



WORKBOOK

**Przegląd
Szafy**



5 Pytań

1

1. Jak opisałabyś swój styl?

2

Czy styl, który właśnie opisałaś, przekłada się na zawartość szafy, którą masz? Jeśli nie, dlaczego?

3

Co zakładasz w dni, kiedy patrzysz na swoją szafę i myślisz „nie mam się w co ubrać”? Czyt. w jakich ubraniach czujesz się pewnie i bezpiecznie? Czy masz takie ubrania?

4

A co zakładasz, kiedy chcesz poczuć się jak milion dolarów? Jak często doświadczasz siebie w takim wydaniu?

5

Jak byś chciała, żeby po przeglądzie wyglądała Twoja szafa? Jakie masz motywacje, cele związane z tym procesem?



PRZEGLĄD SZAFY

Dobra organizacja szafy może być wsparciem dla naszej codzienności, pomagając w szybkim wyborze ubrań i wnosząc porządek do naszego życia. Natomiast chaotyczna szafa może prowadzić do frustracji i przytłoczenia, utrudniając wybór odpowiednich ubrań i wpływając na nasze samopoczucie. Organizacja szafy to klucz do spokoju i wygody w codziennym życiu.

Przegląd szafy, to znacznie więcej niż tylko porządkowanie ubrań. To podróż do odkrywania Twoich preferencji, wyrażania siebie za pomocą ubrań i tworzenia garderoby, która przynosi Tobie satysfakcję i pewność siebie każdego dnia.

W trakcie tego kursu zgłębimy tajniki skutecznego przeglądu szafy, zaczynając od fundamentalnych kroków, takich jak **motywacja**, **ocena posiadanych ubrań**, ich **dopasowanie do naszego stylu życia** oraz odpowiedzialne **podejście do pozbywania się rzeczy**, które już nie spełniają swojej roli.

Będziemy **rozwijać umiejętność** tworzenia minimalistycznej i wszechstronnej garderoby, która pozwoli Ci kreować interesujące stylizacje.

Moje wieloletnie doświadczenia w pracy osobistej stylistki, pozwoliło mi dostrzec, jak wiele osób boryka się z problemem szafy. Często zgromadzone ubrania nie odzwierciedlają naszych aktualnych gustów, stylu życia czy potrzeb.

Spotkanie Przy Szafie- ma na celu pomóc Ci przejść przez proces przeglądu szafy, w sposób **pragmatyczny i angażujący**.

Przegląd szafy powinien być nie tylko zadaniem ale także inspirującym i motywującym procesem, który przyczyni się do rozwoju Twojego własnego stylu i lepszego zarządzania garderobą.



Zaniedbana szafa często staje się schowkiem wspomnień i nieużywanych rzeczy. Przygotowanie się do przeglądu szafy i pozbywania się ubrań może być wyzwaniem, ale może też przynieść uczucie lekkości i uporządkowania. Przegląd szafy i pozbywanie się ubrań to nie tylko fizyczne porządkowanie przestrzeni, ale także emocjonalne oczyszczenie, które przynosi poczucie ulgi.

Zanim jednak zaczniemy ten proces, warto odpowiednio przygotować się psychicznie, aby móc skoncentrować się na **celu** i przezwyciężyć ewentualne emocje, które mogą się pojawić. Poniżej znajdziesz rozszerzone wskazówki, które pomogą Ci w pełni zanurzyć się w procesie przeglądu szafy.

szafa.



@nataliapenarstylist



2. Cel

Krok 2: Cel

Zanim rozpoczniesz proces, zastanów się, **dlaczego** chcesz go podjąć. Czy to potrzeba uporządkowania, minimalizacji czy może szukasz nowego początku? Określenie celu pomoże Ci skoncentrować się na istotnych aspektach przeglądu.



1. Czas

Krok 1: Znajdź Czas dla Siebie

Przegląd szafy to swoiste spotkanie z samym sobą. Wybierz chwilę, gdy możesz skoncentrować się wyłącznie na tym zadaniu. Unikaj pośpiechu i pozwól sobie na swobodę w odkrywaniu zawartości swojej garderoby. Zadać też o odpowiedni nastrój. Włącz ulubiony soundtrack, zapal świece.



3. Znaczenie

Krok 3: Co wnoszą Twoje ubrania?

Zanim zaczniesz porządkować szafę, zastanów się nad wartością, jaką dają Ci poszczególne ubrania. Czy są to wspomnienia z ważnych chwil, czy może niezbędne narzędzia do wyrażania siebie? To zrozumienie pomoże podejmować bardziej przemyślane decyzje.



4. Odkrywanie

Krok 4: Przygotuj się na odkrycia

Przeglądając szafę, możesz odkryć zapomniane skarby, ale także rzeczy, które mogą wywołać emocje. Bądź gotowa na różnorodność uczuć – od radości, przez nostalgiczne wspomnienia, po chwilowe smutki. To naturalna część tego procesu.



5. Pomoce

Krok 5: Przygotuj Worki lub Pudełka

Każde z oznaczonym przeznaczeniem – Say goodbye, Być Może, Ubrania do ddania lub na sprzedaż.

To ułatwi segregację rzeczy. Jest jeszcze sektor: naprawa/ przeróbka.



6. Pytania

Krok 6: Podczas przeglądu, zadawaj sobie pytania.

Takie jak: "Czy nosiłam to w ostatnim roku? I kiedy w ogóle ostatni raz miałam rzecz na sobie? Czy czuję się z tą rzeczą szczęśliwa? Czy mnie to ubiera? Czy wyglądam atrakcyjnie i czuję się w tym komfortowo?". Pytania pomogą Ci w podjęciu decyzji co do każdego elementu garderoby. Czy ta rzecz mnie wyraża? Czy rezonuje ze mną i moim stylem?



Start

Od czego zacząć?

1. ****Ocena Ubrań:****

Przeglądaj każdy element osobno. Zastanów się, kiedy ostatnio nosiłeś/aś daną rzecz, czy ci jeszcze pasuje, czy jest w dobrym stanie, określ również **skład ubrań**, zajrzyj do etykiet. Przejrzyj absolutnie wszystko. Od ubrań, bielizny, akcesoriów, butów, pasków oraz biżuterii.

Przegląd biżuterii i akcesoriów to doskonały moment, by oczyścić swoją przestrzeń, znaleźć nowe sposoby ich wykorzystania i nadać garderobie świeżości, poprzez nowe zestawy i modowe akcenty.

Niejednokrotnie moje oczy były świadkami, poplątanych koralików, plastikowych bransoletek jeszcze z czasów szkoły, przedmiotów, które nie mają wartości, ani znaczenia. Po co zapychać mini przestrzeń?

Co jest Twoim talizmanem? Co chętnie nosisz przy sobie, czym uzupełniasz swoje stylizacje? Czy są to dodatki, czy jest to biżuteria? Co konkretnie?

Przechowywanie: Wybierz sposoby przechowywania, które będą dla ciebie najwygodniejsze – mogą to być stojaki, szkatułki, tacki lub specjalne organizery.



CRÈME DE LA CRÈME

2. Selekcja Ubrań. Tworzymy 3 sektory:

-Crème de la Crème-te ubrania stanowią fundament garderoby – to te, które uwielbiamy nosić, w których czujemy się komfortowo, i które doskonale oddają nasz styl.

- **Cechy charakterystyczne:**

- Doskonałe dopasowanie do sylwetki oraz urody.
- Wysoka jakość wykonania i materiałów.
- Zgodność z indywidualnym stylem, oraz rytmem życia.
- Duża ilość noszeń.

-Sektor "Być Może" Ubrania, których jesteś nieco niepewna, czy chcesz je zatrzymać, czy oddać. Często wymagają one dodatkowej refleksji lub przemyślenia ich roli w naszej garderobie.

- **Cechy charakterystyczne:**

- Niejasne uczucia co do ich noszenia.
- Niepewność, czy pasują do innych ubrań w naszej szafie.
- Mogą być warte zatrzymania po przemyśleniu i stworzeniu nowych stylizacji

-Ubrania do Oddania/Sprzedania/ Zutylizowania

- Ubrania, które z różnych powodów nie spełniają już Twoich oczekiwań lub potrzeb, są zdezaktualizowane.

- **Cechy charakterystyczne:**

- Nieodpowiadające już naszemu aktualnemu stylowi.
- W dobrym stanie, nadające się do dalszego użytku, poprzez sprzedaż lub oddanie do drugiego obiegu.
- Mogą być zbyt małe, duże lub po prostu nieaktualne.
- Słabszej jakości materiały syntetyczne: poliester, nylon, akryl.
- Noszące ślady zużycia
- Ubrania, których długo nie nosisz. To tak zwane "zapychacze".

selt care

Przechodzenie przez proces selekcji w ten sposób, pomaga nie tylko utrzymać porządek w szafie, ale także rozwijać **świadomość**, dotyczącą naszego gustu i stylu.

Regularne przeglądy i aktualizacje sektorów pomagają utrzymać garderobę w harmonii z naszym obecnym życiem i potrzebami. Ponadto, oddawanie ubrań, których już nie potrzebujemy, przyczynia się do zrównoważonego podejścia do mody.



ORGANIZACJA SZAFY...

****Organizacja wg. kategorii lub koloru****

3. ****Organizacja wg. Kategorii lub koloru****

Szafę warto zorganizować według kategorii lub koloru. Zdecyduj sama, co rezonuje z Tobą.

Organizacja szafy na kategorie lub kolory to świetny sposób, aby zwiększyć jej przejrzystość i ułatwić codzienne dobieranie ubrań.

Kategorie pomagają w szybszym odnalezieniu potrzebnych rzeczy – można podzielić ubrania na sekcje takie jak: formalne, casualowe, sportowe czy sezonowe, lub po prostu kategorię ubrań: spodnie, spódnice, bluzki, co ułatwi wybór odpowiednich ubrań do danej okazji.

Natomiast segregacja według kolorów to prosty i estetyczny sposób organizacji. Ułożenie ubrań według palety kolorystycznej ułatwia dopasowanie i tworzenie zestawów, a także nadaje szafie spójny wygląd. Przykładowo **moja szafa**, jest oparta na kolorystycznej segregacji. Zwykle zaczynam od głębokiej czerni, granatów, brązów, szarości, po kremy i biele.

Oba te podejścia – według kategorii i kolorów – mogą być łączone, aby stworzyć zorganizowaną i przyjemną w użyciu przestrzeń, w której łatwo odnajdziesz odpowiednie ubranie na każdą okazję. Pamiętaj, Ty decydujesz, to Twoja przestrzeń.

MASTERCLASS Z NATALIĄ PENAR



4. ****Tworzenie Nowych Zestawów:****

Tworzenie nowych zestawów to kreatywny i najbardziej fascynujący proces tej podróży, oraz wykorzystywania różnych elementów garderoby do komponowania świeżych, interesujących stylizacji.

Oto kilka sposobów, jak można podejść do tego:

- Wybierz po kolei elementy z szafy, które kochasz, które ciebie wspierają, które dodają Ci mocy, które powtarzasz. Będą to Twoi ulubieńcy. Zastanów się lub przywołaj w pamięci, w jakich kombinacjach je najczęściej nosisz?
- **Stwórz bazę:** Wybierz jedno z ulubionych ubrań jako **bazę stylizacji**. Może to być biały t-shirt i spodnie. Może to być ulubiona sukienka, spódnica, bluzka, marynarka. **"Totalny Ulubieniec"** – tak go nazwiemy.
- **Dobierz pozostałe elementy:** Dodawaj warstwy i akcesoria, aby rozbudować stylizację. Na przykład, dodaj kardigan, apaszkę, lub zegarek. Unikaj nadmiaru, ale staraj się wprowadzić różnorodność.

Pamiętaj, że kluczem do udanych zestawów, jest równowaga, dbałość o detal i świadome łączenie różnych elementów. To także proces eksperymentowania, więc nie bój się być kreatywna i wyrażać siebie poprzez modę.

- **Eksperymentuj z warstwami:** Dodawanie warstw, na przykład noszenie cienkiego golfu pod koszulką czy kamizelki, może zmienić zupełnie charakter ubioru.
- **Dokładaj akcenty:** Dodatki, to fundament. To klucz do transformacji. Dodaj akcesoria, które uzupełnią stylizację – torebka, biżuteria, czy apaszka mogą nadać całości wyjątkowy charakter. Zawsze uzupełniaj stylizację o buty i torebkę. Przecież nigdy bez nich nie wychodzisz.
- **No właśnie obuwie:** Buty mają ogromne znaczenie dla ogólnego wyglądu, więc warto zadbać o ich odpowiednią selekcję. Sportowe buty mogą wprowadzić świeży i dynamiczny charakter, podczas gdy mokasy czy obcas, nadają zupełnie inny ton.
- **Odkrywanie nowych sposobów noszenia ubrań:** Nie bój się eksperymentować z różnymi sposobami noszenia Twoich bazowych ubrań – to, jak zawiążesz koszulkę czy jak założysz sweter, czy marynarkę, może zmienić cały look.
- **Balansowanie proporcji:** Dbaj o równowagę pomiędzy górną a dolną częścią ciała. Jeśli górna część jest rozbudowana, np. z dużą ilością warstw, to dolna część może być prostsza i odwrotnie.
- **Diabeł tkwi w szczegółach:** Wprowadzaj małe detale, które nadają stylizacji indywidualności, np. broszki, eleganckie zapięcia, czy oryginalne guziki.
- **Lookbook:** Gdy poczujesz właściwą kombinację, które szczególnie Ci się podobają, koniecznie zrób zdjęcie. Mogą to być zdjęcia na sylwetce na przykład "selfie". Mogą to być zdjęcia poukładane na podłodze, abyś o nich pamiętała. To ułatwi późniejsze szybkie wybieranie strojów.

5. ****Co Dalej?:****

Zastanów się, czy potrzebujesz nowych ubrań, a jeśli tak, **jakie luki** w garderobie chciałbyś uzupełnić? Zrób listę brakujących elementów. **Zastanów się, gdzie etycznie i jakościowo możesz uzupełnić braki?**

LUKI W SZAFIE

Jakich elementów, potrzebuje Twoja Szafa?

01

☐

02

☐

03

☐

04

☐

05

☐

06

☐

07

☐

08

☐

09

☐

LUKI W SZAFIE

Jakich elementów, potrzebuje Twoja Szafa?

10

☐

11

☐

12

☐

13

☐

14

☐

15

☐

16

☐

17

☐

18

☐



CZAS NA FILM

Teraz spotkamy się w przygotowanym przeze mnie filmie, który będzie powtórką tego, co dowiedziałaś się w e-booku i aktywnym ćwiczeniem przeglądu szafy.

