

5 правил рационального гардероба



by Olga Filippova
www.filippovaimage.ru

- Благодарю Вас за подписку и дарю Вам Чек-лист:
- «5 правил рационального гардероба»

С любовью,
имидж-стилист
Ольга Филиппова

5 правил рационального гардероба

Что вообще такое рациональный гардероб?

- Это когда у вас всегда есть что надеть: на работу, на вечеринку, на дачу.
- Это когда вещи легко комбинируются друг с другом.
- Это когда Ваш гардероб радует Вас.

Как понять - что творится в Вашем гардеробе?
Это не так сложно, как кажется на первый взгляд.
Главное – захотеть это сделать.

Правило № 1: составить диаграмму занятости

Шаг 1:

ответьте себе на вопрос:

- что занимает Вашу жизнь,
- сколько времени в месяц у Вас занимает работа,
- сколько часов в месяц Вы тратите на семью, дом,
- на свободное времяпровождение.

Шаг 2:

теперь подсчитайте и запишите эти часы.

Пример, как это сделать:

утро у Вас начинается в 8 утра, в 12 часов Вы ложитесь спать.

Итого: 16 часов бодрствования в день.

16 часов x 30 дней = 480 часов бодрствования в месяц.

Из этих 480 часов работа занимает 160 часов в месяц

160 (раб.часов) / 480 час. = 33% - уходит на работу.

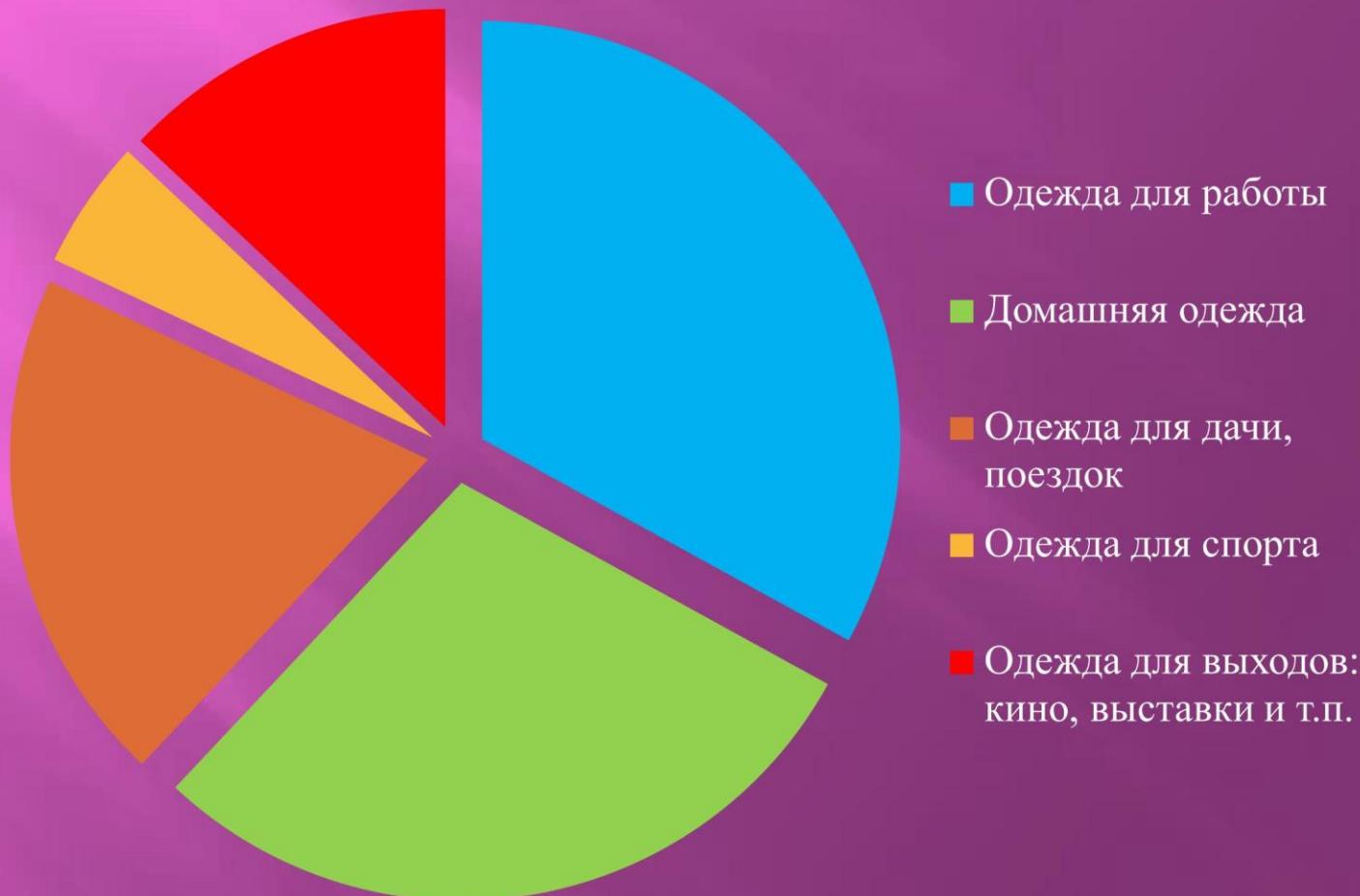
140 час. /480 час. = 29% - дом, семья.

И так считаем по всем нашим жизненным активностям.

Важно! Сейчас много фрилансеров, людей, которые работают сами на себя и любят много перемещаться, путешествовать. Если Вы относитесь к этой категории – берите в расчет 1 год.

После этого сделайте диаграмму в EXCEL для наглядности.

ОБРАЗ ЖИЗНИ → ДИАГРАММА ЗАНЯТОСТИ



3 ШАГ:

Диаграмма готова.

Теперь проанализируйте ее и сравните с тем, что у Вас в гардеробе.

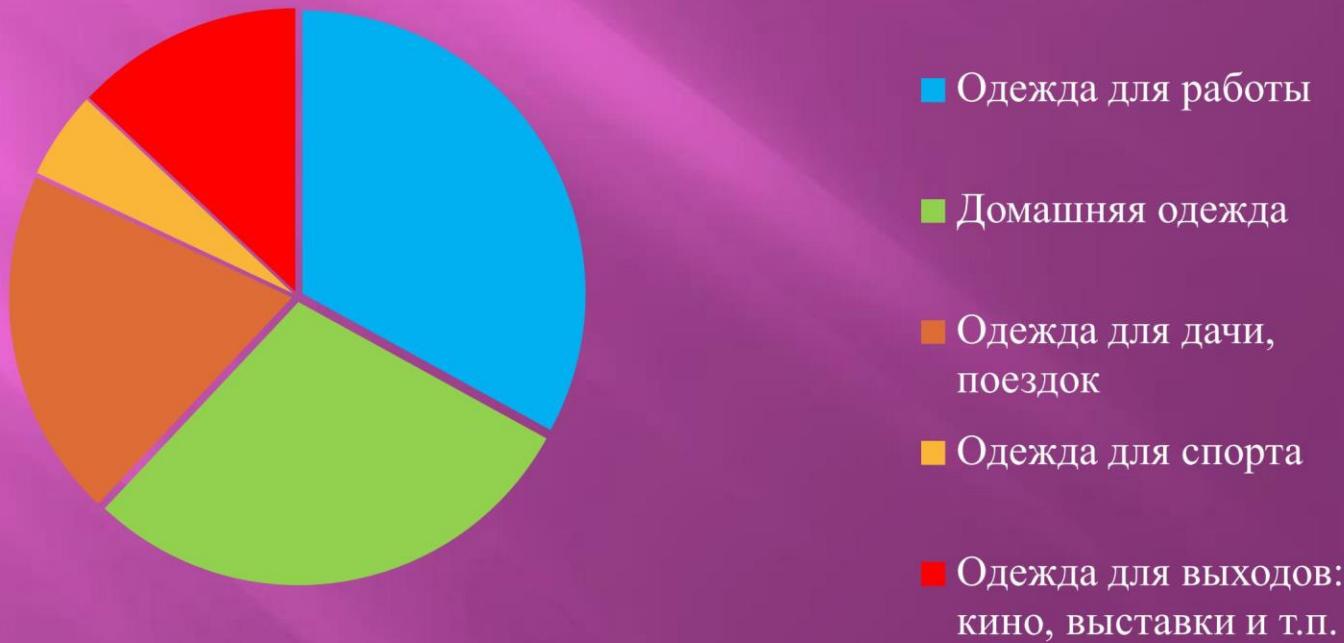
Совпадает ли количество одежды с диаграммой..

В процентном отношении количество одежды каждой сферы жизни должно приблизительно совпадать с диаграммой.

Баланс в гардеробе



Если количество вещей по каждой жизненной сфере совпало с диаграммой – поздравляю! Вы грамотно составляете свой гардероб.



ДИСБАЛАНС В ГАРДЕРОБЕ

Но чаще всего, мы с удивлением обнаруживаем, что основное место у нас занимает (к примеру) рабочая одежда.

Но при этом, для частых поездок за город Вы надеваете одни и те же старые джинсы.

Или Вам совершенно не в чем выйти с мужем в театр или ресторан.

ДИСБАЛАНС В ГАРДЕРОБЕ



■ Одежда для работы

■ Домашняя одежда

■ Одежда для дачи,
поездок

■ Одежда для спорта

■ Одежда для выходов:
кино, выставки и т.п.

Расскажу свой пример из жизни:

Несколько лет назад, когда я только начинала работать имиджмейкером, меня пригласили на вечер в Итальянское Посольство.

В приглашении был прописан Дресс-код: коктейльный наряд.

Я была в панике: коктейльное платье, что это, где его искать. Позвонила пригласившей стороне уточнить.

Мне подсказали, что можно прийти в более простом платье, но обыграть его красивым украшением и, конечно, нужны туфли на каблуках.

Вообщем, на тот момент, ни броского украшения, ни каблуков, ни платья у меня не было. И я не пошла. А мне очень хотелось. Я упустила возможность познакомиться с интересными людьми.

А про старые джинсы на дачу – это тоже пример из моей жизни.

Когда я училась на имиджмейкера, а учеба у нас была серьезная и долгая, было много практики и домашней работы. В том числе каждый должен был сделать свою Диаграмму занятости.

Вначале я отнеслась к этому скептически: что я свой гардероб не знаю!

Но цифры мне показали, что поездки за город занимали на тот момент 20% моего времени в месяц, а надевала я реально каждый раз одни и те же джинсы.

И я поняла, что скоро деревенские жители будут выглядеть очень даже гламурно на моем фоне.

Ну и про нарядную одежду Вы тоже уже поняли.:))

**Итак, поздравляю! Главный шаг к
рациональному гардеробу Вы уже
сделали!**

- ❑ Исходя из диаграммы занятости, Вы поняли, какие перекосы есть в Вашем гардеробе и куда теперь нужно двигаться. Например, купить в следующий раз не очередные брюки, а красивый домашний костюм.



ПРАВИЛО № 2 :

- если в Вашем гардеробе живут вещи, которые Вы не надевали ни разу больше года, от таких вещей стоит избавляться.
- Они только занимают место, но при этом создают ощущение, что вещей много и неудобно/ не стоит что-то еще покупать.
- При этом удовлетворения от своего гардероба как не было, так и нет.



ПРАВИЛО № 3:

- В гардеробе в пределе видимости должны висеть вещи только текущего сезона.
- То есть пришла весна, убираем из гардероба зимние вещи.
- Итак, после каждого сезона.
- В противном случае, Вы просто не замечаете половины вещей и не носите их.
- Ваш гардероб на работает на 100%.



ПРАВИЛО № 4:

Основу гардероба должны составлять базовые вещи.
(Приблизительно 65-70%).

Это вещи простого кроя и дизайна. Исключение: люди творческих профессий.

Базовые вещи –те вещи, в которые стоит вкладывать деньги. Вот как раз базовые вещи стоит покупать на распродажах в тех брендах, которые обычно мы не можем себе позволить.

Оставшиеся 30-35% гардероба - модные новинки. Вот на них можно и экономить. Покупать в сегменте масс-маркет.

ПРАВИЛО № 5:

- Захотели что-то купить:
- лучше вложитесь в аксессуарную группу: обувь, сумку, украшение, ремень, перчатки.
- С помощью аксессуарной группы наполняйте свой гардероб ЦВЕТОМ!
- По своему опыту знаю: как правило, у людей одежды много, а аксессуаров мало. Поэтому практически невозможно составить законченные, сложные, красивые образы.



Уверена – если Вы начнете следовать этим правилам, то



- Очень скоро заметите положительные изменения не только в Вашем гардеробе, но и в настроении. Потому что наш гардероб – это не просто одежда, которую мы носим. Это – наша психология.
- Хотите больше знать о стиле, о том, как хорошо выглядеть, не затрачивая на это месячный бюджет?
- Тогда приглашаю Вас подписаться на мой Youtube канал «**Стиль Жизни с Ольгой Филипповой**».