#LOVE
#BALANCE
#STYL

NATALIAPENAR



DEDYKACJA

Książkę dedykuję Tobie Mamo.
Bez Ciebie nie byłabym tym, kim jestem.

PROLOG 6
Rozdział 1. POGADAJMY O MĘŻCZYZNACH 9
SAMOAKCEPTACJA 14
NAWIĄZYWANIE WIĘZI ZE SOBĄ... 16
ZABIERZ SIEBIE NA BEZLUDNĄ WYSPĘ 20
Nie bój się ocen- nie musisz się tłumaczyć. W ogóle NIC NIE MUSISZ! 20
ROZDZIAŁ OSOBISTA STYLISTKA 24
WOLNOŚĆ, "Kocham i rozumiem". 26
NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI. 31
Anioły/ Lekcja Miłości 38
BO INNI PATRZĄ 39
OBUDŹ W SOBIE ROZBÓJNICZKĘ. 42
GRZECZNE DZIEWCZYNKI 44
ALCHEMIA STYLU — UBRANIE JAKO SZTUKA. 48
AUTENTYCZNOŚĆ 50
CZY TO WYPADA? WIEK I OGRANICZENIA 59
Rozdział 2 66
SZAFA POZYTYWNA. SZAFA ŚWIADOMA, SZAFA ZRÓWNOWAŻONA. 66
SYMBOLE STYLU 68
ŻYRAFY WYCHODZĄ Z SZAFY 69
PROJEKT OUTFIT/ KOMPONOWANIE ZESTAWÓW 81
Część Interaktywna. Naciśnij PLAY. 92
Odcinek: KLASYKA Z TWISTEM 92
3. Rozdział MODA A STYL 92
ZAKUPY W TWOIM STYLU. WYZNACZANIE PRIORYTETÓW 96
Dlaczego kupujemy tak dużo? 109
Triki Marek Odzieżowych 109
Część Interaktywna. Naciśnij PLAY. 112



Natalia Penar

Stylistka holistyczna, artystka i przedsiębiorczyni, dla której moda jest przestrzenią twórczej ekspresji, komunikacji i świadomego kreowania wizerunku.

Dyrektorka artystyczna kampanii modowych, sesji zdjęciowych i edytoriali. Projektantka oraz założycielka niezależnej marki **The Room Berlin**, tworzącej autorskie torebki i ubrania w limitowanych seriach oraz pojedynczych egzemplarzach.

Wykładowczyni stylizacji ubioru w poznańskiej Fashion School, gdzie dzieli się wiedzą i doświadczeniem z zakresu stylizacji mody i editorial stylingu.

Twórczyni kanału YouTube Natalia Penar | THE | EDIT poświęconego zjawiskom współczesnej mody, świadomemu budowaniu wizerunku oraz rozwijaniu indywidualnego podejścia do garderoby i własnego stylu.

Współprowadzi atelier i galerię sztuki w Berlinie, angażując się również w działalność kuratorską i organizację wystaw artystycznych.

A to mój E-book.

#LOVE #BALANCE #STYL

PROLOG

Przez lata myślałam, że styl zaczyna się od ubrań.

Tak przecież wydawało się również kobietom, z którymi pracowałam. Przychodziły po nową garderobę, lepiej skrojone fasony, kolory, w których poczują się piękniej, pewniej, bardziej sobą.

Dziś wiem, że ubrania bardzo rzadko są początkiem.

Najczęściej są konsekwencją.

Konsekwencją tego, jak o sobie myślimy. Jak siebie traktujemy. Na ile pozwalamy sobie być widziane. Na ile wierzymy, że zasługujemy na miejsce, które zajmujemy.

Zrozumienie tego zajęło mi wiele lat.

W rzeczywistości, która pragnie wypłukać Twój indywidualizm. Podporządkować pod normy, reguły, zakazy, nakazy. Która dyktuje, w jakich kanonach piękna się rozgościć, żeby estetycznie nadążyć za tym, co "Instagramowe", pewne jest, że to, co naprawdę musisz- to pozostać sobą. Nieidealną, niewyprasowaną, lecz autentyczną. Po swojemu "pogniecioną". Taką, jaką lubisz i czujesz, a nie takiej, jaką oczekują inni. Nie dajmy się zwariować...

Często błędnie pojmujemy, że zakup "fajnej bluzki" zdoła zapełnić deficyt, lukę-"fajnej mnie". Tej, którą lubię (naprawdę lubię) i tej, dla której mam uwagę oraz czułość. Tej, dla której mam zrozumienie. Tej, której potrafię odpuścić. Którą potrafię docenić i powiedzieć, że jest fajna i wystarczająca. Tej, z którą i z której potrafię się śmiać. A my często "ignorantki" zaczynamy od bluzek… Często ze strachu przed konfrontacją, często z niewiedzy, czy dyskomfortu przed zmianą, czasem z wygody lub zagubienia. Wszak łatwiej i szybciej jest "kupić bluzkę", zagłuszyć emocje zakupami, niż wejść w siebie i pobyć ze sobą. Zadać sobie kluczowe pytanie: "Co ja tu robię? Po co tu jestem? W jakim miejscu swojego życia i w jakim pakiecie? Czy pakiet, na który pisałam się kilka, może kilkanaście lat temu, jest wciąż moim pakietem?

Dlatego, zanim w ogóle zaczniesz rewolucje i przypuszczalnie wyrzucisz pół szafy w nadziei

uporządkowania nie tylko zakurzonych półek, ale i swojego życia, zacznij od poszukania w sobie tej prawdziwej, tej niezapiętej na ostatni guzik- Siebie Rozbójniczki. Wszak nie o bluzkę, a o Ciebie chodzi. Rozbójniczkę, niezepchniętą w "projekt życie" napisany przez zwyczaje, obyczaje pod tytułem: co wypada, a co nie wypada, co przystoi, co nie przystoi, jak być powinno, a jak nie powinno. A powinno być tak, jak chcesz. Tak jak czujesz.

Rozbójniczka na łamach tej książki ma życzliwie, afirmatywne znaczenie. Oznacza kobietę wolną, która słucha głosu swojej intuicji i żyje wprawdzie ze sobą. W poszanowaniu swoich wartości, wyobrażeń, wyborów i reżyserowaniu życia w harmonii ze sobą.

Wiesz... Zdarzyło mi się w pracy osobistej stylistki, stanąć twarzą w twarz z wyzwaniem, jakim jest ubranie NIEGOTOWEJ osoby. Wtedy to ja wmawiałam sobie, że jestem niewystarczająco dobra i niegotowa. Przecież to "żadna filozofia" pójść do sklepu i kupić ubrania, ale niegotowa osoba, nieprzygotowana na zmiany- w każdym tego słowa znaczeniu, po prostu się sparaliżuje i wycofa.

Tak samo jest z modą i ubraniami. Żeby w pełni wykorzystać ich potencjał i poczuć się w nich jak w drugiej skórze, najpierw warto zaopiekować się sobą. Wiem, że do każdego prędzej czy później zapukają aktualizacje. Na nie jednak musimy być gotowi, a co więcej chcieć.

Styl nie zaczyna się wraz z zakupem nowych ubrań. Styl zaczyna się w Tobie... A to oznacza odklejenie wszelkich etykiet, porzucenie nawykowego myślenia, skalowania, a także stawiania oporu. Nie warto.

LOVE, BALANCE i STYL, jest moją dedykacją dla Ciebie. Kobiety, która znajduje w sobie miejsce dla siebie. Kobiety, która ma w sobie miejsce na czułość. Kobiety, która słucha swoich wewnętrznych podszeptów i im ufa. Kobiety, która łączy się ze swoją wewnętrzną dziewczynką, bo wie, że w niej kryje się autentyczność, ciekawość, spontaniczność, źródło. Kobiety, która uczy się akceptować swoje niedoskonałości. Nie robi z nich "halo" ale potrafi iść z nimi przez życie w zgodzie, bo jest jej z nimi po ludzku normalnie i dobrze. Kobiety, która nie musi wyrzekać się prawdziwej siebie, żeby udowodnić, jak bardzo jest wartościowa. Że zasługuje na szacunek i miłość za to, że jest, jaka jest.

LOVE, BALANCE i STYL, to ponad wszystko docenienie tej, kim jesteś teraz. W tym momencie, w tym rozmiarze, w tym wieku, z tym wnętrzem i tym opakowaniem. W tej książce nie będę oceniać. W ogóle nie lubię ocen. Myślę, że oceniamy za dużo. Oceniamy bez przerwy. Będę Ci za to towarzyszyć, być może w procesie zmian, być może w podróży, jaką jest ciekawość i odkrywanie.

Książka jest zapisem subiektywnego obrazu rzeczywistości, obserwacji oraz doświadczeń, jakie zgromadziłam, po pierwsze jako człowiek, po drugie jako kobieta, po trzecie jako stylistka.

Jest intymnym kobiecym spotkaniem, do jakiego pragnę Cię dziś zaprosić. Jest też zaproszeniem do zmiany. **Porzucenia szuflad oraz zaktualizowania siebie.** Książka nie jest poradnikiem. Nie znajdziesz w niej gotowych przepisów na styl oraz lepszą wersje siebie. Jest czułym i mam nadzieję, że konstruktywnym przystankiem na Twojej drodze do… Odpowiedz sobie sama.

Jak czytać książkę? Najlepiej od początku według rozdziałów. Możesz pracować też z zeszytem, pamiętnikiem, w którym będziesz tworzyć notatki. Być może okażą się pomocne. E-book zawiera również części interaktywne w postaci filmów video.

LOVE, BALANCE i STYL, to przytulenie swojej wyjątkowości.

Chcesz czytać dalej?

To był dopiero prolog. W pełnej wersji LOVE, BALANCE & STYL
zabieram Cię w dalszą drogę: od relacji z samą sobą,
przez świadome wybory, po odkrywanie własnego stylu.

W środku znajdziesz między innymi:

Samoakceptacja i nawiązywanie więzi ze sobą

Nie porównuj się z innymi

Obudź w sobie Rozbójniczkę

Alchemia stylu — ubranie jako sztuka

Szafa pozytywna, świadoma, zrównoważona

Projekt outfit, czyli komponowanie zestawów

Zakupy w Twoim stylu i triki marek odzieżowych

…oraz części interaktywne w formie filmów video.

POBIERZ PEŁNĄ WERSJĘ

nataliapenar.com

#LOVE #BALANCE #STYL