

# Jegyzet és Munkafüzet

Nagy Tavaszi Ruhatár Kihívás

# 1. nap • Gardróbrendezés új szemmel, fazonok és a stílustemperamentum alapjai

Sokan úgy gondolnak a gardróbrendezésre, mint egy fárasztó házimunkára. Kiszelektálni, hajtogatni, rendszerezni, helyet csinálni. Pedig a jól működő gardrób ennél sokkal többet jelent. A ruhásszekrényed minden reggel hat rád. Vagy megkönnyíti a napodat, vagy felesleges döntésekkel terhel. Vagy támogatja az önbizalmadat, vagy bizonytalanságot kelt. Vagy azt tükrözi, aki most vagy, vagy még mindig egy régi énedet őrzi.

Ezért fordul elő, hogy tele a szekrény, mégis azt érzed, nincs mit felvenni. A probléma sokszor nem a ruhamennyiség. Inkább az, hogy elfogadd: élsz és változol! A mai nap arról szól, hogyan rendezd újra a gardróbodat úgy, hogy végre érted dolgozzon. Nem tökéletes gardrób építünk, hanem használhatót. Olyat, ami követi az életedet, a testedet, az ízlésedet és a belső ritmusodat is.

## 1. Egységes vállfák ereje

Apróságnak tűnik, mégis meglepően sokat számít. A különböző színű, formájú, törött, műanyag, drót és vegyes vállfák vizuális zajt keltenek. Ettől a szekrény zsúfoltabbnak, fárasztóbbnak és rendezetlenebbnek hat. Az egységes vállfák rendezetlet adnak. Átláthatóbbá teszik a ruhákat, könnyebbé a választást, elegánsabbá az összképet. A stílus sokszor ott kezdődik, ahol mások szerint még nem is kezdődött el.

### Mini feladat

Nézd meg a vállfáidat. Milyen érzést keltenek?

- rend
- káosz
- túlzásfoltosság
- nyugalom
- vegyes érzés

## Döntésem

Milyen egységes vállfára váltok?

.....

## 2. A gardrób gerince: neutrális alapszínek

Minden jól működő ruhatárnak van gerince. Ezek azok a darabok, amelyek sok mindenhez passzolnak, könnyen kombinálhatók, és megtartják a rendszer egészét.

Ilyenek lehetnek például (persze a saját palettádnak megfelelően):

- sötétkék
- bézs
- fehér
- törtfehér
- szürke
- barna
- olívás tónusok
- farmerkék
- fekete, ha valóban jól működik nálad

A neutrális szín nem unalmas. Okos. Stabil alapot ad a karakteresebb daraboknak is.

### Mini feladat

Írd le azt az 5 neutrális színt, ami nálad valóban működik.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### 3. Színtípus ismerete

Ha tudod, mely tónusok támogatnak, rengeteg felesleges vásárlástól kíméled meg magad. Könnyebben választasz sminket, kabátot, felsőt, sálát, ékszert. A színtípus iránytű. Nem ketrec. Lehet, hogy valami nem tankönyvi választás, mégis örömet ad. Ezért a tudás mellé mindig kell önérzékelés is.

#### Mini feladat

Tudom a színtípusomat?

- igen biztosan
- nagyjából
- bizonytalan vagyok
- nem tudom még

Melyik három színben érzem magam ragyogónak?

1. ....
2. ....
3. ....

### 4. Szabásvonalak ismerete

Nem elég, hogy rád jön egy ruha. Jól is kell működnie rajtad.

A jó szabásvonal:

- arányt ad
- tartást ad
- kiemel
- kényelmes
- mozog veled
- felszabadít

A rossz szabásvonal:

- húz
- feszít

- igazgatod
- eltakar
- aránytalanít
- nem nyúlsz hozzá újra

### **Mini feladat**

Melyik 3 fazon működik nálad a legjobban?

1. ....
2. ....
3. ....

Melyiket veszed meg újra meg újra, mégsem hordod?

.....

## **5. Minták és anyagok tudatossága**

Nem csak színt és fazont viselsz. Felületet is. A merevebb anyag más hatást kelt, mint a lágyan omló. A matt más, mint a fényes. A finom minta más, mint a karakteres geometria. Sok nő azért nem hord egy ruhát, mert rossz volt a színe. Pedig gyakran az anyaga vagy a ritmusa idegen számára.

### **Mini feladat**

Melyik anyagokban érzed magad a legjobban?

- pamut
- len
- viszkóz
- kötött
- selymes felület
- strukturált anyag

## 6. Mit szeretek és miért?

Ez kulcskérdés. Nem elég tudni, hogy szeretsz valamit. Azt is érdemes tudni, miért.

Szereted, mert kényelmes? Mert nőiesnek érzed magad benne? Mert biztonságot ad?

Mert láthatóvá tesz? Mert elrejt? Amikor megérted a mértéket, sokkal tudatosabban fogsz vásárolni.

### Mini feladat

Írj le 3 kedvenc ruhadarabot, és azt is, miért szereted őket.

1. ....

Miért? .....

2. ....

Miért? .....

3. ....

Miért? .....

## 7. Az életstílusodnak megfelelő gardrób

Sok gardrób azért használhatatlan, mert nem ahhoz az élethez épült, amit valójában élünk. Ha sokat mozogsz, más kell, ha irodában dolgozol, más kell, ha kisgyerekekkel vagy otthon, más kell, ha sok eseményre jársz, más kell. Ne egy elképzelt életre öltözz. A valóságodra öltözz.

### Mini feladat

Az életem 80 százaléka milyen helyzetekből áll?

.....

Ehhez passzol a ruhatáram?

igen

részben

nem igazán

## 8. Valós méret, nem motivációs darabok

Az egyik legfárasztóbb gardróbelem a motivációs ruha. Az a nadrág, ruha, szoknya, amit majd egyszer újra felveszel, ha belefogysz (vagy belehízol) végre. Ezek sokszor nem inspirálnak, hanem csendben szégyenítenek. A gardrób feladata az, hogy a mai testedet szolgálja. Nem a három évvel ezelőttit, nem a jövő nyárit, nem az elképzelt verziódat.

### Mini feladat

Van motivációs ruhám?

- igen
- több is
- nincs

Mit üzen nekem ez a darab?

.....

## 9. Állapotaimnak megfelelően öltözni - stílustemperamentum

És most érkezünk a mélyebb szinthez. Nem vagy ugyanolyan minden nap. Más ritmusban vagy, amikor vezetned kell, amikor pihenésre vágysz, amikor kapcsolódnival szeretnél, amikor új erőt gyűjtesz. Ezt hívom stílustemperamentumnak, melyek mind más és más stílusjeggyel rendelkeznek.

Kolerikus - Teremtő, karakteres Ritmus (Domináns - D)

Szangvinikus - Kibomló, kifelé áradó Ritmus (Befolyásoló - I)

Flegmatikus - Nyugvó, békés Ritmus (Stabil, állhatatos - S)

Melankolikus - Mélyülő, befelé figyelő Ritmus (Gondos - C)

### Mini feladat

Kérlek töltsd ki az alaptesztet és a második tesztet, amit a fiókodban találsz meg!

### **Ne feledd:**

A gardróbrendezés nem a kidobálásnál kezdődik. Hanem a tisztánlátásnál. Ha tudod, mi működik neked, mi támogat most, mi szolgálja a jelenlegi életedet, és mi a régi fejezet része, a döntések hirtelen könnyűvé válnak. A jó gardrób nem tele van. Hanem pontos.

## **2. nap • Színek új szemmel**

A legtöbb nő úgy gondol a színekre, mint külső kérdésre. Mi áll jól, mi fiatalít, mi sápaszt, mi divatos, mi illik hozzám. Ezek fontos szempontok, de csak a történet egyik felét mutatják. A színek nem csak látszanak rajtad. Hatnak rád. Van szín, amitől összeszedettebbnek érzed magad. Van, amitől bátrabbnak. Van, amitől lágyabbnak, nyitottabbnak vagy nőiesebbnak. És van, amitől egyszerűen eltűnsz. Ezért fordul elő, hogy valami elvileg jól állna neked, mégsem kívánod felvenni. És ezért van az is, hogy egy korábban mellőzött árnyalat egyszer csak hívni kezd. A tegnapi napon megismerkedtél a stílustemperamentum alapjaival. Ma megnézzük, hogyan jelenik meg ez a színek világában. Mert nem mindig ugyanaz a szín támogat ugyanúgy. Ahogy változol, úgy változik a színekhez való kapcsolatod is.

### **1. Miért nem kívánod azt, ami elvileg jól áll?**

Sok nőnek volt már ilyen élménye. Megkapta a színtípusát, tudja, mely árnyalatok előnyösek, mégis hónapokig csak sötétkékekhez, fehérhez vagy bézshez nyúl. Vagy éppen hirtelen elkezd vonzódni egy színhez, amit korábban soha nem hordott. Ez nem hiba. Inkább egyfajta jelzés. Lehet, hogy a régi kedvenc színeid egy korábbi életszakaszodhoz tartoznak. Lehet, hogy most más erőre, más hangulatra, más ritmusra van szükséged. A stílus akkor válik élővé, amikor nem csak azt figyeled, mi jó neked elméletben, hanem azt is, mire van szükséged most.

### **Mini feladat**

Van olyan szín, amit régen imádtál, most már alig hordasz?

.....

Van olyan szín, ami mostanában egyre jobban vonz?

.....

## **2. Teremtő, kolerikus stílustemperamentum színei**

Amikor benned a karakteres ritmus erősödik, gyakran jól esnek a tiszta, határozott, rendezett színek. Olyan árnyalatok, amelyek fókuszot, jelenlétet és erőt sugároznak.

Ilyenek lehetnek:

- tiszta fehér
- sötétkék
- fekete, ha jól működik rajtad
- piros részletként
- smaragdzöld
- erősebb kontrasztok

Ezek a színek segíthetnek akkor, amikor ki kell állnod magadért, döntened kell, vagy láthatóbb szeretnél lenni.

## **Kérdések magadnak**

Mikor kívánod az erősebb színeket?

.....

Milyen helyzetekben adnak tartást?

.....

## **3. Kiáramló, szangvinikus stílustemperamentum színei**

Amikor benned a kiáramló állapot aktív, gyakran jól esnek az élőbb, frissebb, könnyedebb színek. Olyan árnyalatok, amelyek mozgást, örömet, nyitottságot közvetítenek.

Ilyenek lehetnek:

- korall
- világos türkiz
- friss zöldek
- napfényes tónusok

- élőbb kékek
- játékosabb színpárosítások

Ezek a színek sokszor akkor hívnak, amikor kapcsolódni szeretnél, felszabadulnál, vagy új lendületre vágysz.

### **Mini feladat**

Melyik élőbb színben érzed magad könnyednek?

.....

### **4. Flegmatikus, békére, nyugalomra törekvő stílusritmus színei**

Amikor a nyugvó ritmus kerül előtérbe, sok nő ösztönösen a lágyabb, harmonikusabb, megnyugtatóbb árnyalatokhoz nyúl.

Ilyenek lehetnek:

- bézs
- púder
- lágy kék
- melegebb neutrálisok
- szürkészöld
- krémfehér
- finom átmenetek

Ezek a színek nem gyengék. Inkább békét, kiegyensúlyozottságot és természetes eleganciát hordoznak.

### **Kérdések magadnak**

Mikor vágysz csendesebb színekre?

Mit adnak neked ezek az árnyalatok?

.....

## 5. Melankólius, Mélyülő stílustemperamentum színei

Amikor a mélyülő ritmus aktív benned, gyakran jól esnek a gazdagabb, kifinomultabb, mélyebb tónusok.

Ilyenek lehetnek:

- bordó
- mélyzöld
- grafitszürke
- padliszán
- tengerészkek
- csokoládébarna
- összetettebb neutrálisok

Ezek a színek intelligens eleganciát, belső tartást és csendes erőt sugározhatnak.

### Mini feladat

Van olyan mély tónus, amiben különösen jelenlévőnek érzed magad?

.....

## 6. A szekrényed színvilága mesél rólad

Nyisd ki a gardróbodat, és nézd meg őszintén.

Milyen színekből van sok?

- fekete
- szürke
- kék
- bézs
- élénk árnyalatok
- fehér
- vegyes mindenből

Mit mesél ez a jelenlegi állapotodról?

Rejtőzés?

Biztonság?

Új kezdet?

Rend iránti vágy?

Örömkeresés?

Elegancia?

Kimerültség?

### Írd le a felismerésed

.....

.....

### 7. Mi hiányzik most a szekrényedből?

Néha nem új ruha kell, hanem új energia.

Lehet, hogy több ragyogás hiányzik.

Lehet, hogy több nyugalom.

Lehet, hogy több karakter.

Lehet, hogy több nőiesség.

Lehet, hogy több mélység.

A színek segíthetnek ezt behozni az életedbe.

### Mini feladat

Melyik minőség hiányzik most leginkább?

erő

könnyedség

nyugalom

mélység

öröm

tisztaság

Ehhez milyen színek kapcsolódnak számodra?

.....

### 8. Színfrissítés terv

Írj le 3 színt, amit tudatosabban szeretnél behozni a következő hónapban.

1. ....

2. ....

3. ....

Írj le 3 színt, amiből most elég van.

1. ....
2. ....
3. ....

A jó szín nem csak szép rajtad. Dolgozik érted. Támogat, rendez, felemel, láthatóvá tesz vagy megnyugtat. Ha elkezded figyelni, milyen állapotban milyen színekhez nyúlsz, a gardróbod többé nem véletlenszerű lesz, hanem tudatos szövetségese.

### **3. nap • Minták, anyagok és a stílustemperamentum nyelve**

Az első napon a fazonokról beszéltünk, a másodikon a színek világáról. Ma belépünk a stílus egyik legfinomabb, mégis legerősebb rétegébe: a minták és anyagok nyelvébe. Sokan érzik ösztönösen, hogy bizonyos ruhákban jobban vannak, másokban kevésbé, mégsem tudják megfogalmazni, miért. Sokszor nem a színnel van baj, és nem is a szabással. Hanem az anyaggal, a textúrával, a ruha mozgásával, vagy a minta ritmusával. Nem csak ruhát viselsz. Felületet viselsz. Érzetet viselsz. Hangulatot viselsz. Egy merevebb zakó más nőt hoz elő belőled, mint egy lágyan omló kardigán. Egy finom csík más üzenetet közvetít, mint egy nagy virágminta. Egy matt felület más jelenlétet ad, mint egy fényes textil. Ma azt nézzük meg, hogyan tudsz úgy választani, hogy a megjelenésed élő és koherens maradjon, vagyis ne csak külön-külön legyenek szép darabjaid, hanem együtt is te legyél bennük felismerhető.

#### **1. Az anyag beszél helyetted**

Mielőtt megszólalnál, a ruhád anyaga már közvetít valamit. A strukturáltabb anyag rendezettebb, erősebb hatást kelthet. A lágyan eső textil nőiesebb, oldottabb lehet. A természetes felületek földeltebbek, hitelesebbek lehetnek. A fényesebb anyagok hangsúlyt, ünneplést, figyelmet hozhatnak. Ezért fordul elő, hogy két ugyanolyan szabású ruha közül az egyikben ragyogsz, a másikban feszengsz.

### Mini feladat

Melyik anyagokban érzed magad leginkább önmagadnak?

- pamut
- len
- viszkóz
- kötött
- gyapjasabb anyag
- selymes felület
- strukturált textil

## 2. Teremtő, Kolerikus stílustemperamentum és anyagok

Amikor benned a karakteres ritmus erősebb, gyakran jól működnek a tiszta tartású, rendezett, határozott anyagok.

Ilyenek lehetnek:

- jól szabott blézeranyagok
- vastagabb pamut
- strukturált szövetek
- egyenes esésű textilek
- matt, tiszta felületek

Ezek fókuszot, tekintélyt, erőt adhatnak.

## Kérdések magadnak

Mikor esik jól, ha a ruhád tartást ad?

Mikor vágysz határozottabb megjelenésre?

.....

## 3. Kiáramló, szangvinikus stílustemperamentum és anyagok

Amikor a kibomló ritmus kerül előtérbe, gyakran jól esnek a mozgóbb, könnyedebb, élőbb textilek.

Ilyenek lehetnek:

- lágy viszkóz
- könnyű kötött anyagok

- mozgó szoknyaanyagok
- lágy esésű blúzok
- játékos textúrák

Ezek lendületet, örömet, nyitottságot hozhatnak.

### **Mini feladat**

Melyik ruhádban érzed magad szabadabbnak, könnyedebbnek?

.....

## **4. Flegmatikus, békére törekvő stílustemperamentum és anyagok**

Amikor a nyugvó ritmus aktív benned, sokszor a puha, kényelmes, megnyugtató textilek esnek jól.

Ilyenek lehetnek:

- finom kötöttek
- puha pamutok
- kellemes jersey
- lágy gyapjú
- simogató felületek

Ezek biztonságot, békét, megérkezést adhatnak.

### **Kérdések magadnak**

Melyik ruháid nyugtatnak meg fizikailag is?

.....

## **5. Melankólikus, Mélyülő stílustemperamentum és anyagok**

Amikor a mélyülő ritmus erősödik, gyakran a kifinomultabb, gazdagabb, részletgazdagabb anyagok kezdenek jól működni.

Ilyenek lehetnek:

- finom gyapjú
- selymesebb felületek
- gazdag textúrák
- összetettebb szövésű anyagok
- elegáns, csendes luxust sugárzó textilek

Ezek mélységet, intelligens jelenlétet, kifinomultságot adhatnak.

### Mini feladat

Van olyan anyag, amitől azonnal összeszedettebbnek érzed magad?

.....

### 6. A minták ritmusa

A minták mozgást hoznak a megjelenésbe. De nem mindegy, milyen. Finom csíkok rendezettebb, tisztább hatást kelthetnek. Virágminták lágyabb, nőiesebb vagy játékosabb hangulatot adhatnak. Geometrikus minták karakteresebbek lehetnek. Absztrakt minták kreatívabb energiát hordozhatnak. A kérdés nem az, hogy szereted-e a mintát. Hanem az, hogy a te ritmusoddal rezonál-e.

### Mini feladat

Milyen mintákhoz vonzódsz most leginkább?

- csík
- virág
- geometria
- absztrakt
- pötty
- inkább egyszínű dolgok

### 7. Élő és koherens gardrób

Sok gardrób azért szétesett, mert minden darab külön tetszett meg. Egy blúz itt, egy szoknya ott, egy akciós kabát amott. A stílus azonban nem különálló darabok gyűjteménye, hanem összhang. Ha a színeid, anyagaid, mintáid és ritmusaid tudnak kapcsolódni egymáshoz, könnyebb öltözni. Több lesz a kombináció. Kevesebb lesz a bizonytalanság.

### Kérdések magadnak

Ha egymás mellé teszed a ruháidat, ugyanannak a nőnek a ruhái?

- igen
- részben
- inkább több korszak keveredik

## 8. Ruhatár audit

Válassz ki 10 kedvenc és 10 ritkán hordott darabot.

Nézd meg őket:

Milyen az anyaguk?

Milyen ritmust képviselnek?

Jó érzés hozzájuk nyúlni?

Támogatnak vagy lehúznak?

A mai önmagadhoz tartoznak vagy régi fejezethez?

### Írd le a felismerésed

.....

.....

A stílus sokszor nem a színnél dől el, hanem az érzetnél. Nem a fazonnál, hanem a felületnél. Nem a ruhánál, hanem azon, hogy hogyan vagy benne. Ha megérted a saját ritmusodat anyagban és mintában is, a gardróbod sokkal pontosabbá válik. A jó ruha nem csak jól néz ki. Jól is esik létezni benne.

## Gyakorlat

### Ruhatár audit új szemmel

Vegyél elő 10 gyakran hordott és 10 ritkán hordott darabot. Nézd meg őket egyenként.

Írd melléjük:

#### Anyaga milyen?

- puha
- merev
- könnyű
- nehéz
- fényes
- matt
- természetes
- műszálas érzetű

### Mit érzel benne?

- erősnek
- nőiesnek
- kényelmesnek
- idegennek
- unalmasnak
- élőnek
- elegánsnak
- láthatatlannak

### Hordom vagy csak birtoklom?

- hordom
- ritkán hordom
- csak nézem

### Írd le a felismerésed

.....  
.....

### Mini feladat

#### Saját anyagprofil

Melyik 3 anyag működik nálad a legjobban?

1. ....
2. ....
3. ....

Melyik 3 anyaggal van rendre csalódásod?

1. ....
2. ....
3. ....

A stílus sokszor nem a színnél dől el, hanem a felületnél. Nem a fazonnál, hanem az érzetnél. Ha megtanulod figyelni, mely anyagok és minták dolgoznak érted, sokkal tudatosabban vásárolsz majd. A jó ruha nem csak jól néz ki. Jól is esik létezni benne.

## 4. nap • Alkalmi megjelenés a stílustemperamentumod szerint

Esküvő, születésnap, ballagás, céges vacsora, ünnepi esemény, fontos meghívás. Ezek azok a helyzetek, amikor sok nő hirtelen elveszíti a magabiztosságát. Pedig a hétköznapokban pontosan tudja, miben érzi jól magát. Aztán jön egy alkalom, és mintha valaki mássá kellene válni. Elegánsabbá, különlegesebbé, látványosabbá, nőiesebbé, komolyabbá. Elkezdődik a megfelelés. Mi illik oda. Mit várnak el. Miben leszek elég jó. És ilyenkor gyakran pont az vész el, ami a legfontosabb lenne. A saját jelenléted. Sok nőnek nem az alkalmi ruha hiányzik, hanem a belső iránytűje. Van ruhája, mégsem tud választani. Felvesz valamit, ami szép, mégsem ő. Jól néz ki benne, mégsem tud ellazulni. A mai nap arról szól, hogyan tudsz úgy elegánsan megjelenni, hogy közben ne veszítsd el önmagad, hanem a saját stílustemperamentumod mentén maradj önazonos. Mert az elegancia nem jelmez. Az elegancia a saját stílusod ünnepi változata.

### 1. Miért nehéz az alkalmi öltözködés?

Azért, mert sok nő ilyenkor leválasztja magáról a hétköznapi önmagát. A hétköznapokban szereti a letisztultságot, alkalomra túl sok díszítést választ. A hétköznapokban karakteres, alkalomra eltűnik. A hétköznapokban lágy és természetes, alkalomra túl merevvé válik. A hétköznapokban játékos, alkalomra túl komoly lesz. Ilyenkor a ruha és a személyiség nem találkozik. Ezért érzed azt, hogy szép vagy, mégsem vagy jelen.

### Mini feladat

Voltál már eseményen, ahol végig feszengtél a ruhádban?

- igen
- többször is
- ritkán
- még soha

Mi volt az oka?

.....

## 2. Az elegancia személyes dolog

Nincs egyetlen elegancia. Nincs univerzális alkalmi ruha. Nincs olyan szabály, ami minden nőre ugyanúgy igaz. Van karakteres elegancia. Van könnyed elegancia. Van csendes elegancia. Van mély, kifinomult elegancia. A cél nem az, hogy hasonlíts másokra. A cél az, hogy a saját nyelveden legyél ünnepi.

### Kérdések magadnak

Mikor láttál valakit elegánsnak úgy, hogy közben teljesen önazonos maradt?

.....

Mitől volt hiteles?

.....

### 3. Teremtő, kolerikus stílustemperamentum alkalomra

Ha benned a karakteres ritmus erős, akkor nálad az elegancia gyakran a tiszta vonalakban, erős szabásban, rendezett jelenlétben él.

Jól működhet:

- letisztult ruha
- jól szabott blézer
- egyenesebb sziluett
- markánsabb ékszer
- karakteres cipő
- határozott színkontraszt

A túl sok fodor, túl sok romantika vagy túl édes részletek könnyen idegenné válhatnak.

### Mini feladat

Mikor érezted magad erősnek és elegánsnak egyszerre?

.....

#### 4. Kiáramló, szangvinikus stílustemperamentum alkalomra

Ha benned a kibomló ritmus aktív, az elegancia nálad gyakran élő, nőies, könnyed és örömteli.

Jól működhet:

- mozgó anyag
- lágy esés
- frissebb szín
- nyitottabb dekoltázs
- játékos részlet
- életteli kiegészítő

A túl szigorú, túl merev megoldások könnyen elveszik a ragyogásodat.

##### Mini feladat

Miben érzed magad ünnepinek, de mégis felszabadultnak?

.....

#### 5. Flegmatikus, békére törekvő stílustemperamentum alkalomra

Ha benned a nyugvó ritmus dominál, a te eleganciád sokszor a csendes harmóniában rejlik.

Jól működhet:

- lágy esésű ruha
- harmonikus színek
- egyszerű, szép szabás
- kellemes anyag
- visszafogott ékszer
- természetes összhatás

A túl harsány vagy túldíszített megoldások könnyen elnyomhatnak.

##### Mini feladat

Milyen ruhában tudsz egyszerre kényelmes és szép lenni?

.....

## 6. Melnakólikus, Mélyülő stílusteremtő alkalomra

Ha benned a mélyülő ritmus aktív, az elegancia nálad részletekben, finomságban, intelligens kifinomultságban él.

Jól működhet:

- mélyebb tónusok
- finom textúrák
- különlegesebb szabásrészletek
- visszafogott luxus
- precíz arányok
- csendes karakter

A túl egyszerű választás néha kevés lehet neked, a túl sok pedig elviszi a lényegét.

### Mini feladat

Milyen apró részletektől érzed magad igazán összerendezettnek?

.....

## 7. Nem új ruhát kell vened

Sokszor nem alkalmi ruhára van szükség, hanem új szemre. Lehet, hogy a tökéletes nadrágod már megvan. Lehet, hogy a kedvenc blézered ünnepi ékszerrel működne. Lehet, hogy a kis fekete ruhád új cipővel új életre kelne. Lehet, hogy csak a saját ritmusodat kell felismerned benne. A jó gardrób kiszolgálja az ünnepeidet is.

### Mini feladat

Mi van már most a szekrényedben, ami alkalomra is működhet?

.....

## 8. Következő esemény gyakorlat

Gondolj a legközelebbi eseményre.

Mi lesz az?

.....

Mit szeretnél sugározni?

- elegancia
- erő
- könnyedség

- nőiesség
- nyugalom
- tekintély
- kifinomultság

Melyik stílustemperamentumod hív most?

- Karakteres
- Kibomló
- Nyugvó
- Mélyülő

Milyen szett támogatná ezt?

.....

## **9. A valódi elegancia**

A valódi elegancia ritkán harsány. Inkább pontos. Nem attól elegáns valaki, hogy drága ruha van rajta. Nem attól, hogy túl van öltözve. Nem attól, hogy minden trendet ismer. Attól elegáns, hogy önazonos. Hogy jelen van. Hogy a ruha és a személyiség egy irányba mutat.

### **Írd le magadnak**

Számomra az elegancia ezt jelenti:

.....

.....

Az alkalmi megjelenés nem arról szól, hogy más emberré válj egy estére. Hanem arról, hogy még tisztábban megmutasd, ki vagy. Amikor a saját stílustemperamentumod mentén öltözöl fel, az emberek nem csak a ruhát látják. Téged látnak.

## Útravaló

A gardrób soha nem csak ruhák gyűjteménye. Sokszor lenyomata annak, hogyan éltél eddig, milyen szerepeket vittél, milyen korszakokon mentél át, és minek próbáltál megfelelni. Ezért amikor rendet teszel benne, gyakran nem polcokat rendezel, hanem saját magadhoz kerülsz közelebb.

Sokan azt hiszik, a stílus külsőség. Pedig a stílus nagyon gyakran belső viszony. Viszony önmagadhoz, a testedhez, az idődhöz, az értékeidhez, a nőiességedhez, a jelenlegi életszakaszodhoz. Amit jó érzéssel viselsz, az általában többet mond rólad, mint bármi, amit erőből próbálsz magadra venni.

Nem kell mindig új ruha ahhoz, hogy új korszak kezdődjön. Néha elég egy tisztább döntés. Egy őszintébb választás. Egy darab, amiben végre érzed magad. A változás sokszor csendben indul, és csak később látszik kívülről.

Engedd meg magadnak, hogy változz. Ami régen működött, ma már lehet, hogy szűk, idegen vagy egyszerűen lejárt. Ez nem kudarc, hanem fejlődés. Nem kell hűségesek maradnod egy régi verziódhoz.

A jó gardrób nem tökéletes. Inkább élő. Veled együtt alakul, lélegzik, finomodik. Támogat a hétköznapiakban, emel a fontos pillanatokban, és nem kér tőled szerepjátékot.

Végül talán ez a legfontosabb: amikor felöltözöl, nem csak megjelensz valahol. Találkozol magaddal is. Érdemes úgy érkezni erre a találkozásra, hogy öröm legyen benne részt venni.