



Dárek k workshopu

Jak vytvořit přehledný šatník, co sluší

Dárek k workshopu



Milá ženo,
děkuji vám za účast na workshopu: **Jak vytvořit přehledný šatník, co sluší**

Jako poděkování jsem si pro vás připravila, **barevnou ochutnávku z třítýdenního online kurzu Přehledný šatník aneb Šatník s duší, co sluší**

Chcete-li vědět, jak se obléct do práce, abyste si s noblesou zjedнала respekt, nebo jakým vzorem podpořit svou ženskou, nebo naopak svou racionální stránku, je tento dárek přesně pro vás.

Věřím totiž, že vám pomůže odhalit, jak svým oblečením komunikujeme s ostatními lidmi. Dozvíte se v něm, jaký dojem mohou vyvolat různé barvy a vzory a v jakých situacích vás tak mohou podpořit. **V pracovních listech potom máte možnost nahlédnout do svého šatníku novými očima.**

Základní význam barev a vzorů

Ještě než se do dárku začtete, tak mi dovolu, abych se vám v krátkosti představila.

Jmenuji se Eva Bartáková, jsem stylistka a terapeutka šatníku a duše. Učím ženy, jak pomocí oblečení nechat pravdivě promluvit svou osobnost, vnitřní já, a tím upevnit své sebevědomí. Pomáhám jim vyznat se v jejich šatníku a sladit ho tak, aby ladil s barvami jejich duše i stylem života. Ve světě módy v Itálii se pohybuji již 15 let. Zde jsem pochopila, jak velký vliv má oblečení a jeho barvy a vzory na náš soukromý i profesní život.

A teď už si uvařte kávu nebo čaj, uveleďte se v oblíbeném křesle a začtete se do DÁRKU, kroku 2 z třítydenního online kurzu Přehledný šatník aneb Šatník s duší, co sluší.

Pro začátek je velmi důležité uvědomit si sílu oblečení.

Naše oblečení, jeho barva a vzory, o nás hodně vypovídá. Poukáže na naše pozitivní stránky, ale také prozradí ty negativní. Zároveň naznačí naši povahu, zda jsme pořádné nebo chaotické, klidné či dynamické.

Oblečení nám dává možnost projevit se a ukázat druhým, kým jsme. Když potřebujeme být v klidu, můžeme se díky němu stát třeba i neviditelnými.

Podle toho, co si ráno vezmeme na sebe, můžeme prožít den sportovní, romantický, elegantní, nebo to můžeme spojit a díky vhodnému outfitu se naladíme na romanticko-elegantní den.

Základní význam barev a vzorů

V tomto kroku se seznámíme s tím, jak využít barev a vzorů ve svůj prospěch a na příkladech si ukážeme, co o nás oblečení může prozrazovat. Na základě všech informací si potom vyplníte svůj pracovní sešit.

Abychom si přiblížily, jak nás volba určitého oblečení ovlivňuje, představte si tento příběh:

Už několik měsíců si přejete navštívit kosmetičku. Vaše plet' je unavená, povadlá a potřebuje laskavou a profesionální péči. Od kamarádky máte doporučení na skvělou kosmetičku. Zavoláte do studia a hurá, mají volné místo. Když tam přijdete a stojíte před vchodovými dveřmi, něco tu nehraje.

Vaše natěšení vás opouští a vy nemůžete odlepit zrak od dveří. Tohle jste opravdu nečekaly. Dveře jsou upatlané, okolo se na špinavém koberci válí vajgly a na klice je nalepená žvýkačka.

Vaše plet' sice stále touží po vyčištění, ale mozek velí k ústupu a křičí: „Zdrhej, ještě tu něco chytneš!“

Začínáte pochybovat, jestli právě tahle kosmetička byla správná volba.

Proč?

Protože se obáváte, že kosmetička bude mít v salónu stejnou špínu a nepořádek, jako u svých vchodových dveří.

TEN VCHOD TUTO KOSMETIČKU REPREZENTUJE. Její dveře jsou to první, co klientka uvidí a z čeho si udělá první dojem. První dojem, který bude často určovat její další jednání.

Základní význam barev a vzorů

Stejně to funguje i s naším oblečením. Představte si své oblečení jako vchodové dveře

Naše oblečení je naše vizitka.

Reprezentuje nás. Je tím prvním, co na nás ostatní vidí a na základě čeho si o nás automaticky vytváří úsudek

Budeme-li s oblečením vědomě pracovat, můžeme ovlivnit jak náš vnitřní pocit, tak právě úsudek ostatních. Rozhodně tím ale nemyslím „převlékat se za někoho, kým nejsem“, naopak.

Pokud budeme vědět, kým doopravdy jsme, a naše oblečení s tím bude v souladu, bude z nás vyzařovat náš osobitý šarm. Vhodně zvoleným oblečením ale můžeme některou ze složek naší povahy ještě podpořit a usnadnit si tak situaci.

Jsem-li spíš bohém, stále zůstanu u svého stylu oblékání. V situaci, kdy potřebuji působit seriózně, si neobléknu šedé byznys šaty s kostkou, ale zůstanu u svého stylu a serióznost podpořím třeba výběrem zemité barvy, střihem či vzorem. Stále se budu cítit dobře, jen zdůrazním vážnější část své osobnosti.

Barvy a vzory

Jednou ze složek, které podprahově ovlivňují náš pocit i dojem, kterým působíme na okolí, jsou barvy a vzory našeho oblečení.

Základní význam barev a vzorů

Barva dokáže ovlivnit naši náladu, vzor vede oko pozorovatele a podvědomě mu předává vzkaz o naší energii. Dokáží vyvolat dojem sebevědomí, síly, ale i něžnosti či klidu.

Mám za to, že je dobré jejich řeči alespoň v základu porozumět.

Pojďme společně nakouknout pod pokličku a poodkrýt základní význam barev a vzorů.

Barvy

Barvy jsou nedílnou součástí našeho života. Stejně jako světlo v podobě dne anebo tma v podobě večera ovlivňují naše pocity, náladu a stav mysli.

Každý den si podvědomě vybereme nějakou barvu, ve které se rozhodneme trávit den. (Z tohoto důvodu je možné, že pokud v našem životě dojde k zásadní změně, odrazí se to na barvách v našem šatníku.)

Začněme vlastnosti barev při oblékání využívat vědomě. Potřebujeme-li právě daný den podpořit některou složku naší osobnosti, vědomě se můžeme obléknout do barvy, která ji ztělesňuje.

Pokud chceme být v klidu, asi se neoblékáme do červené. Stejně tak, potřebujeme-li podpořit rozhodnost, šedá nám nejspíš neudělá dobrou službu.

Základní význam barev a vzorů

Většina z nás vlastnosti barev cítí. Pro přehled si můžete pročíst níže uvedené charakteristiky a nacítit, zda s nimi takto souzníte.

A jak s barvami na oblečení zacházet?

Nejúčinnější je, je-li barva vidět. Na čím větší ploše se do ní obléknete, tím více vás ovlivní.

Schválně si sama sebe představte v dlouhých, zářivě rudých šatech s dlouhým rukávem. Jsou jednobarevné, bez vzoru. Jak se budete cítit? Půjdete-li v nich tančit, bude váš tanec spíš jemný, nebo energický?

A teď totéž, jen ve sladce růžové. Jak tančíte teď?
Cítíte ten rozdíl?

Může se ale stát, že vám barva, kterou v dané chvíli potřebujete, z nějakého důvodu nevyhovuje, a tudíž se do ní nemůžete viditelně obléci. Oblečte si tedy alespoň spodní prádlo v této barvě nebo ji na sebe nechte působit skrze nějaký doplněk, třeba šátek, pásek či barevný šperk. Pokud barvu spodního prádla či doplňku zvolíte vědomě, uvidíte, že i takto vás vybraná barva dokáže podpořit.

Základní charakteristiky jednotlivých barev

Základní význam barev a vzorů



Bílá

Je to základní, výchozí barva. Symbolicky nám zprostředkovává nové začátky. Má v sobě také esenci věrnosti a upřímnosti. Bílá je symbolem čistoty, panenství, bezúhonnosti, pokory a života. Vnáší do našeho života světlo a pravdivost.

Bílá je nevinná jako čerstvě padlý sníh.

Ženy si oblékají bílé svatební šaty na znamení toho, že kráčejí otevřeně vstříc novým začátkům.

Červená

Tato energická barva symbolizuje krev, životní sílu a energii. Je sebevědomá, vzrušující, prudká až náruživá. Červenou spojujeme se ctižádostí, vytrvalostí a povzbuzením. V neposlední řadě to je barva lásky. I proto muži nejčastěji obdarovávají ženy rudými růžemi.

Oblečení v červené barvě nám pomůže doplnit energii, překonat únavu, mobilizovat síly a obrátit pozornost k tomu, co je v dané chvíli podstatné. S její pomocí můžeme bezpečně zakotvit v nových situacích a prosazovat svou vůli.





Oranžová

Oranžová je barva vycházejícího slunce. S východem slunce ožívají barvy a vše kolem nás. Je to barva moudrosti, optimismu a úspěchu, vyvolává pocit tepla a bohatství. Je také vzrušující, plná radosti a podporuje kreativitu. Vytváří rovnováhu mezi životní silou červené barvy a uvolněním žluté.

Vpuštěním oranžové barvy do svého šatníku si do života přivoláváte více radosti. Oranžovou barvu s oblibou nosí extroverti, společenští, srdeční, přátelští a výkonní lidé.

Oranžová barva zvyšuje sebedůvěru, vitalitu a odstraňuje váhání, proto nám pomůže ve dnech, kdy jsme bázlíví, nerozhodní a úzkostliví.

Základní význam barev a vzorů

Žlutá

Žlutá je barvou slunce. Je teplá, optimistická, veselá a radostná. Probouzí v nás radost ze života a pomáhá nám nalézt smysl našeho bytí. Souvisí také s intelektem.

Žlutá se spoléhá více na logiku a myšlení než na city a emoce. Pomáhá nám komunikovat s ostatními, přináší pocit radosti, podporuje koncentraci a jasné myšlení.

Žluté oblečení je vhodné zvolit tehdy, když potřebujeme energicky a jasně komunikovat, věnujeme se studiu nebo činností spojeným s intelektem.



Zelená

Zelená barva uklidňuje, utiňuje, odstraňuje napětí, hněv, netrpělivost. Zelená léčí. Právě proto na nás má život uprostřed zeleně tak blahodárný vliv. Tato barva souvisí také s klidem, stabilitou, mírem, empatií a spokojeností. Usilovně pomáhá, je pozorná, spolehlivá, někdy i tvrdohlavá.

Zelené oblečení nám pomáhá při pocitu stísněnosti a nedostatku životního prostoru. Ulevuje, když máme problémy ve vztazích, máme pocit ztráty, když pocítujeme emocionální stres nebo se cítíme uzavření do sebe.

Základní význam barev a vzorů

Zelená

Modrá je barvou moře a nebe. Je symbolem dálek, touhy, koncentrace, intuice, klidu, věrnosti, pravdy a kreativity. Modrá je považována za barvu komunikace. Vede nás k vyjadřování toho, co si opravdu myslíme. Světle modrá barva nám dává podnět k zamyšlení, probouzí v nás touhu.

Tmavý odstín modré je pro nás již více zavazující. Ve svém účinku je totiž přísnější, odpovědnější a naléhavější. Modré oblečení nám udělá dobře, když máme problémy s mnohmluvností. V tomto případě se doporučuje jemně uvázat modrý šátek kolem krku. Tato barva nás posílí, když se cítíme bez podpory nebo když nás zklamal někdo blízký..



Růžová

Růžová barva je symbolem mateřské lásky, jemnosti a nezištné romantické lásky. Je to barva citu, vřelosti, sebezapření a zdrženlivosti. Zklidňuje emoce. Růžová barva symbolizuje potřebu chránit nerozvinuté, je přátelská, něžná, pečující a bezpodmínečná.

Růžové oblečení nám udělá dobře, když se cítíme nemilovaní a nešťastní. Tato barva dokáže vytvořit pocit ochrany. Můžeme si ji obléci v situacích, kdy chceme působit něžně a laskavě. Decentní odstín růžové nám pomůže podtrhnout ženskost a působit mladistvěji.

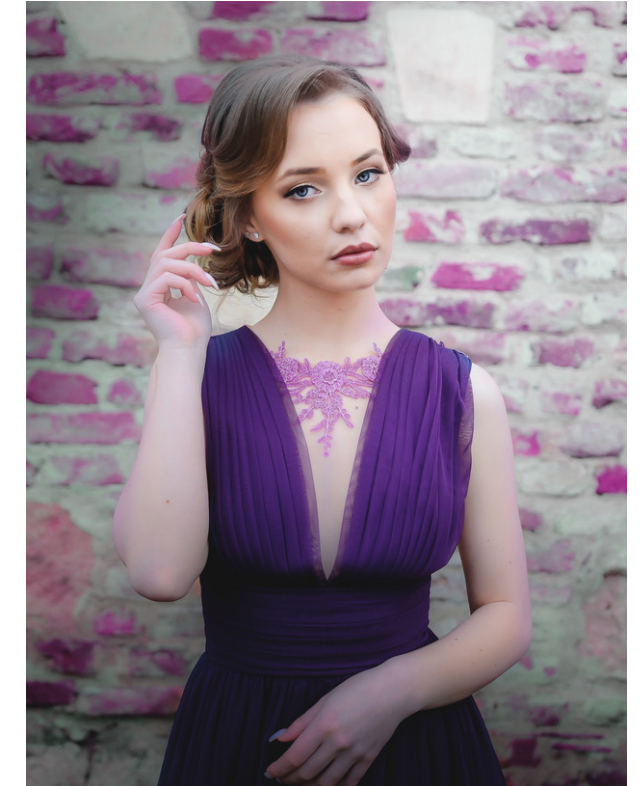


Základní význam barev a vzorů

Fialová

Fialová je mystická barva. Symbolizuje spiritualitu, duchovní dokonalost, lásku a srdečnost. Vzniká sjednocením dvou opačných pólů, dvou kontrastních energetických faktorů: modrým klidem a červenou pohonnou silou, ve fialové se navzájem vyrovnávají. Fialová povzbuzuje představivost a inspiraci.

Fialové oblečení nám bude prospěšné ve dnech, kdy jsme nervózní a potřebujeme nalézt vnitřní klid a jistotu. Nebo ve dnech kdy potřebujeme ochránit před přemírou požadavků ostatních.



Tyrkysová

Tyrkysová spojuje blahodárné účinky modré a zelené, čímž nás očisťuje a posiluje zároveň. Má uklidňující účinky na tělo i duši. Tyrkysová barva podporuje naše sebevědomí, fantazii a živé spojení s okolním světem. Pomáhá nám rozeznávat automatismy v myšlení, řeči i způsobu života. Je to symbol myšlenek, citů, volnosti a inteligence.

Tyrkysová barva oblečení, nám pomůže podpořit vyjadřování a nalézání správných slov v komunikaci s okolním světem.

Základní význam barev a vzorů

Hnědá

Hnědá je barvou země, a proto je spojená se životem. Je to symbol čestnosti, pracovitosti, praktičnosti, realismu a vyrovnanosti. Navozuje pocit uvolnění a bezpečí. Je to barva jistoty, důvěryhodnosti a relaxace. Pomáhá nám s obnovením tělesných sil. Hnědá barva vzbuzuje hlavně u starších lidí pocit důvěry a jistoty.

Hnědé oblečení nám pomůže se ukotvit a získat stabilitu. Hnědou barvu bychom měli nosit, kdykoliv nás přepadne strach z budoucnosti nebo se cítíme vystrašení a nejistí.



Šedá

Je barvou neutrality, nevtíravosti a kompromisu. Šedivá barva je neutrální, a proto ji můžeme bez obav kombinovat s jakoukoliv jinou barvou. Šedá barva kostýmu zdůrazňuje nekonfliktnost, zdrženlivost a toleranci, proto ji s oblibou nosí třeba právníci.

Výrazy: „šedá eminence“ či „vystoupit z šedi“ hodně napovídá o významu šedivé barvy.



Základní význam barev a vzorů

Stříbrná

Je barvou upřímnosti, skromnosti, ušlechtilosti a idealismu. Tato barva také symbolizuje hojnost, romantiku a naději. Stříbrná nám rovněž pomáhá uplatnit tvůrčí představivost a vrozenou intuici. Ženy, které mají v oblibě stříbrnou barvu, mívají zdravou sebedůvěru.

Stříbrnou barvou oblečení se můžeme podpořit, když se považujeme za neschopné nebo pochybujeme o vlastní hodnotě. Pomůže nám opět získat odvahu, abychom znovu začaly věřit ostatním.



Zlatá

Dává pocit hojnosti a bohatství. Je barvou univerzální lásky, velkorysosti a šlechetnosti. Vyjadřuje průbojnost, energii, vyrovnanost a vnitřní sílu. Ženy, které mají v oblibě zlatou barvu, jsou většinou praktické, ctižádostivé a touží po tom nejlepším, co jim může život nabídnout.

Zlatá barva nám pomůže zajistit sebekázeň a sebevědomí při dosahování našich cílů a také když přestaneme věřit ve svou intuici. Umí nám dodat pocit královské nonšalantnosti, a je tudíž v hodná v situacích, kdy chceme působit vznešeně.

Černá

Černá barva má velkou sílu. Pohlcuje všechny ostatní barvy, i světlo. Právě tato její vlastnost se ale snadno může stát nevýhodou. Pokud se totiž necítíme právě dobře a oblékáme černou nevědomě, může prohlubovat náš stres, pocity beznaděje a chaos. V těchto chvílích nás může přímo vysávat.

Pokud ji chceme využívat vědomě, vezme, že symbolizuje nezávislost, tajemno, mystiku, prázdnotu, ale i smutek a temnotu.

Černá nás chrání před okolním světem. Dokáže odfiltrovat vjemy z vnějšího světa, a tím nám pomáhá udržet koncentraci a kontakt s vnitřním vedením. I proto si černou barvu pro své sutany často vybíraly mnišské řády.



Vzory

Vedle barev jsou to vzory, které vedou oko pozorovatele a předávají mu informaci o našem aktuálním rozpoložení.

Na toto téma neexistují takřka žádné informační zdroje, takže se zde odkazuji převážně na své cítění.

Menší vzory obecně působí jemněji, něžněji a méně přitahují pozornost.

Čím je vzor větší, tím je signálnější a upozorňuje na sebe. Nedá se přehlédnout, dodává pocit intenzity, dominance a někdy i akutnosti.

Základní charakteristika vzorů

Květinový vzor

Tento vzor neodmyslitelně patří k létu. Žena oblečená do květin působí něžně, jemně, romanticky. Menší květinový vzor v jemně pastelových barvách působí něžněji a romantičtěji. Čím je vzor větší a barvy tmavší, tím se zmírňuje jemnost a romantika, ovšem ženskost a nádech léta zůstávají.



Puntíky, kolečka a ovály

Oblé vzory v nás evokují hravost, humor a pohodu. S puntíkem je to podobné jako s květinovým vzorem. Čím je vzor menší a barvy jemnější, tím oblečení působí něžněji, hravěji, veseleji a romantičtěji.

Kostky, trojúhelníky a další hranaté vzory

Ženy oblečené do těchto vzorů působí vážně a seriózně.

Hranaté vzory se velmi hodí do byznysu. Hlavně ve spolupráci s muži působí žena oblečená v těchto vzorech rozhodným dojmem. Dává tak svému okolí jasný signál, že je profesionální, je si vědoma své hodnoty a v pracovním nasazení drží s mužskými kolegy krok.

S geometrickými tvary to funguje obdobně jako s puntíky. Čím je vzor menší a barvy pastelovější, tím oblečení vypadá jemněji a rozverněji. Čím je vzor větší a barvy temnější, tím oblečení působí více usazeně, ale také vážněji a seriózněji.



Základní význam barev a vzorů



Proužek

Říká se, že tento vzor mají většinou v oblibě ženy, které jsou přátelské a snadno si získávají přízeň ostatních. Působí inteligentně a zábavně, jsou ochotné a rády pomáhají.

S použitím proužku v byznysu je to podobné jako s hranatými vzory. Oblečete-li si na obchodní schůzku šaty s červeno-černým nebo vínovo-černým proužkem, doplněné jednobarevným upnutým sáčkem v červené nebo černé barvě, tak si můžete být jistá, že vás nikdo nepřehlédne a při pracovní schůzce vás všichni budou brát vážně a s respektem.

Toto opět nejvíce platí o spolupráci s muži. Nechcete-li působit příliš formálně nebo odměřeně nebo jdete na schůzku, kde budou převážně ženy, můžete si dovolit proužek i v pastelové barvě.

Zvířecí motivy

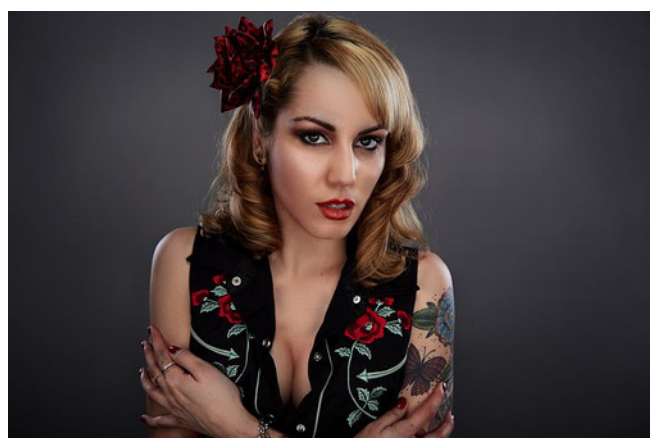
Ženy oblečené do zvířecích motivů působí na své okolí divoce, odvážně a také přitažlivě žensky. Vypadají, že mají zdravé sebevědomí, a v určitých oblastech jsou dominantní. Jsou nespoutané, odvážné a otevřené ve svých názorech.

Tento vzor oblečení má hodně podob. Od elegantní, nápadité, až po přitažlivý a sexy look, který se může překloupat i do vulgárnosti, když se to s ním přežene.



Základní vlastnosti a symboly vzorů

Ted' si na pár fotografiích ukážeme, jak o nás naše oblečení sice mlčky, ale zato důrazně hovoří, a vysílá tak do světa informace o tom, kým jsme.



1.



2.



3.



4.



5.

Která z těchto pěti žen na vás na první pohled působí něžně, zranitelně, romanticky a vesele?

Za mě je to žena z obrázku číslo 2 a 4.

Od které z žen byste si nechala pohlídat své dítě?

Základní význam barev a vzorů

Řekněme, že hledáte slečnu nebo paní na hlídání svého dítěte. Která z těchto pěti žen by na vás působila nejdůvěryhodněji, mile a klidně? Které z nich byste své dítě svěřila, a které z nich rozhodně ne?

Většina maminek by své dítě svěřila ženám na obrázku 2 a 4. Naopak ženám z obrázku 1 a 3 by velká část maminek své dítě nesvěřila. V akutním případě by zvážily ženu na obrázku číslo 5.

Proč?

Abyste lépe pochopila, proč tomu tak je, trochu si rozebereme, co o těchto pěti ženách jejich oblečení říká.

Podíváme se na to pěkně popořádku a začneme první ženou.



O této ženě její oblečení říká: „Jsem vášnivá, sexy, toužím po potěšení a vášni. Jestli mě chceš, tak si mě vezmi, jsem připravená. Těším se.“

Na první pohled působí sexy, nespoutaně a vášnivě, ale rozhodně ne jako pečovatelka o dětské dušičky.

Nechaly by jste si od ní pohlídat své dítě? Já rozhodně ne.

Základní význam barev a vzorů

O této ženě její oblečení říká: „Jsem veselá, bez předsudků, milá a jen tak něco mě nerozhodí. Mám ráda svůj život a všechny kolem sebe přijímám takové, jací jsou.“

Na první pohled působí svobodomyslně, vesele, mile a hravě. K dětem nedocenitelná kombinace.

Nechaly byste si od ní pohlídat děti? Já ano.



Tato žena svým oblečením vyjadřuje: „Jsem rebelka, co se hledá, toužím po samostatnosti, lásce a pochopení. Potřebuji svobodu a volnost.“

Na první pohled působí jako žena, která hledá své místo na této planetě. Jeden den všechny miluje, a druhý den je nemůže vystát. To se s dětmi příliš neslučuje.

Já bych jí své dítě nesvěřila. Co vy?

Základní význam barev a vzorů

Tato žena svým oblečením vyjadřuje: „Jsem křehká, něžná, usměvavá, ráda pečuji o druhé. Toužím žít v klidu, lásce a harmonii.“

Na první pohled působí něžně, nekonfliktně, srdečně a láskyplně. K dětem to je ideální kombinace vlastností.

Jak na vás působí, nechaly byste si od ní pohlídat dítě? Já rozhodně ano.
P.S. Přesně takovou slečnu na hlídání jsem jeden čas měla. Byla ztělesněný anděl a má dcera ji bezmezně milovala.



O této ženě její oblečení říká „Jsem sebevědomá, výkonná, soběstačná. V práci jsem úspěšná a časově flexibilní.“

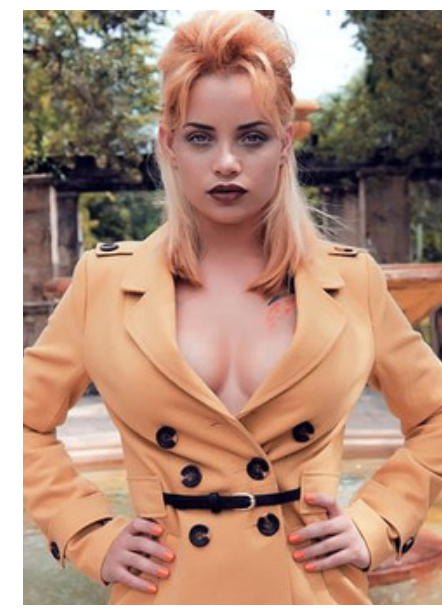
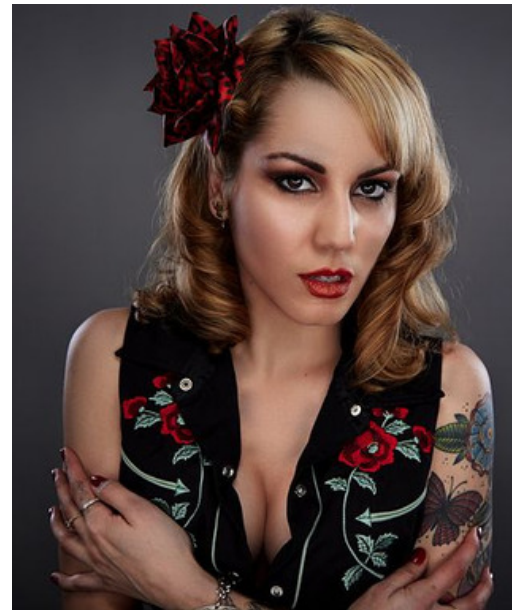
Na první pohled působí rozhodně, seriózně, sebevědomě a s jasnou vizí pracovního postupu. Řídí se krédem: „Když pracuji, tak pracuji. Aneb: nejdřív práce, potom zábava.“
S dětmi to moc dohromady nejde, děti si budou chtít spíš hrát než být výkonné.

Přesto, pokud bych neměla jinou možnost hlídání, uvažovala bych i o této ženě.
A co vy? Nechaly byste si od ní pohlídat dítě?

Základní význam barev a vzorů

Co vás jako první napadne, když se podíváte na tyto tři ženy?

Jsou přitažlivé, sexy, nebo snad vulgární?



Takto oblečená žena působí velmi svůdně, smyslně a sexy. Je-li jejím zájmem upoutat mužskou pozornost, určitě se jí to povede. Jen málokdo v ní ale bude hledat něžnou a zranitelnou ženu, spíš než o duši půjde muži, který přistoupí na její výzvu, o tělo.

Tímto druhem oblečení totiž žena vysílá mužům signál „ulov mě, zvládneš-li to“. Rád ji bude považovat za trofej. Pokud muž potká takto oblečenou ženu, v hlavě se mu zapne kontrolka, rozkaz k lovu. A když muž loví, city jdou stranou.

Nechcete-li takové signály vysílat, ale podobné oblečení ve své skříni máte, je možná načase se s ním rozloučit.

Základní význam barev a vzorů

To není všechno. Ještě jsem si pro vás připravila malé zamyšlení. Dvě otázky, které jsem vyjmula z pracovních listů online kurzu [Přehledný šatník aneb Šatník s duší, co sluší](#).

Pojďte se na ně podívat. Doporučuji vám, abyste si na otázky opravdu odpověděly.

Týden 1 – Krok 2: Význam oblečení jako takového, barvy a vzory

Ted' už znáte a chápete základní význam barev a vzorů. Víte, že o nás barvy a vzory hodně vypovídají a předávají vzkaz o naší energii. A že dokážou vyvolat dojem síly, romantična, klidu či sebevědomí. A tak se vám bude snáze odpovídat na otázky dnešního kroku.

Podívejme se nejprve na barvy

1. Jaké barvy byste ted' našla ve svém šatníku a kde se tam vzaly?

* Hýří váš šatník barvami, převažuje v něm jedna dvě oblíbené (jaké?), nebo v něm moc barev nemáte a oblékáte se do černé či do tmavých odstínů?

* Podle čeho jste si takové barvy vybrala? Jak se v nich cítíte? Nosíte je ráda? Máte pocit, že vám sluší?

Zformulujte si své odpovědi do textu – stačí stručně a krátce:

.....

.....

.....

2. Jaké vzory byste teď našla ve svém šatníku a proč?

- * Máte v šatníku množství různých vzorů, nebo spíš jen jeden dva oblíbené (jaké?), nebo vzory raději nenosíte?
- * Podle čeho jste si takové vzory vybrala? Jak se v nich cítíte? Nosíte je ráda? Máte pocit, že vám sluší? Myslíte si, že dokonale podtrhují vaši osobnost?

Zformulujte si své odpovědi do textu – stačí stručně a krátce:

.....

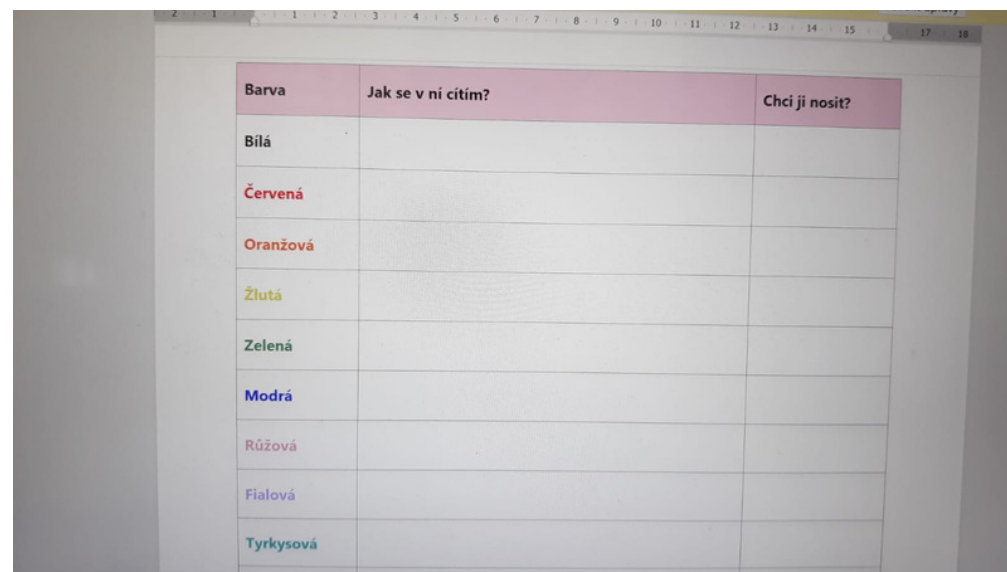
.....

.....

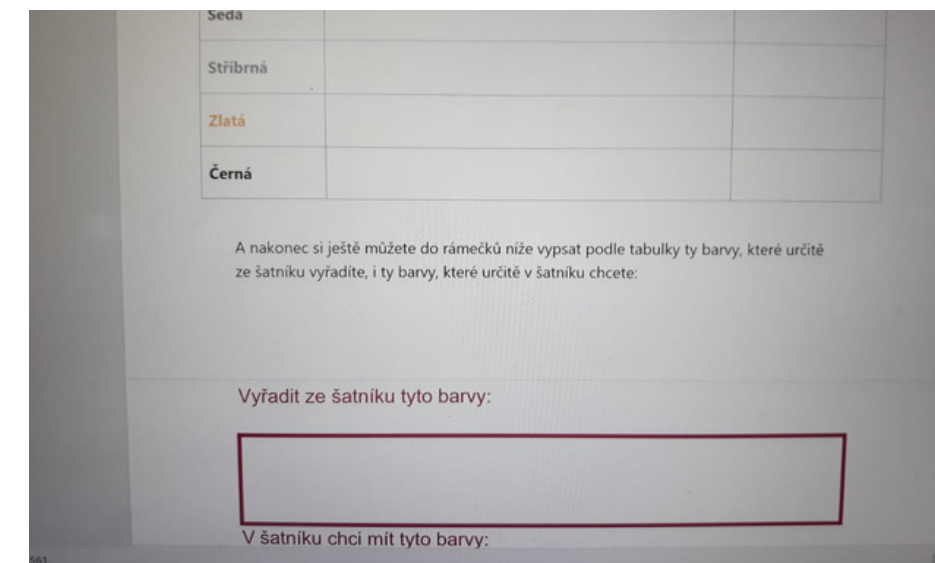
Základní význam barev a vzorů

Více sebepoznávacích otázek a otázek zaměřených na vytrídění a pochopení vlastního šatníku se nachází v pracovních listech, které jsou součástí online kurzu Přehledný šatník aneb šatník s duší, co sluší.

Zmiňované pracovní listy obsahují 30 stran a 24 otázek.



Barva	Jak se v ní cítím?	Chci ji nosit?
Bílá		
Červená		
Oranžová		
Žlutá		
Zelená		
Modrá		
Růžová		
Fialová		
Tyrkysová		



Seda		
Stříbrná		
Zlatá		
Černá		

A nakonec si ještě můžete do rámečků níže vpsat podle tabulky ty barvy, které určitě ze šatníku vyřadíte, i ty barvy, které určitě v šatníku chcete:

Vyřadit ze šatníku tyto barvy:

V šatníku chci mít tyto barvy:

Už cítíte, jak silným komunikačním kanálem barvy a vzory našeho oblečení jsou?

Barvy a vzory jsou také velmi důležité při nalezení našeho osobního stylu.

Ženy se mě často ptají, jaký styl oblékání se k nim hodí a jaké oblečení by si měly koupit.

Základní význam barev a vzorů

Má rada zní ale vždy stejně:

„Vy sama víte, jaké oblečení a materiály máte, nebo naopak nemáte ráda a proč. Je to stejné, jako když na základě zkušeností prostě víte, jaký filmový žánr se vám líbí.“

Chápu, že se stylem oblékání je to o něco složitější než s filmy.

Přesto to není žádná věda. Ráda vás provedu po cestě právě k vašemu stylu. Ukážu vám, kde být obezřetná, kde je možnost klopýtnout, na co se zaměřit a co je možné vypustit.

Chce-li žena opravdu najít a pochopit svůj styl a ukotvit se v něm, je potřeba, aby si o sobě ujasnila pár věcí. Jednou z nich je například to, jakým barvám, vzorům nebo materiálům dává přednost a proč, ale i to, jaké opravdu nesnese. Ty potom v šatníku nemají místo. **Praxe mi také ukázala jednu opravdu zásadní věc: Než se pustíme do hledání stylu, je nutné udělat si nejprve pořádek ve svém šatníku.**

PROČ?

Máte-li v šatníku chaos a oblečení různých stylů, vzorů a barev, co k sobě vlastně moc neladí, a ještě ke všemu je vám skoro polovina oblečení velká, malá nebo nepohodlná, nemá cenu přemýšlet nad tím, jakým dalším oblečením doplnit svou už tak dost přeplněnou skříň. Vznikl by jen další chaos. Nemluvě o tom, že investovat peníze na dokoupení kousků šatníku nahodile, nebo s rozmyslem, kdy přesně víte, co vám v šatníku chybí... to je velký rozdíl.

Unikátní online kurz Přehledný šatník aneb Šatník s duší, co sluší

Kupujete si i vy oblečení podle módních časopisů, na doporučení kamarádky, protože se vám líbilo na kolegyni, nebo třeba proto, že je zrovna v akci? Až doma pak zjistíte, že se vlastně k ničemu moc nehodí? Další podobné tričko, druhé skoro stejné kalhoty... a ráno se stejně přehrabujete ve skříni, abyste nakonec zase vyrazila skoro v tomtéž, jako včera?

Že to nemá šmrnc a nápad? Je to i váš případ? Máte chuť a odvahu to změnit?

Chcete-li mít ve svém šatníku oblečení, které vám sedí a cítíte se v něm dobře, **vstupte do unikátního online kurzu Přehledný šatník aneb Šatník s duší, co sluší,**
který již otevřel svou virtuální školní bránu.
A jak už víte, můžete si ho nyní dopřát

o 900 korun levněji.

Když si kurz objednáte do 27.10., zaplatíte za něj 2 000 korun namísto 2 900.



Unikátní online kurz Přehledný šatník aneb Šatník s duší, co sluší

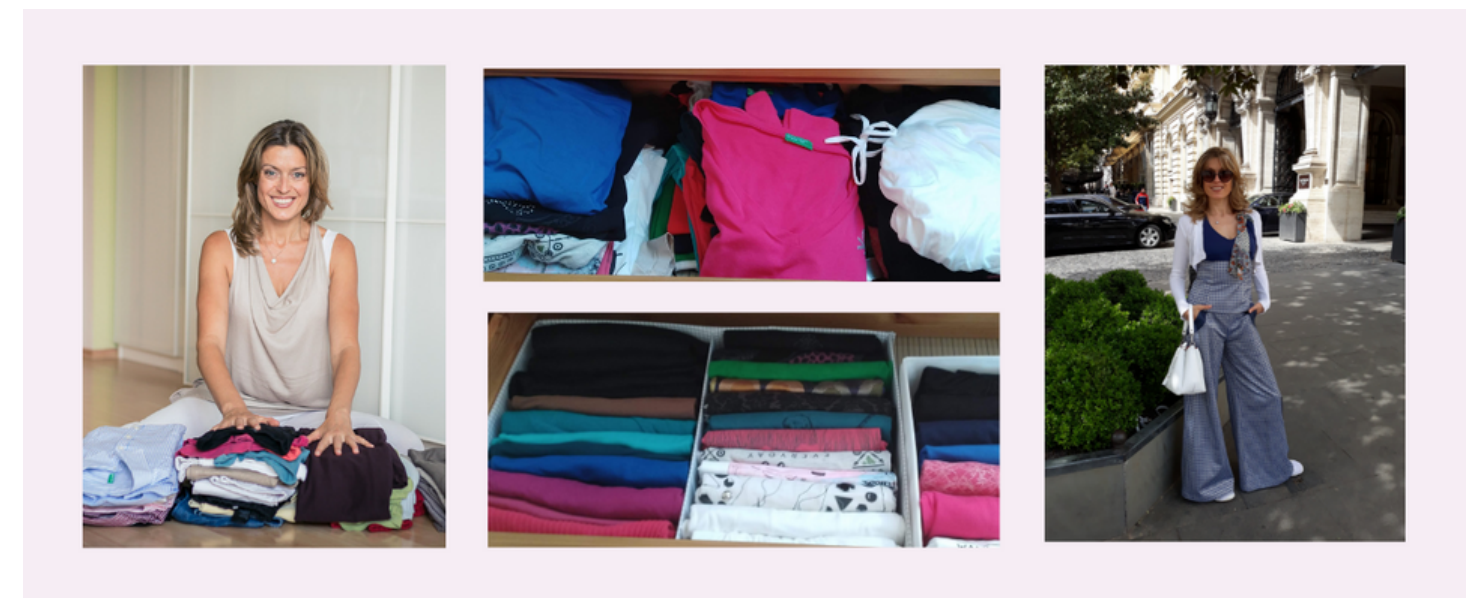
Kurz Přehledný šatník aneb Šatník s duší, co sluší začíná sebezpoznavacím týdnem. V něm si důkladně ujasníte, co a proč chcete ve svém šatníku mít. Na tomto základě pak začnete s tříděním oblečení.

- ✿ na konci kurzu bude váš šatník vytríděný a srovnaný
- ✿ budete přesně vědět, co a kde máte
- ✿ naučíte se praktické techniky, jak si udržet svůj šatník srovnaný, a to už napořád
- ✿ v průběhu kurzu si vytvoříte seznam kousků, které ve vašem šatníku schází
- ✿ na konci třídění celý seznam znovu zrevidujete

Po kurzu možná zjistíte, že jste "zničehonic" našla mnoho skvělých kombinací oblečení a že už není třeba dokupovat nic dalšího. A pokud je přeci jen třeba něco dokoupit, budete vědět přesně co a k čemu.

Srovnaný šatník je základem pro to, abyste se každý den oblékala s radostí a vědomím, že vám to prostě sluší.

A je jedno, jestli vyrážíte do divadla, do práce či „jen“ na nákup nebo s dětmi na hřiště.

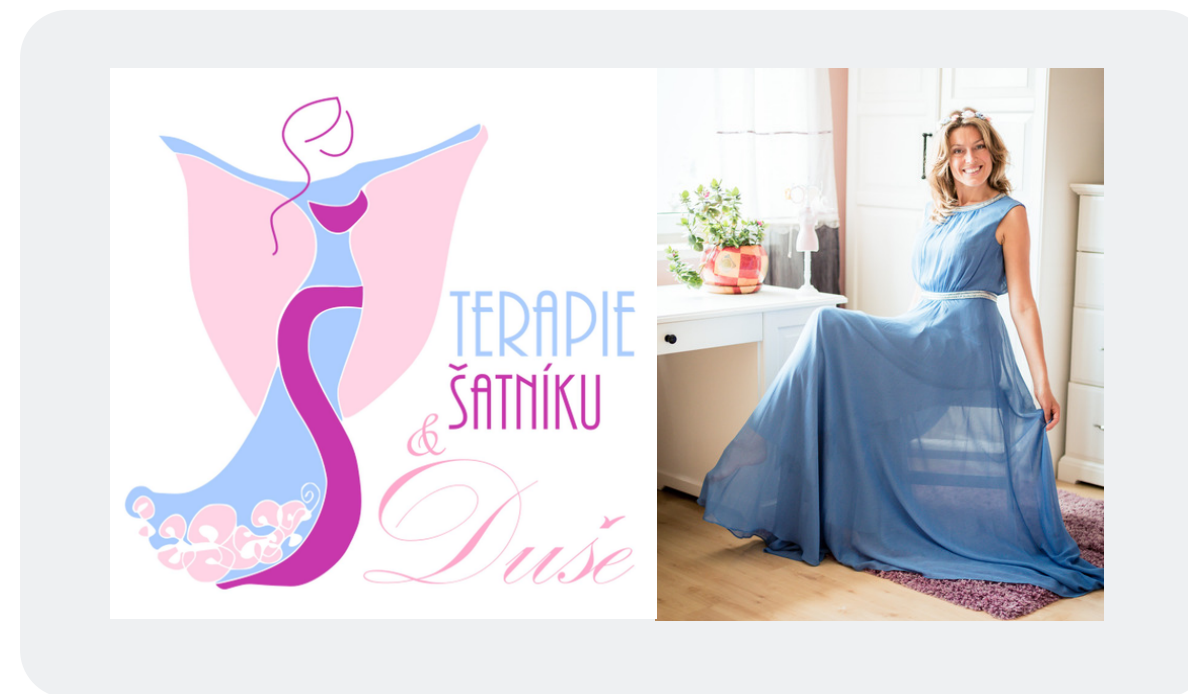


Rozložení

Garantuji vám, že žádné ráno už nebude stejné jako předtím. U šatníku strávíte zlomek času, oblečete se tak, že to bude mít šmrnc a díky tomu ještě s úsměvem stihnete ranní kávu!

Bude mi ctí vás na této cestě doprovodit

>>>Online kurz Přehledný šatník aneb Šatník s duší, co sluší<<<



At' vám to sluší, to vám přeje

Eva Bartáková

stylistka, terapeutka šatníku a duše