



Tento pracovní workbook k e-booku **Kouzla oblékání aneb to nejdůležitější pro váš šik styling** jsem pro vás připravila jako bonus, aby vaše kouzlení s oblečením nezůstalo jen v teoretické rovině, ale abyste se opravdu pustila do akce. Bude vám obrovskou podporou v praktických krocích a změnách.

Workbook kopíruje strukturu e-booku a je plný konkrétních otázek. Všechny odpovědi vám pomůžou ujasnit si svoji cestu světem stylového oblékání. Díky němu se skutečně pohnete z místa, ujasníte si směr a řadu důležitých myšlenek.

Navíc je to skvělý pomocník, když se budete chtít ke svým myšlenkám vrátit a připomenout si je. Nebo si ho můžete čas od času znovu vytisknout a na otázky si odpovědět znovu, abyste se ujistila, že ve svém stylu oblékání držíte svůj záměr.

Všechny otázky jsou položené v první osobě, abyste se ještě víc naladila sama na sebe a skutečně si dopřála rozhovor sama se sebou. Nejlépe se vám s ním bude pracovat tak, že si jej vytisknete a budete si zapisovat odpovědi přímo do něj.

Vezměte si tužku a papír a pusťte se do toho. Pište skutečně odpovědi upřímně, jsou jen pro vás a nikomu je nebudete ukazovat. Budou vám sloužit pro váš osobní posun a v tom se vyplatí být naprosto upřímná sama k sobě.

Ať vám tento bonus skvěle slouží!
Míša



ODKUD VYCHÁZÍM?

Jako první krok si ujasněte svůj výchozí bod. Tedy místo, kde teď ve svém oblékání konkrétně jste. Získáte díky tomu spoustu benefitů, dokážete věci lépe pojmenovat a budete vnímat svoje posuny.

Jak jsem spokojená s následujícími oblastmi? U každé oblasti si napíšu hodnotu, jak to cítím právě TEĎ na stupnici 0 až 10, kde 0 je žádná spokojenost a 10 je maximální spokojenost, kdy bych nic neměnila. Zároveň si ke každé otázce napíšu i pár slov, co bych ráda změnila, dělala jinak nebo v čem bych se ráda posunula.

Jak jsem spokojená s tím, jak znám a vnímám svůj styl?

Jak jsem spokojená s tím, jak rozumím stylistickým pravidlům v oblékání?

Jak se cítím při nakupování v obchodě?

Jak jsem spokojená s tím, jak dobře umím kombinovat jednotlivé kousky oblečení?

Jak jsem spokojená se svým laděním barev oblečení?

Jak jsem spokojená s tím, jaký mám přehled ve svém šatníku?



TVOŘÍM VĚDOMĚ SVŮJ STYL

Na to, abyste svůj styl vědomě tvořila, potřebujete zmapovat a uvědomit si co nejvíc konkrétně, jak to máte teď a jak to mít chcete. Co máte ráda, co nosíte, v čem se skutečně cítíte dobře? Právě teď se společně do poznávání ponoříme.

Pište si vše, co vás k dané otázce napadne. Není správná ani špatná odpověď. Je to o tom, abyste se co nejvíc našla a pochopila, kudy povede vaše další cesta světem oblékání. K těmto odpovědím se totiž budete moci kdykoli vrátit nejen při čtení dalších stránek e-booku a základních stylistických pravidel, ale hlavně až budete stát před šatní skříní nebo se chystat nakoupit nové kousky oblečení.

Jak bych charakterizovala samu sebe? Jaká jsem?

Jaké činnosti nejčastěji dělám?

Kam se nejčastěji oblékám?





Bonus k e-booku Kouzla oblékání: **PRACOVNÍ WORKBOOK**

Aniž bych se teď šla dívat do skříně, jaké kousky oblečení nosím nejraději?

V jakém oblečení se cítím nejvíce sama sebou? Tohle jsou konkrétní kousky:

Kam je nejčastěji nosím?

Proč se v nich cítím tak dobře? Co mi na nich vyhovuje?
(dopíšte si ke každému zvlášť)

Kolik dalšího oblečení ve své skříně mám?





Co se mi v oblékání líbí na ostatních ženách?

Co bych ráda zkusila, ale zatím jsem nesebrala odvahu?
Čeho se nejvíc bojím?

Jaké kousky oblečení neumím nosit? A proč si to
myslím?

Jaké materiály jsou mi pohodlné?

Jaké kousky oblečení nechci nosit a proč?

Jaký střih oblečení mám raději? Cítím se líp v oblečení,
co těsně obepíná tělo, nebo spíše ve volném outfitu?





V čem si připadám žensky?

Jaké doplňky mám nejraději?

V jakém oblečení se nejvíc líbím sama sobě?

Čeho se v oblékání bojím?

Jaké barvy se mi líbí nejvíce?

Co na sebe skutečně nikdy, ale nikdy nevezmu a proč?

Jaké barvy skutečně nosím?



Jakou ženou ve svém životě chci být?

Mohlo by se zdát, že jsme u konce. Ale ještě chvíli u zkoumání vašeho stylu zůstaneme. Mám pro vás čtyři málo známé tipy, jak ten svůj ještě více pochopit a uvědomit si ho.

Jak se taková žena podle mě obléká?

Jakými důležitými obdobími v životě jsem si prošla. (Ať už byla skvělá, nebo to bylo tak trochu temné údolí, ať už to byla puberta nebo první práce.)

Jaká období mi utkvěla v hlavě? (napište si seznam):

Co z toho ve vašem šatníku už mám?

Co bych k tomu ráda doplnila?





Bonus k e-booku Kouzla oblékání: **PRACOVNÍ WORKBOOK**

Ke každému období si odpovězte na otázky:

Co mi v každé z těchto etap sedělo? Co si chci nechat?

Jak jsem se v té době oblékala?

Jak jsem se v té době líčila?

A hlavně, jak jsem se v tom cítila a proč?





Jaký je můj celkový ZÁMĚR v oblékání?

MÝCH 5 SLOV

Mých 5 slov, které vystihují můj styl a kterých se můžu držet:

Jak se chci ve svém oblečení cítit a proč?

Jak bych popsala svůj vysněný styl od střihů, materiálů až po barvy?



PŘEMÝŠLÍM JAKO STYLISTKA

Jedna věc je chápat a znát svůj styl oblékání, druhá věc je fyzika a optika, která v oblékání funguje. Pokuste se být kreativní a dívejte se na svůj šatník optikou stylistických pravidel. Odpovědi na tyto otázky vám v tom pomůžou.

Jaké materiály v mé skříni převládají? Tady je můj konkrétní seznam (bavlna, kůže, vlna...)

Jaké délky v mé skříni převládají? Spíše delší nebo kratší (přemýšlejte nejen nad sukněmi, ale nad topy, halenkami, svetry i mikinami).

Jaké jsou moje oblíbené outfity (kombinace oblečení), které nosím nejčastěji?





Čím je můžu nově oživit, jak je můžu osvěžit?

K čemu je nosím a co mě na nich baví?

Jaký styl v mém šatníku převládá? Spíše pánský, nebo ten ženský?

Jaké doplňky ve skříni naopak nemám a proč?

Jaké barvy v mé skříni převládají?

Kolik silonek a ponožek mám v tělové barvě?
Čím je můžu nahradit?

Jako doplňky teď nosím nejčastěji?



MOJE BARVY

Jedna z vyzkoušených cest je zafixovat si v šatníku svoji škálu barev, kterou máte ráda a sedí vám.

Základní barvy, které mám svém šatníku nejvíc. (černá, šedá v různých odstínech, bílá)

Moje hlavní barvy, na kterých chci svůj šatník stavět.

Moje tři výrazné barvy, kterými dokážu zaujmout.



MŮJ PŘEHLED V ŠATNÍKU

*Postavte váš šatník na pevných a kvalitních základech.
Jsou tak univerzální a nadčasové, že pokud si je
zamilujete a koupíte v padnoucím střihu, padnoucí barvě
a dobré kvalitě, budou vám sloužit opravdu dlouho.*

Moje základní kousky ve skříni, na kterých svůj šatník
stavím.

Proč je ve své skříni mám?

Jak jsem spokojena s jejich kvalitou?

Odpovídají stále mému stylu a pořád mě baví?

Nosím je s radostí?





Jaké základní kousky mi v šatníku chybí?

Které základní kousky chci do svého šatníku doplnit?

Proč je tam nemám?



POJMENUJTE PŘEDNOSTI SVÉ POSTAVY.

Jednou z důležitých součástí oblékání je přijetí své postavy a uvědomění si svých předností, které můžete správným vrstvením, výběrem střihů, barev a doplňků podpořit. Odpovědi na tyto otázky vám pomůžou uvědomit si, co vaší postavě sluší a v čem se cítíte dobře.

Co se mi na mé postavě líbí?

Co můžu vyzdvihnout a ukázat?

Na čem můžu svůj styl oblékání stavět? *(Najděte minimálně tři oblasti, které se vám samotné líbí.)*

Na co naopak nechci upozorňovat? *(Zaměřte se při tvoření svého stylingu na jednu, maximálně dvě partie, které chcete oblečením zakrýt)*

Mám silnější horní, nebo dolní polovinu těla?

Mám výrazně definovaný pas, nebo je spíš nevýrazný?
Mám široké boky, nebo jsou užší?



Mám delší horní polovinu těla, nebo mám dlouhé nohy?

Jaké střihy mi budou slušet?

Jak vypadají moje ňadra – jsou výrazná a velká, nebo naopak malá?

Jaké výstřihy mi budou slušet?

Na jakých partiích nejdříve přibírám a kde nejrychleji hubnu?

Jaké tipy šperků a doplňků mi budou slušet?

Jako jsou moje míry? *(Napište si datum měření)*

Jaké vzory (malé/velké) mi budou sedět?

Hrudník:

Pas:

Boky:

Jaký typ postavy podle těchto naměřených mír mám?

Jaký tip kalhot mi bude sedět?



TŘÍDÍM ŠATNÍK

Proces pravidelného třídění šatníku je důležitou součástí celého tvoření vlastního stylu. Právě energie našeho oblečení totiž nesmírně ovlivňuje to, jak se jako ženy každý den cítíme a z vlastní zkušenosti vám řeknu, že je skvělé, když máte ve svém šatníku přehled, systém a když tam hlavně máte oblečení, které odráží vás a vaši osobnost.

Odpovědi na následující otázky vám při třídění šatníku velmi pomohou udržet směr, třídění šatníku zvládnout a mít velkou radost z výsledku. Pusťte se do nich.

S čím nejsem právě teď ve svém šatníku spokojená?

Co konkrétně chci právě teď ve svém šatníku změnit?

Co je hlavním důvodem, proč chci právě teď vytrdit svůj šatník?

Jak se chci cítit, když otevřu svůj šatník?

Jaký je můj hlavní ZÁMĚR, který si teď pro třídění šatníku dávám?





Bonus k e-booku Kouzla oblékání: **PRACOVNÍ WORKBOOK**

Proč vám stojí za to, věnovat několik hodin/dní třídění věcí v šatníku? Představte si, že už to vše máte hotové. Jak vám je?

Jaké kousky oblečení schovávám ve své skříni a vím, že mi nesedí? (velikostí, délkou, střihem...)

Co vám tyto pocity přinesou do života a jak podpoří vaše sebevědomí?

Jaký je důvod, proč je tam stále mám?

Jak tyto kousky oblečení podporují můj aktuální záměr, proč svůj šatník třídím?



Chci je ještě ve své skříni mít?

Jaké emoce ve mě tento příběh vyvolává? Jak se cítím?

Jak se budu cítit, když tohle nepadnoucí oblečení ze své skříně vyřadím?

Co nejhoršího se může stát, když tento kousek ve skříni už nebudu mít?

Které kousky ve své skříni schovávám s myšlenkou "Co kdyby"?

Které kousky oblečení mi skutečně dělají radost? A proč?

Jaký je za mým "Co kdyby" příběh?

Jaký je můj "zásek" a co kupuji příliš často?





Které kousky ve své skříni neumím s ničím zkombinovat?
U čeho tápu?

Co za úložné systémy budu chtít dokoupit nebo vytvořit?

U kterých kousků oblečení se neumím rozhodnout, jestli
ANO nebo NE?

Jak jsem spokojená s organizací své šatní skříně?
*(Jak bych se ohodnotila na škále 0 - 10, kde 0 je vůbec a
10 je skvělé?)*

Kolik jich mám? Tady si je sepíšu:

Kde konkrétně vidím prostor pro zlepšení, aby byla moje
šatní skříň přehlednější a lépe se mi v ní fungovalo?



Kolik kousků oblečení jsem vyřadila? Jaký z toho mám pocit?

Jaký je můj záměr pro další nákupy oblečení?

Jak se s tímto oblečením rozloučím? Jakou konkrétní cestu pro vyřazení zvolím, aby mi v tom bylo příjemně a viděla jsem v tom smysl? Kam vyřazené oblečení můžu dát?

Na co se chci při dalším dokupování nového oblečení do vyříděného šatníku více soustředit?

Jak se budu cítit, když to dotáhnu do konce a povede se mi nejen vyřadit šatník, ale ještě budu vědět, že moje vyřazené oblečení dál slouží?



Tady je můj seznam oblečení, které chci postupně dokoupit:

TVOŘÍM NOVÉ OUTFITY

Z kousků oblečení, které jste si po vytrídění šatníku nechala, poskládejte nové různé kombinace outfitů podle zásad, které jste se dočetla v e-booku.

Buďte kreativní, kombinujte materiály, délky, doplňky. Skutečně otevřete mysl a užijte si to. Pokud se ztrácíte a nic vás nenapadá, popřemýšlejte, kam nejčastěji chodíte, jaké role ve svém životě máte a co za oblečení se k nim hodí.

Seznam nových outfitů a kombinací:





Ke každé kombinaci si můžete pořídit fotku a odpovědět si na několik otázek:

Jak se v této kombinaci líbím sama sobě? (použijte škálu 0-10).

Jak je mi tato kombinace pohodlná?

Jak se v tom cítím?

Sedí to k mému stylu?

SKVĚLÁ PRÁCE! DĚKUJI!

Jsem nesmírně vděčná, že jsem vás mohla provést cestou vašeho stylu a ukázat vám nová zákoutí vašeho šatníku. Věřím, že vám vaše odpovědi na otázky v tomto bonusovém workbooku pomohly ujasnit si svůj styl, naladit se na sebe i na svůj šatník a jít do akce.

Děkuji vám za vaši důvěru, velmi si toho cením. Přeji vám, ať se vám s oblečením krásně kouzlí a ať se cítíte sama sebou a šik.

Krásné dny

Michala

