.

Din pacate (sau din fericire pentru noi, cei care ne imbracam bine) inca sunt barbati care nu realizeaza ca felul in care sunt priviti de femei este legat de felul in care se imbraca; si ca felul in care suntem priviti de femei are un impact major asupra succesului de care te bucuri in viata profesionala, sociala sau personala.

Daca nu iti imbunatatesti sansele prin stil si vestimentatie, cum spune Silviu, te impusti singur in picior.

Dar daca, totusi, profiti la maxim de arsenalul pe care ti-l voi oferi, si vei arata ca un barbat care stie sa se imbrace in functie de contextual social, femeile vor presupune ca esti un barbat care se cunoaste pe sine si care stie ce vrea.

Aici iti arat ABC-ul vestimentatiei si al stilului iar scopul Ghidului este sa raspund la intrebarile pe care le-am primit de la barbati cu care am lucrat pe stil si vestimentatie, sa iti arat importanta acordarii atentiei felului in care te imbraci si arati si sa constientizezi ca este in puterea ta sa te pui in valoare.

3 MITURI CARE TE IMPIEDICA SA TE IMBRACI BINE

1) NU STIU CE HAINE SA IMI ALEG, ESTE PREA COMPLICAT

Nu este deloc complicat daca stii ce haine sa-ti iei. Si femeile sunt complicate daca nu stii sa le citesti si sa le intelegi comportamentul.

Daca nu stii sa faci un lucru nu inseamna neaparat ca e complicat. Ci pur si simplu e un alt lucru pe care poti alege sa-l inveti.

Iar un lucru invatat este un lucru pe care il vei folosi intreaga viata.

Iar daca toata viata va trebui sa te imbraci, de ce sa nu te imbraci bine ?

Imediat o sa discutam despre acele elemente care fac lucrurile sa fie mai simple pentru tine.

2) ITI TREBUIE BANI MULTI CA SA TE IMBRACI BINE

Adevarul este ca iti trebuie la fel de multi bani sa te imbraci prost. A invata sa te imbraci cu stil nu inseamna sa inveti sa cumperi haine scumpe. Ci hainele care se asorteaza intre ele si care te pun in valoare.

Chiar in momentul de fata ai in dulap haine care te pun in valoare insa pur si simplu nu te-a invatat nimeni cum sa le asortezi.

In acest ghid o sa inveti cum sa iti cumperi haine care se asorteaza, fara sa cheltuiesi o avere pentru asta.

3) NU VREAU SA IES ASA MULT IN EVIDENTA

De ce nu ?

In momentul in care vorbesti cu o persoana (femeie sau barbat) oricum iesi in evidenta. De ce sa nu iesi intr-un mod favorabil... care impune respect si atentie ?

CE NU TI-A SPUS MAMA TA DESPRE HAINELE PE CARE LE PORTI

Nu folosi hainele si stilul ca pe un tampon/amortizor impotriva respingerii!

Preia controlul asupra garderobei prin pasi simpli si clari si nu te ascunde in spatele unor scuze legate de lipsa banilor, de cat de complicat este, de cat de ok esti exact asa cum esti, ca sa nu actionezi si sa schimbi directia in care merge viata ta.

Formeaza-ti obiceiuri noi, constientizeaza ca este in puterea ta sa iti cumperi o pereche de pantaloni sau o camasa care sa iti vina bine.

Fa o prioritate din a te tunde o data pe luna, cel putin, de a cumpara haine potrivite, de a te pensa intre sprancene, daca e cazul, s.a.m.d.

Nu te ascunde in spatele hainelor decolorate. Ai curajul sa incerci ceva nou. Iesi din zona de confort in care ai stat de cand iti alegea mama ta hainele si pana acum.

Nu mai e nevoie sa te imbraci ca atunci cand erai “baiatul mamei”. Ea nu tinea cont de sexualitatea ta, avea alte prioritati cand iti alegea hainele dar acum este adult, este responsabilitatea ta si, in plus, vrei si poti sa transmitsi altceva prin hainele si stilul tau.

Descopera ca femeile reactioneaza pozitiv la o frizura reusita, la un aspect ingrijit, la o camasa a carei culoare iti scoate in evidenta ochii.

Sa trecem mai departe...

CE SA TRANSMITI PRIN STILUL TAU VESTIMENTAR

Consider ca un barbat trebuie sa fie atent la calitatea relatiilor pe care le are, sanatatea, felul in care vorbeste. Toate astea sunt importante dar si dificil de schimbat si necesita mai mult timp.

Am spus si mai devreme: intr-o fractiune de secunda dupa ce te vad, oamenii te pun intr-o categorie si isi bazeaza comportamentul pe aceasta prima impresie.

Ajungi sa fi tratat fara respectul pe care consideri ca il meriti si sa fi eliminat din start daca nu deschizi ochii si inveti ABC-ul vestimentar. E de bun simt indiferent ca ai 25 sau 55 de ani.

Vrei ca prin stilul tau vestimentar sa transmitsi PUTERE si CURAJ.

Stilul vestimentar se poate schimba rapid, e un mod de comunicare cu ceilalti si este un catalizator pentru a incepe sa produci schimbari si in alte aspecte ale vietii tale.

Haide sa iti spun cum poti folosi stilul vestimentar pentru a comunica cu cei din jurul tau!

Sa incepem cu greselile pe care le fac barbatii cand vine vorba de hainele cu care se imbraca.

TOP 9 GRESELI PE CARE LE FAC BARBATII IN STIL SI VESTIMENTATIE

1) HAINELE PE CARE LE PORTI SUNT PREA MARI PENTRU TINE.

E nevoie sa intelegi faptul ca felul in care stau hainele pe tine reprezinta un aspect de baza in cum te percep ceilalti;



2) CIORAPI ALBI LA PANTOFI

Ciorapii albi se porta doar la adidasi albi pe care ii vei folosi doar la sala de fitness/alergat.



3) CAMASILE NEBAGATE IN PANTALONI LA EVENIMENTE FORMALE

...te fac sa pari neingrijit asa ca, te rog, baga camasa in pantaloni, nu risca la faza asta



4) PANTOFI CU BOTUL PATRAT

...te fac sa arati demodat pe cand pantofii cu botul rotund vor da o forma supla piciorului tau, per total, asa ca evita-i pe primii!



5) TRICOURI SAU CAMASI CU PEA MULTE IMPRIMEURI.

Imprimeurile nu par atat de cool pe cat crezi. Daca porti camasa si esti la inceput, alege camasi de o singura culoare, fara imprimeuri. Nu face ca tipul de mai jos!



6) FRIZURI CARE NU TE AJUTA.

Daca sunt semne evidente ale calvitiei, treaba e simpla, rade-te in cap. Pentru orice alta situatie, investeste intr-un stilist care sa iti recomande o frizura potrivita pentru fizionomia ta. Nu face ca tipul de mai jos:



7) PARFUM FOLOSIT IN EXCES.

Regula este simpla: mai bine fara parfum decat prea mult parfum. Daca nu stii ce parfum sa alegi, da-mi un email la adresa marius@therealman.ro

8) TRICOUL BAGAT IN BLUGI.

E ok sa bagi in blugi un tricou polo dar un tricou obisnuit trebuie purtat mai casual, scos din blugi. Daca e prea lung atunci cand este scos din blugi, atunci tricoul este prea mare pentru tine si iti recomand sa renunti la el.



OK!



Nu e ok!



9) SPRANCENE UNITE.

Ai doua variante aici: ori iti cumperi o penseta si te rezolvi singur ori te duci la un salon. Costă vreo 15 lei dar o sa observi instant diferenta.



INTREBARI SI RASPUNSURI

CHIAZ AM NEVOIE SA FIU ATENT LA HAINE? SI IN PLUS, CEILALI VOR CREDE CA SUNT GAY DACA ACORD ATENTIE STILULUI SI VESTIMENTATIEI?

Este perfect potrivit ca un barbat adevarat sa acorde atentie hainelor!

Iar faptul ca acorzi atentie felului in care arati, nu are legatura cu orientarea ta sexual ci, mai degraba, arata ca esti un barbat care se valorizeaza si caruia ii plac hainele care au stil.

Este perfect natural ca barbatii sa se arate intr-o lumina buna(asta depinde si de la cultura la alta). Tine de respect, nu te imbraci pentru ceilalti, in primul rand te imbraci pentru tine, pentru ce reprezinti tu.

CUM SA INCEP SA IMI FAC O GARDEROBA ?

Lucreaza cu trei lucruri de baza:

- 1) sa iti vina bine,
- 2) sa fie un material, pentru inceput, decent si
- 3) stilul.

Sa le luam pe rand:

1. Sa se potriveasca, sa stea convenabil pe corp (sa nu fie stramt dar nici larg).

Marimile din magazine sunt facute sa acomodeze cat mai multe persoane. Hai sa ne gandim la blugi, iti vin bine pe talie dar sunt prea lungi sau prea scurti, atunci ii duci la un croitor.

De asta este important sa se potriveasca pe corpul tau. Croitorul tau ar trebui sa fie cum e un contabil sau un avocat pentru un barbat de succes.

Daca nu se potriveste bine pe corpul tau poate sa fie ceva scump ca tot va arata prost pe tine. Este primul pentru ca este cel mai important, cu celelalte poti sa scapi daca ai incredere sau un caracter puternic si nu iti pasa parerile altora :).



2. Sa fie un material, cel putin, decent.

Ma refer si la cusaturi. Costumele din lana, camasile din bumbac si pantofii din piele.

Daca nu iti permiti, concentreaza-te pe potrivirea pe corpul tau. Du-te si probeaza cele mai bune costume, camasi de la cele mai scumpe magazine doar ca sa iti faci o idee despre cum ar trebui sa arate si sa stea pe tine.

Iar atunci cand vei vedea ceva asemanator dar mai ieftin vei sari pe ea :).



3. Stilul.

Uite-te la stilul sacoului, gecii. Gandeste-te la ceva care sa arate bine pe tine si peste un an sau doi. Trendurile apar si dispar pentru a vinde haine.

Concentreaza-te pe un stil clasic, ceva care va arata bine pe tine si in viitor. Chiar daca este mai scump, iti vei scoate banii purtandu-l de mai multe ori.





CU CE SA LUCRURI SA INCEP?

Cu cele 5 piese vestimentare cu care fiecare barbat sa inceapa si care nu trebuie sa lipseasca din dulapul tau.

1. O pereche buna de blugi simpli, fara modele, fara buzunare in plus, fara rupturi, SIMPLI.

Eu recomand o pereche de blugi conici de culoare albastru inchis ca cei de mai jos.





2. O camasa alba potrivita pentru corpul tau.

Poti sa cauti si cu pattern albastru. Exista o multime de optiuni.
(la ce sa fi atent: sa nu fie prea larga)



3. O pereche de pantofi negri (si maro, daca ai buget) de piele.

Eu recomand modelul wing-tip pentru ca pot fi folositi in mai multe contexte.





4. Un sacou navy (bleumarin).

Il poti lua cu dungi subtiri albastre deschise si merge cu camasa alba si blugii. Este usor de asortat.



5. Pantaloni gri.

Griul este bun ca il poti asorta cu multe culori(mov, negru, albastru) sau il poti tine neutru cu o camasa alba.



Cum sa imi fac o garderoba in functie de buget?

Daca vrei sa iti faci garderoba la buget ai nevoie de timp, chit ca astepti reduceri sau, pur si simplu, mergi des in magazine.

Recomand sa mergi IDM(e un magazine de haine cu preturi ieftine, de obicei fiecare oras are un magazine de genul asta), nu numai la magazinele de profil din mall-uri.

O sa fi surprins pozitiv de hainele pe care le gasesti acolo, daca ai rabdare sa cauti. Intri si iesi, fara sa cheltui mult.

Mai sunt si clientii care au bani dar nu au timp, vin si spun am 3,4,5 mii de lei buget si vreau asta, asta si asta, hai sa o facem sa se intample si, nu imi place sa o spun, dar sunt cei mai buni clienti.

Alta varianta este sa ceri haine drept cadou de la prieteni! Spune exact ce vrei si sunt sanse mici ca ei sa fie dezamagiti!

Cheltuie mai mult dar fa-o mai rar. Investeste in hainele potrivite! Nu uita de croitor. Tot ce iti apartine ar trebui dus la croitor!!! Nu pot sa subliniez destul cat de important este acest pas!

Cum sa fac cumparaturi daca sunt mai masiv / scund / inalt decat un tip obisnuit?

Solutia este sa-ti cumperi acele haine care te avantajeaza. Sa vina cat mai bine pe corp e baza. Daca esti inalt evita hainele cu dungi verticale iar daca esti scund evita-le pe cele cu dungi orizontale.

Cum sa am o garderoba pe care sa o pot folosi in mai multe contexte sociale?

1) Incepi prin a avea o baza solida, nu cumpara lucruri inutile. Ocupa-te de lucrurile de baza, fundatia pe care toate celelalte sunt construite.

Elementele de baza depind de drumul pe care l-ai ales in viata, varsta pe care o ai, ce vrei sa faci in viitor. In sedintele 1-1 intru mai mult in detalii.

2) Ai grija sa ai minim un costum bleumarin (de ex.), o pereche de pantofi potriviti si cateva camasi potrivite. Dupa aceea poti construi pe asta.

3) Fii sigur ca ai cateva outfituri bine puse la punct (cel putin unul, ex: un costum navy blue cu pantofii potriviti si 2-3 camasi care merg cu el).

Plus elemente pe care sa le poti combina. Din punctul asta te extinzi si incepi sa dublezi elemente din garderoba si sa iei diferite nuante. La inceput te focusezi pe alb si albastru, sunt de baza iar avantajul este ca pot fi combinate intre ele cu succes. Dupa aceea incepi cu patternuri s.a.m.d.

4) De ce este puternica o garderoba pe care sa o poti folosi in mai multe contexte sociale? Este puternica pentru ca daca ai doua camasi, doi pantaloni, doua perechi de pantofi, nu ai doua variante de imbracat ci ai opt.

Sa zicem ca ai 4 camasi, 3 perechi de pantofi si 4 perechi de pantaloni inseamna 48 de combinatii pe care le poti face. La asta ma refer cand spun garderoba pe care sa o poti folosi in mai multe contexte sociale.

CONCLUZII

In incheiere vreau sa retii ca modul in care te imbraci seteaza felul in care ceilalti iti raspund si te trateaza in viata.

Te simti pe atat de atragator pe cat ai vrea? Primesti respectul pe care consideri ca il meriti? Eviti cu succes consecintele negative pe care le presupune un look caruia nu ii dai atentie? Daca reusesti toate lucrurile astea, felicitari! Te imbraci bine din toate punctele de vedere.

Daca nu reusesti toate acestea, vestea buna este ca poti invata foarte rapid sa te imbraci bine.

PRIMUL PAS

Primul pas ar fi sa te duci prin magazine si sa te uiti cum ti-ar placea sa te imbraci. Poti sa si probezi, nu te costa nimic dar incepi sa iti formezi ochiul.

Chiar daca nu cumperi nimic iti recomand sa-ti faci cateva poze si sa te uiti la ele ca sa te obisnuiesti si cu alt stil.

Puterea este la tine !

Mult succes iti doresc,

Marius – trainer TheRealMan.

PS 1. Daca ai vreo intrebare despre stil sau vrei sa lucram impreuna imi poti trimite un email la adresa marius@therealman.ro

PS 2: Poze de la ultimul barbat cu care am lucrat pe partea de stil si vestimentatie:





Pentru mai multe resurse despre MASCULINITATE, ATRACTIE SI
RELATIONARE, aboneaza-te la newsletterul TheRealMan,
[dand click aici.](#)