

PLANNER DE GUARDA-ROUPA

DESAFIO
**ARMÁRIO
CÁPSULA**
MENOS ROUPAS. MAIS SENTIDO.

Comunique-se através do jeito de vestir!

Aprenda como se relacionar com seu guarda-roupa, consumindo com mais consciência e se expressando com confiança, praticidade e criatividade.

Com esse planner você vai montar um guarda-roupa funcional para parar de perder tempo e dinheiro!





MANIFESTO

VOCÊ É SINGULAR.

A consultoria de estilo existe para facilitar a sua jornada de auto- conhecimento. Descobrir o que combina com você, faz a vida bem mais fácil, gratificante e então o universo responde à altura. Seu jeito de se vestir comunica sua personalidade, indefinível em palavras e ao mesmo tempo imediatamente percebida pelos olhos dos outros.

A magia acontece quando você mergulha para reconhecer seus saberes, fazeres e paixões. Você vai se sentir muito bem percebendo que sabe criar looks poderosos, com confiança e criatividade, usando o que tem. Não importa se seu guarda-roupas tem peças de luxo, multimarcas, brechós ou de lojas de fast fashion, você vai saber se traduzir com { beleza, coerência e harmonia} mostrando quem você é e onde quer chegar. As peças do seu vestuário são palavras e você pode combinar essas palavras para criar poesia !!

Um Beijo, Vivi Cardinali



SOBRE VOCÊ

Esse planner pertence a:

Corresponder ao período de:

mês a

mês



FUNCIONAL

PRONTA PARA TER UM GUARDA-ROUPA QUE FUNCIONA?

Você tem tudo que você precisa.

Não há necessidade de preparar alguma coisa ou fazer compras, acredite!

Comece onde você está e deixe-se voltar para dentro.

Quando terminar, você terá um plano de guarda-roupa prático e funcional, simplesmente porque leva em consideração a vida que você leva.

DIVIRTA-SE



NÃO LEVE MUITO A SÉRIO, AO INVÉS DISSO, SINTA!

Prepare uma xícara de café ou um copo de vinho.

Coloque a sua playlist favorita para tocar.

Se sentir que precisa de uma mão, chame uma amiga ou um amigo. Ou você pode contratar uma consultoria de imagem e estilo pessoal.

Não tenha medo de rabiscar. Tanto num plano para negócios como no seu plano do guarda-roupa o melhor é que seja feito à lápis, assim você consegue voltar e refazer o que é necessário, corrigir ao longo da jornada! Porque sim, isso é uma jornada. A minha começou em 2011 quando percebi que era compulsiva e decidi mudar.

Importante preencher na ordem que parece a certa para você.

Se isso significa que o preenchimento de cada seção será realizado em ordem, faça! Se isso significa pular uma seção que você não está “dando conta” na hora, faça!

POR QUÊ



//

Sem entender o **porque você faz o que faz** dificilmente vai manter o que colocar nesse plano.

O propósito que está em cada um de nós tem que estar claro.

É para que você tenha mais tempo? Para gastar menos? Ou gastar de forma mais inteligente? Porque você precisa e quer ter apenas peças que sejam as suas favoritas?

//

POR QUÊ



COMECE PELO PORQUÊ!

Já parou pra pensar porque você quer fazer isso?

Então pense agora, porque você quer ter um guarda-roupa mais funcional?

1. _____

2. _____

3. _____

O QUÊ



//

A **magia acontece quando você mergulha** para reconhecer seus saberes, fazeres e paixões. Você vai se sentir muito bem percebendo que sabe criar looks poderosos, com confiança e criatividade, usando o que tem.

Descobrir o que combina com você, faz a vida bem mais fácil, gratificante e então o **universo responde à altura**. O que você quer sentir e transmitir?

//

O QUÊ



O QUÊ VOCÊ QUER SENTIR E TRANSMITIR?

As pessoas estão te vendo como você se vê?

A comunicação através do vestir só é passada quando levamos em conta o nosso sentimento (o que estamos sentindo com aquela roupa?) e o sentimento dos outros (o que eu preciso que as pessoas que me veem sintam ao me ver?)

O QUÊ VOCÊ QUER
SENTIR QUANDO TE VEREM?

O QUÊ VOCÊ QUER
TRANSMITIR COM O QUE ESTA
VESTINDO?

COMO



//

Sem **traçar o como** você vai fazer acontecer para conseguir sentir o que quer ou fazer entender a sua comunicação ao te ver faz com que você prepare um plano não **realista**.

Por exemplo, você ama praia e se pudesse trabalharia de shorts e camiseta, mas trabalha num ambiente formal, então sabe que não pode trabalhar assim, então pense, como trazer a leveza da praia pra esse ambiente?

//

COMO



COMO VOCÊ VAI FAZER ACONTECER.

Escolha 5, sim apenas 5, imagens que você ama, que mostram como você gostaria de ser vista.

Lembrando sempre do que você quer sentir e o que quer fazer o outro sentir

TEMPO



//

Seu estilo de vida é a sua expressão,
por meio de aspectos comportamentais;

Quais são seus padrões de consumo,
rotinas, hábitos ou uma forma de vida
adaptada ao dia a dia?

Como você divide seu tempo? Trabalha
muito? Fica com os filhos? Arruma a
casa? Trabalha em HomeOffice?

//

TEMPO

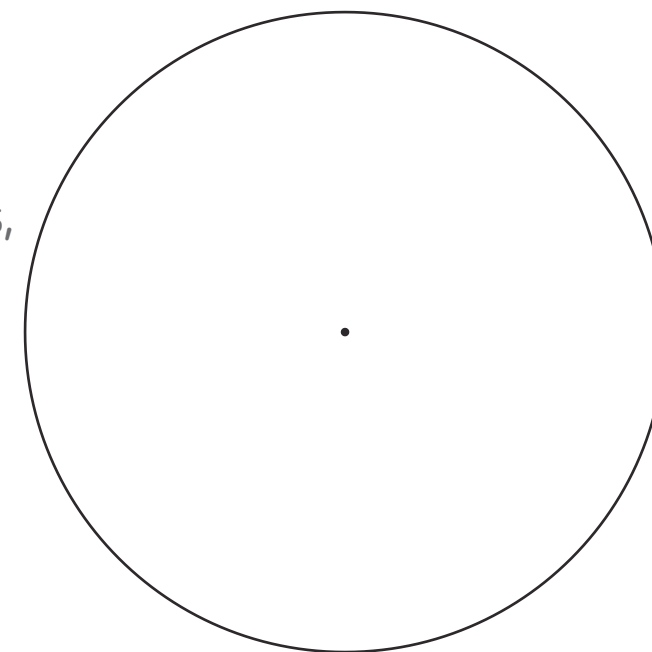


COMO VOCÊ DIVIDE SEU TEMPO?

Preencha o gráfico para representar suas atividades mais comuns no dia a dia. Se você for mais visual, faça colorido 😊

Não precisa listar eventos especiais, como férias, festas e etc. Liste viagens se essa é uma atividade costumeira na sua rotina.

Refleta: Que tipo de atividades o meu estilo de vida normalmente inclui? Quanto do meu tempo eu gasto trabalhando? Quanto dentro de casa? Quanto com os meus amigos? Quanto em atividades especiais, como dar palestras ou participar de eventos?



TEMPO



MOMENTOS E EVENTOS ESPECIAIS.

Aqui é o lugar para listar eventos especiais, viagens de férias ou mais importantes que você tem planejado para o período do seu guarda-roupa que esta sendo planejado (aqueles meses que você escolheu colocar lá na página sobre você)

Seja franca! Preciso de uma roupa específica que ainda não tenho para essas ocasiões?

EVENTOS

O QUE PRETENDO USAR?
JÁ TENHO? PRECISO COMPRAR?



CLIMA

QUAL É A TEMPERATURA?

Aqui é o lugar para se atentar para a temperatura – o clima - para o período do seu guarda-roupa que esta sendo planejado (aqueles meses que você escolheu colocar lá na página sobre você)

Seja franca novamente! Preciso de uma roupa específica que ainda não tenho para essas ocasiões?

MÊS	MÍNIMA	MÁXIMA

PRECISO ME PREPARAR
MELHOR? PRECISO COMPRAR
ALGO?



SOBRE AS CORES

NEUTRAS - Preto rende de uma forma mais interessante com outras cores neutras: o preto é o que chamo de cor "não-cor", então ele não valoriza as outras cores mais vivas e coloridas, eu digo que ele não "une" não "liga" as demais cores.

Neutros são: marinho, marrom, bege, vinho, todos os cinzas, verde petróleo e verde militar são ótimas opções pra coordenar com preto. Branco é neutro, e claro, preto tb :) Mas branco conversa mais com cores mais pasteis.



PALETA DE CORES



PALETA DE CORES

SOBRE AS CORES

COLORIDAS - Coordenações entre cores coloridas ficam mais legais, logo o ideal é substituir o preto e branco por outros neutros.

A combinação acontece assim: uma cor bem coloridona + neutros claros como bege ou gelo ou uma cor coloridona + neutros escuros como marinho e marrom. Por exemplo, amarelo fica lindo com cinza (inclusive na decoração), pink e marrom é fino demais, assim como laranja com caramelo. Funciona muito também o marinho com verde (todos os verdes!).





PALETA DE CORES

SUAS CORES

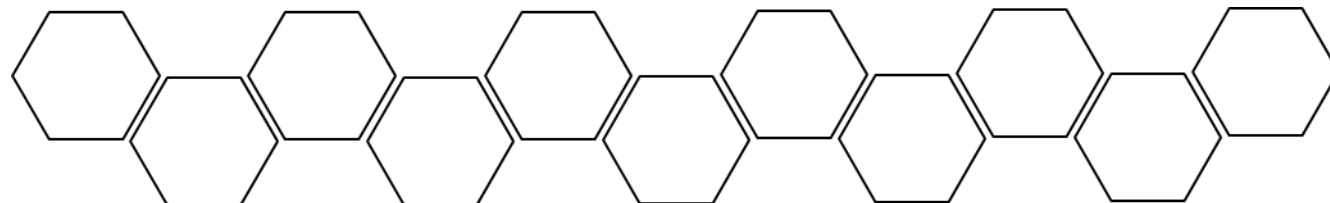
Eu indico para as minhas clientes terem uma paleta de cor que traduza a vida delas, minha recomendação aqui, já que não estou aí do seu lado e não fiz a análise de coloração pessoal é: Inclua cores de todos os aspectos do seu guarda-roupa, incluindo sapatos e acessórios.

Vale refletir se você é mais atraída por cores vibrantes ou neutras?

Que cores me fazem feliz quando eu uso? Essa cor que faz feliz é a cor que todo mundo te elogia quando você usa, mesmo depois de uma noite mal dormida!

Que cores eu tenho tido vontade de usar?

Preencha / pinte os hexagonos para criar um esquema de cores



PREFERÊNCIAS



//

Estilo tem tudo a ver com escolhas, preferências e referências.

Prestar atenção no que você gosta, que repetições acaba fazendo traz à luz muitas informações que muitas vezes passam batido por nós mesmos.

//

PREFERÊNCIAS



PEÇAS FAVORITAS.

O conceito de peças favoritas é: aquela peça que você usa muito e ama!

Faça uma lista das suas peças favoritas e ideais para o seu dia a dia.

Podem ser peças que você já tem ou peças que você deseja. Alguns exemplos: jeans skinny, shorts, coletes, tênis, blazer etc. Reflita sobre alguns pontos:

Quais peças eu amo ou me sinto incrível usando? Que peças eu continuo escolhendo várias e várias vezes? O que eu gostaria de ter mais no meu armário?

PREFERÊNCIAS



SUAS COMBINAÇÕES.

Crie suas composições favoritas de acordo com as peças listadas no exercício de anterior.

De novo, pense nisso como uma lista geral das roupas que você ama para você ter uma ideia clara do que gosta de vestir e de como gosta de misturar as peças. Exemplo: jeans skinny + camiseta básica + colete + oxford. Reflita sobre alguns pontos:

Com que tipo de composição eu me sinto bem? Que tipo de roupa combina com as minhas atividades do dia a dia? Que tipo de look passa a mensagem correta de quem sou eu? Aqui vale apenas voltar e ler o que você escreveu ao longo de todos os exercícios:



MARCAS

MARCAS, LOJAS E DESIGNERS.

Você já parou para pensar nisso? Faça uma lista de lojas, marcas e designers que você ama e que funcionam para o seu estilo, corpo e orçamento. Leve em consideração as peças que já existem no seu guarda-roupa ou que já provou e acabou não comprando e dão certo para você. Reflita sobre alguns pontos:

Onde comprei as peças que eu continuo voltando para comprar de novo e de novo? Quais marcas combinam com o meu orçamento?

LIMPEZA



O ESSENCIAL PRECISA SER VISÍVEL.

Respira fundo!

A limpeza de um guarda-roupa fica mais fácil de ser feita após entender o que funciona e não funciona na nossa vida.

Após ter avaliado tudo que avaliou, pontuado tudo que pontuou tome coragem e retire o excesso.

Eu acredito que vale avaliar peça por peça. Não se cobre demais, pergunte-se o que vai funcionar no seu guarda-roupa ideal? O que você realmente acha que não vai usar?

Mesmo as peças que estão ali dentro há tempos sem uso podem estar apenas subutilizadas. Por isso incentivo a avaliação peça por peça.

Marque um dia na agenda, escolha a sua playlist favorita com o planner em mãos e parta para a ação! Faça um balanço de quanto tirou e que destino terá cada um dessas peças:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

NECESSIDADES



//

Seu estilo de vida é a sua expressão, por meio de aspectos comportamentais;

Quais são seus padrões de consumo, rotinas, hábitos ou uma forma de vida adaptada ao dia a dia?

Como você divide seu tempo? Trabalha muito? Fica com os filhos? Arruma a casa? Trabalha em HomeOffice?

//

NECESSIDADES



PLANEJE SUAS COMPRAS.

Divirta-se e liste todas as coisas que você acha que precisa.

A proporção ideal do guarda-roupa é de 5 peças de cima (camisetas, blusinhas, casaquinhos, coletes, blazers, sobretudos) para cada parte de baixo (calças, saias, shorts, vestidos e macacões). Vale assistir o meu [vídeo do canal sobre o tema](#).

Refleta sobre alguns pontos: Eu preciso substituir alguma peça? Eu preciso de mais cor ou estampa? Eu preciso de peças mais apropriadas para os meus objetivos e clima?

NECESSIDADES



FAÇA UM ORÇAMENTO.

É melhor gastar todo o seu dinheiro no papel.

Minha recomendações é colocar até quanto você pretende gastar em cada item. Depois disso, fazer uma pesquisa nas marcas que você pontuou no exercício anterior, vale pesquisar online também!

Considere vender algumas das suas peças de roupas ou acessórios para financiar novas. Cuidado para não super valorizar as suas peças, não é porque você comprou e usou pouco que pode cobrar o valor que pagou, pesquise nos sites de vendas de usados um valor médio, se precisar vender rápido tenha ciência que terá que baixar um pouco o preço.

Busque também por feiras de trocas na sua cidade.

A tabela está na próxima página 😊

[illegible]



SEU GUARDA-ROUPAS PLANEJADO

SEU GUARDA-ROUPA ESTÁ PRONTO!

Você planejou, limpou e comprou - PARABÉNS!

Agora liste os itens do seu guarda-roupa.

Pode ser por fotos no celular, numa planilha, onde achar mais fácil.

Você pode planejar composições, organizá-las em categorias, como "Para Trabalhar" e "Saídas à Noite" "Saídas de Dia".

Ou você pode organizá-las baseada nos sentimentos que quer passar "Para impressionar" "Para passar confiança" "Para passar criatividade".

Você vai se impressionar com quantas combinações conseguirá criar com um guarda-roupa planejado.

APRENDIZADOS



O QUE VOCÊ APRENDEU NESSE PERÍODO.

Eu garanto que você vai aprender muito durante o período que escolheu que esse planejamento deveria funcionar (lembre-se da data que você escolheu lá no início).

Desde comprar de um jeito diferente, mais consciente a repensar suas combinações.

Anote aqui ideias e lições que tirar desse processo, é uma jornada, lembra?

Essas lições servirão para o próximo período que for planejar.

ESTILO COM PROPÓSITO



O MÉTODO.

Estilo com propósito é um método de trabalho criado por mim, Vivian Cardinali.

Ele tem o objetivo de te mostrar que estilo é sobre o corpo e a alma que usam essas peças e que carregam esses elementos o dia todo, todo dia. É sobre pessoas e não propriamente sobre moda!

Tenho plena certeza que Estilo e Autodesenvolvimento podem conviver em harmonia na prática, saindo do “mundo ideal”, estilo com propósito!

Eu quero te ensinar a ser a melhor versão que você pode ser de você mesma – e eu sei que pode sim! E também a se comunicar com o mundo através disso, de te tirar do automático e ajudá-la a descobrir a grande diversão e significado que há por trás destas escolhas – dos elementos que todo mundo conhece como moda.

Quero ajudá-la a banir a frase “Eu não tenho nada para vestir”, mesmo olhando para um guarda-roupa cheio de possibilidades!



A CRIADORA



VIVI CARDINALI.

Sou consultora de estilo pessoal, criadora do Método Estilo com Propósito, empreendedora, blogueira e palestrante. Mas primeiro...Me formei em administração e pós graduei em gestão de negócios, design thinking e coaching. Trabalhei por 13 anos em marketing, comunicação e inovação.

Entrei no mundo da Consultoria de Imagem e Estilo Pessoal ainda pequena, intuitivamente e de forma autodidata, eu queria ter cursado moda, mas meu pai não deixou. O que na verdade acabou me ajudando. Percebi que o que eu gosto mesmo é de usar a moda como ferramenta e no trabalho de Consultoria de Imagem e Estilo é isso que acontece.

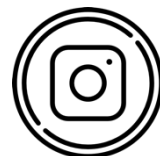
Meu primeiro curso na área foi em 2011 com a Tita Aguiar. Em 2013 fiz um curso com a Oficina de Estilo, que trazia um método complementar, mas com uma personalidade autodidata não paro de me atualizar, principalmente nas áreas de autoconhecimento e comunicação visual.

CONTEÚDO



BLOG

Conteúdo sobre como encontrar a sua melhor versão e como se comunicar através do vestir.



INSTAGRAM

Imagens, reflexões e dicas, interação e um pouco da rotina do meu trabalho.



YOU TUBE

Vídeos sobre autoconhecimento, dicas e reflexões. Perguntas e resposta e em breve entrevistas.



PINTEREST

Minhas imagens preferidas, para inspirar a usar a moda como uma ferramenta de comunicação poderosa.



FACEBOOK

Imagens, comentário de notícias de marketing e comunicação visual e interação.

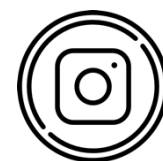
O DESAFIO ARMÁRIO CÁPSULA



Idealizado pelo Movimento Menos 1 Lixo, o “Desafio Armário Cápsula” é uma Websérie em 10 episódios, apresentada pela Fe Cortez (@fecortez), lançado dia 23 de janeiro de 2018. A ideia do projeto é mostrar, com leveza, que é possível reduzir o armário para 37 peças chave e essenciais, fazendo uso da criatividade na hora de montar o look, e gerar reflexão sobre os hábitos de consumo.



YOU TUBE



INSTAGRAM



PINTEREST

O MOVIMENTO



Um Movimento que propõe uma vida com menos lixo e mais recursos, consumo consciente e sustentabilidade na prática pra você! 🙌🏻💚

www.menos1lixo.com.br

