

GARDEROBSGENOMGÅNG

FRÅN KAOS TILL PERSONLIG STIL PÅ 9 STEG



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

VARFÖR?

Jag vill hjälpa dig att göra en garderobsgenomgång för att

- du ska må bra i dina kläder,
- du ska få en bra start på dagen när du väljer kläder,
- din personliga stil visar vem du är och vad du vill, och
- en garderobsgenomgång är första steget till att definiera din personliga stil.



OM MIG

- Jag heter Jane Tufvesson. Jag grundade DRESS BY HEART för att jag vill att dela med mig av min syn på hur personlig klädstil och personlig utveckling hänger ihop. Jag är diplomerad coach sedan 2015 och det var under denna utbildning som jag fick idén om att kombinera mitt intresse för kläder med kraften i att ställa frågor, istället för att ge regler. Jag går igenom min garderob inför varje säsong och jag syr det mesta av mina kläder själv. Tack vare detta har jag hittat min personliga stil och det har hjälpt mig att utvecklas och må bra.



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

MÅL

Målet med garderobsgenomgången är att:

- din garderob ska endast bestå av kläder som du tycker om och som du mår bra i,
- de kläder som du är tveksam till ska läggas undan,
- de kläder som inte längre passar din person eller livsstil ska säljas eller skänkas,
- du ska få koll på kärnan i din personliga stil, och
- du ska veta vad du vill komplettera din garderob med.



FÖRBEREDELSE

Du behöver

- plats att hänga eller lägga dina kläder som ska sorteras
- spegel så du kan se hur dina kläder sitter
- penna och papper eller annat alternativ för att anteckna
- kamera för att enklare få en bild av din personliga stil samt komma ihåg vad du har
- låda att lägga undan kläder som du är tveksam till, och
- påse till de kläder som ska säljas eller skänkas.

Sist men inte minst så behöver du tid (en kväll eller dag beroende på hur stor garderob du har).



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

STEG 1: TÖM GARDEROBEN

- **Ta ut alla kläder ur garderoben**

Varför?

- Annars är risken stor att du låter allt eller åtminstone för mycket vara kvar.
- Du måste ta ett aktivt beslut för varje plagg.
- Du får en överblick på hur mycket kläder du faktiskt har.
- Du får en bättre ordning när du hänger tillbaka de kläder som du faktiskt tycker om och använder.



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

STEG 2:

SNABBSORTERING

- Sortera dina kläder i Ja, Nej och Kanske.
- **Ja** – Kläder som du älskar, mår bra i och som du använder ofta.
- **Nej** – Kläder som du inte (längre) tycker om eller använder till exempel för att de är trasiga eller inte passar din kropp, personlighet eller livsstil.
- **Kanske** – Kläder som du är tveksam till, som behöver provas, som du tycker om men ändå inte använder eller kläder som du använder trots att du känner dig obekväm i dem.
- Gör en **snabb sortering** baserat på magkänslan. Vi kommer gå igenom kläderna igen.



STEG 3:

DEFINIERA KÄRNAN

- De kläder som du sorterat till **Ja** är kärnan i din personliga stil.
- Gå igenom dessa och **anteckna**
 - Vilken typ av plagg det är
 - Vilka färger det är
 - Finns det några mönster eller tryck
 - Annat som är gemensamt som t ex passform, ärmlängd, halsringning, material, ...
 - Vad tycker du att kläderna uttrycker
 - Hur du mår när du använder dessa kläder

-Kostymbyxor, jeans, tröjor med krage, t-shirts med tryck, kavajer med ¾ ärm, blusar med kortare ärm, raka klänningar med kort ärm.
-Svart, marinblå, vit, solrosgul, mörkblå, petrolblå, mörkröd, vinröd, orange, koboltblå
- Grafiska mönster, småmönstrat, prickigt, randigt, hundtandsmönstrat, figurativa tryck
-- Rund hals eller smal v-ringning. Figurnära till lösare passform. Viskos, bomull, polyester.
-- Utstrålar kreativitet, glädje och ambition
-Jag känner mig glad, trygg och inspirerande.



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

STEG 4:

PROVRUMMET

- De kläder som du sorterade till **Kanske** behöver provas.
- Prova varje plagg och sortera till högarna Ja eller Nej. Om du fortfarande är osäker på plagget läggs det i kanske och kommer senare att läggas undan i en låda. Låt högarna ligga kvar när du är klar med provningen.
- Kom ihåg att i din garderob ska bara finnas kläder som du verkligen tycker om och som får dig att **må bra!**



STEG 5:

DET BORTVALDA

- Det är dags att se vad du valt bort. Gå igenom både **Nej** och **Kanske** för att **anteckna** och/eller **fotografera**:
 - Vilka kläder som du älskat men som ändå valts bort samt varför de sorterats bort nu.
 - Vilka kläder du inte tycker om så att du inte köper det igen.

-Jag har verkligen älskat mina figurnära klänningar, och pennkjolar samt att jag nu saknar ett par färgade byxor och en svart kavaj eftersom detta inte passar just nu. Jag får lägga undan detta till senare så får jag se om det passar då.

-Jag insåg att jag inte tycker om enfärgade enkla toppar, stickade plagg eller klänningar som är lårkorta.



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

STEG 6: LÄGG UN DAN

- Din garderob ska bara bestå av kläder du älskar och som du vill använda den här säsongen. Resten ska bort. Läggas undan till nästa garderobsgenomgång alternativt säljas/skänkas eller återvinnas.
- **Kanske** – (inklusive fel säsong och fel storlek om du kommer använda det senare) läggs undan i en låda.
- **Nej** – delas upp i påse för att sälja, skänka eller återvinna.



STEG 7: INVENTERA

- Dags att gå igenom de kläder som ska in i din garderob. Allt som landade i **Ja**.
- **Anteckna** och/eller **fotografera** så att du vet vilka kläder du har

-Jag har totalt 6 klänningar. Två i rak modell och två i viskos som passar både vardag och fest och två i trikå som passar till vardag. Jag har även en byxdress till finare tillfällen. Jag har många blusar i olika mönster och färger. Jag har tre kortärmade tröjor med vit bas och tryck. Jag har fyra mönstrade toppar med längre ärm. Jag har fyra par byxor, varav två är ankellånga kostymbyxor, ett par jeans, och ett par svarta byxor med lägre gren. Jag har två kjolar, en svart och en randig. Jag har fyra kavajer varav tre är mönstrade. Jag har tre kimonovarianter, två finstickade svarta och en petrolblå i viskos. Jag har två tjockare tröjor, båda med krage, en gul och en randig mörkblå.



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

STEG 8:

ORGANISERA

- Dags att få ordning i din garderob.
- Det finns **ingen given formel** för hur du ska organisera din garderob. Det viktiga är att du lätt hittar kläder att ta på dig och att du blir glad när du öppnar din garderob. Fundera på följande frågor och organisera din garderob därefter.
 - Hur väljer du kläder?
 - Finns det olika kategorier av kläder i din garderob?
 - Vilka kläder gör dig glad?
 - Vad använder du oftast?
 - Vad vill du använda oftare?
- Ordna dina kläder så du får **bra överblick**.



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

STEG 9:

KOMPLETTERA

- Nu har gjort en genomgång av din garderob så att det endast finns det du verkligen tycker om. Du har gjort en inventering av vad som finns i din garderob. Då är det troligt att det också finns något som du saknar.
- **Anteckna vad du saknar i din garderob.**

-Jag saknar pennkjolar och mer figurnära klänningar. Jag hade också gärna haft en till enfärgad kavaj. Samt någon färgad byxa eller kjol för att kunna variera mina kombinationer med de mer neutrala blusarna och t-shirtarna. När det blir kallare kommer jag troligen även att sakna hellånga kostymbyxor och en finare tjock tröja och mysigare kavaj/kofta.



FORTSÄTTNING

- Det finns ju även mer än bara kläderna som definierar din personliga stil så som dina **smycken, väskor, ytterkläder, skor och andra accessoarer**. Gör gärna samma genomgång av dessa så att du får en komplett bild av vad du har, vad du tycker om att använda och vad du saknar.

-Jag har tre jackor/kappor med en skräddad stil och inspiration från 60-tal, jag har dessutom regnjackor och vinterjackor i olika tjocklek för de olika säsongerna. Jag använder mest tunna sjalar och handskar men har även några stickade halsdukar och tjocka vantar inför vintern. Jag har små handväskor att ha tvärs över kroppen samt min röda handväska. Jag har låga gubbskor (brogues) som jag älskar samt pumps i mörkblått och svart. Mina svarta boots är skavda och jag har länge letat efter ett par brogues med klack. Jag skulle också gärna ha en snyggare ryggsäck i skinn för att komplettera mina andra större väskor. Jag använder samma enkla smycken i silver och guld i princip varje dag. Jag skulle gärna ha ett längre halsband att variera med. Jag har flera smala skärp i olika färger. I övrigt använder jag inte några accessoarer förutom solglasögon och mina glasögon används främst när jag kör bil. Kanske ska investera i nya glasögon och solglasögon.



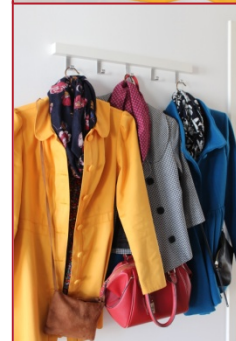
DIN PERSONLIGA STIL

- Genom att du gått igenom dina kläder, skor, och accessoarer så har du fått koll på vad du faktiskt tycker om. Försök nu göra en **kort sammanfattning** av din personliga stil. **Anteckna och/eller fotografera.**

-Min personliga stil består av kläder med ett skräddat snitt gärna inspirerat av 60-talet och blandat med kreativa inslag från mönster, tryck och färg. Jag använder svart, marinblått och vitt som neutrala färger. Till detta har jag gärna mörkrött, petrolblått, eller solrosgult samt inslag av orange, vinrött och koboltblått. De plagg jag använder helst är ankellånga kostymbyxor, jeans, pennkjolar, raka klänningar, mönstrade blusar med kortare ärm samt lite lösare t-shirts med tryck eller mönster. Jag använder gärna en kavaj till och framförallt är min hundtandsmönstrade kavaj en favorit. Även min gula tunna kappa och min petrolblå ullkappa är typiska för min stil. Jag använder gärna sjalar både inomhus och utomhus.

-Jag vill utstråla att jag är öppen, kreativ och äkta.

-Jag vill känna mig glad, trygg och inspirerande i mina kläder.



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

UTVECKLA DIN STIL

- Vill du utveckla din personliga stil? Känns det som att dina kläder inte visar vem du är? Är det svårt att få ihop en garderob som passar din livsstil? Jag hjälper dig gärna genom att ge dig fler verktyg för att utveckla din personliga stil och garderob. Läs mer på dressbyheart.se
- På ett uppstartsmötet går vi igenom vad du vill ha hjälp med och hur jag kan hjälpa dig. Uppstartsmötet är gratis och först efter mötet bestämmer du om och vad du vill boka. Boka ett gratis uppstartsmöte på dressbyheart.se/boka



HJÄLP DINA VÄNNER

- Tyckte du att du fick en bra känsla för din personliga stil och vill fortsätta utvecklas tillsammans med dina vänner? Då vill jag gärna rekommendera mina workshops. Tillsammans går vi då igenom fler verktyg för att hitta er personliga stil och ni har fördelen av att kunna fortsätta hjälpa varandra efteråt. Du bjuder in dina vänner och vi träffas hemma hos dig eller i en lokal som antingen du eller jag ordnar. Hör av dig om du vill veta mer och diskutera ett upplägg som passar er.
dressbyheart.se/boka



SPRID TILL FLERA

- Är det så att du vill sprida kunskapen om hur man gör en garderobsgenomgång eller rentav ge många en möjlighet att bli inspirerade till att definiera sin personliga stil? Dela gärna med dig av denna guide (dressbyheart.se/garderoben) eller varför inte boka en inspirationsföreläsning till din arbetsplats eller förening.
dressbyheart.se/boka
- Vi tjänar alla på att så många som möjligt mår bra. Jag vill hjälpa till genom att sprida glädjen i att hitta sin personliga stil och kraften i att varje dag få en bra start när man öppnar sin garderob.

