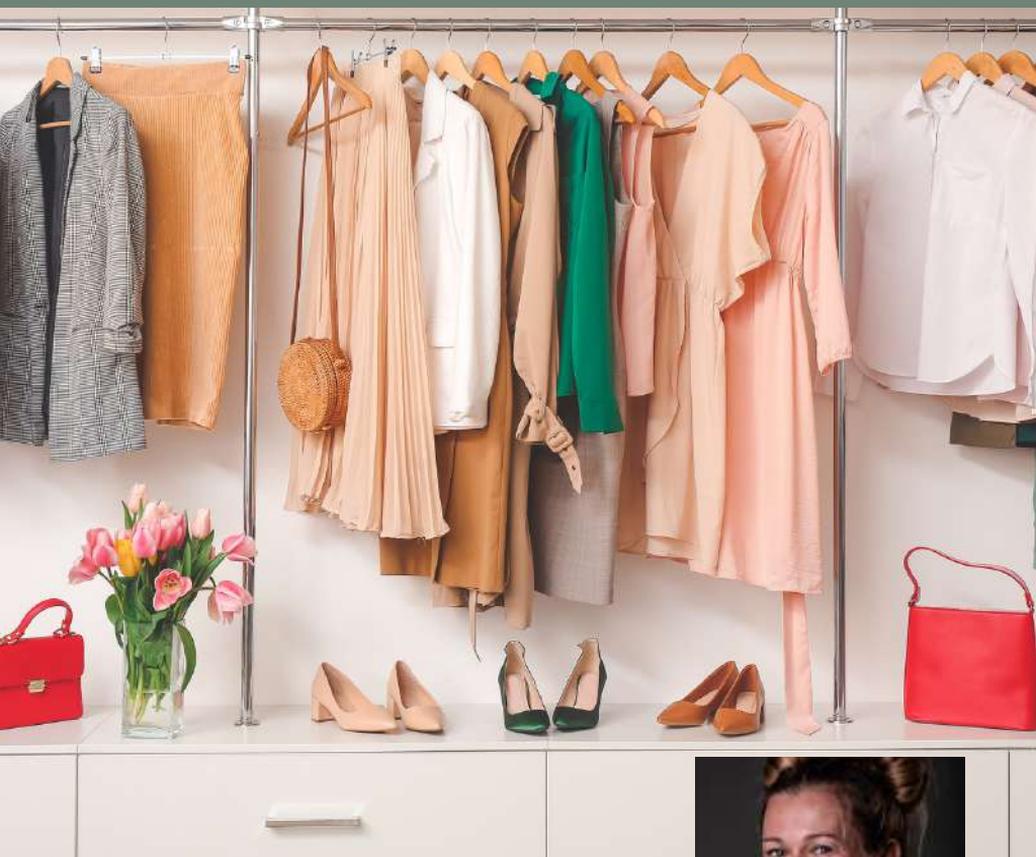


Basi pratiche per un guardaroba che funziona



Francesca Galli
@Overantastrong-360



UN ARMADIO CHE FUNZIONA HA AL SUO INTERNO SOLO CAPI E ACCESSORI CHE USO E CHE PARLANO DI ME!

A mettere in ordine il guardaroba siamo capaci più o meno tutte, ma a renderlo:

- Funzionale
- Pratico
- Economico
- E, allo stesso tempo, di valore.

Ci serve qualche conoscenza in più!

Con questo E-Book voglio regalarti un "**Diario Pratico**" per aiutarti a scrivere nero su bianco i tuoi pensieri e mettere le basi per costruire IL TUO ARMADIO DEI SOGNI

IL GUARDAROBA "PERFETTO" è ANCHE QUELLO CHE CONTIENE CAPI GIUSTI PER NOI

Cosa ci piace?

Cosa ci fa stare bene in termini di colori?

Quali materiali ci fanno sentire comode?

Il mio armadio rispecchia il mio stile di vita?

Tutti i capi che ho mi valorizzano?

Posso assicurarti che quando avrai finito di compilare il TUO DIARIO, avrai già le idee più chiare su cosa e chi, può rimanere nella tua vita (armadio) per farti brillare, sempre, in ogni occasione della giornata.



Cosa ti piace di te?

Partiamo subito con la domanda più difficile a cui dare risposta, ma la cui risposta è di fondamentale importanza per avere nel nostro armadio SOLO capi che sanno darci valore.

Perchè è importante capire quali capi ci valorizzano?

Per evitare di acquistare quelli che non lo fanno e ritrovarci con l'armadio pieno di pezzi inutilizzati o, peggio ancora, lamentarci che non ci sta bene nulla.

Il primo passo per trovare quali siano i capi adatti è scovare i nostri punti di forza, andare alla scoperta di quali sono le parti del nostro corpo che ci piacciono maggiormente.

Lo so, sembra una cosa impossibile!
Siamo tutte molto brave ad elencare ciò che non ci piace e difficilmente riusciamo a trovare caratteristiche di noi positive.

Ma è fondamentale imparare a farlo!

Come si fa a scovare il bello che c'è in noi?

Impariamo a guardarci in modo costruttivo e non solo critico

Prova a scattarti una foto, oppure riguarda tue foto magari che hai salvato perchè ti piacevano e ti vedevi bene.

Osserva ogni particolare, dai capelli, il volto, il collo, le spalle, le gambe, le caviglie i piedi.

Cosa ti piace di più di te in queste foto?

Quali sono i particolari, anche piccoli, a cui riesci a dare un significato positivo?

Con quale abbigliamento questi tuoi particolari risaltano maggiormente facendoti sentire a tuo agio e....bella?

Se proprio non vedi nulla, e ti assicuro che di particolari belli ne abbiamo tutte... Chiedi a qualcuno di cui ti fidi: "Cosa ti piace di me"?

Guardarci con gli occhi di chi ci apprezza.

Spesso gli occhi esterni, vedono cose che noi proprio non riusciamo a vedere.

Iniziamo ad essere meno critiche con noi stesse e ad osservarci in modo costruttivo.

Nella tua vita ci sarà stata una occasione in cui ti sei piaciuta e ti vedevi bene.

Cerca di ricordare quel momento:

Cosa avevi di particolare?

Cosa indossavi?

Cosa ti piaceva di te?

Se vogliamo imparare a valorizzarci dobbiamo partire da ciò che ci piace di noi, non da quello che vogliamo nascondere.

Trova la tua caratteristica da valorizzare!

E ora...

Mettiti davanti allo specchio o guarda le tue foto, e scrivi 5 cose che ami di te:



Quali sono i capi che ami?

Siamo solite avere armadi zeppi e indossare sempre gli stessi abiti. Cosa hanno questi abiti di così importante?



Con cosa ti senti bene, comoda, a tuo agio?



Che caratteristica hanno gli abiti che indossi più frequentemente?



In che materiale sono realizzati?



Che taglio, vestibilità hanno?

Come passi il tuo tempo?

Prima di passare in rassegna il guardaroba, dobbiamo essere consapevoli di come passiamo il nostro tempo. Il tuo guardaroba rispecchia il tuo stile di vita?



Che lavoro fai?



Il tuo stile di vita ti permette di cambiare spesso look?



Hai necessità di un abbigliamento particolare per il tuo lavoro? (formale, informale...)



Se apri il tuo armadio noti che rispecchia il tuo stile di vita? Per ordine, funzionalità e quantità di abiti?

Quali sono i tuoi colori preferiti?

Lasciando da parte palette e stagioni, quali sono i tuoi colori preferiti? Quelli che ti fanno sentire bene quando li indossi, quelli che metti più spesso e non solo per comodità (tipo il nero.....)



Colori preferiti



Cosa ti piace di questi colori? Perché ti piace indossarli?



Il tuo armadio è ricco dei colori che ami?



I colori che ami si abbinano facilmente insieme?

Sei soddisfatta del tuo guardaroba? Funziona?

Prova a pensare, quanti indumenti del tuo guardaroba usi regolarmente?

Avrai sicuramente indumenti che usi per lavoro, altri che usi per il tempo libero. Alcuni saranno trasversali e potrai usarli in entrambe le situazioni, altri meno.

La maggior parte delle persone usa meno del 20% dei capi del proprio guardaroba, per mille ragioni: non vanno più bene, errore di acquisto, colore difficile da abbinare, tagli troppo particolari, tessuti di poca qualità che fanno sudare o non tengono caldo, etc...

I capi che rimangono nell'armadio inutilizzati, tolgono spazio nell'armadio ma anche nella mente, facendoci pensare ai soldi spesi male, al nostro fisico a cui non sta bene nulla e al fatto di non aver nulla da mettere.

Ti ritrovi anche tu?

I capi che non servono più

Prova a svuotare il tuo armadio, metti da un lato gli abiti che non usi da almeno 1 anno, e per ognuno rispondi a queste domande



Perchè hai smesso di usarlo?



Colore, vestibilità, modello, Ti rappresentano?



Sarebbe un problema darli via senza rimorsi?
Per quale motivo li tieni?



Pensi sia utile tenere qualcosa che "forse" un giorno rimetterai?

Bene, siamo arrivate alla fine del nostro "DIARIO PRATICO".

A questo punto dovresti avere ben chiaro nella tua mente:

- Cosa ti piace e cosa no
- Cosa vorresti avere nel tuo armadio
- E cosa non vorresti avere più

Questo è un gran bel punto di partenza perchè mette chiarezza su dove sono e la direzione che devo prendere.

Se vuoi scoprire come arrivare a completare il tuo Guardaroba che funziona segui i mio [Blog](#) dove troverai tanti spunti interessanti che io stessa utilizzo, oppure [contattami](#) per una consulenza.



La quantità non è
importante come la
qualità.

Gli abiti che
indossiamo devono
valorizzarci,
rappresentarci e farci
sentire a nostro agio