

NYÅRSUTMANING

MÅ BRA I DINA KLÄDER!



DAG 1 - DEFINIERA DITT MÅL

Varför vill du utveckla din personliga stil? Vilka behov ska din garderob uppfylla? Vilken känsla vill du ha när du väljer kläder? Har du ett specifikt mål eller dröm som du vill uppnå under året eller redan den här säsongen? Hur vill du må i dina kläder?

Mitt mål är att

1



DRESS BY HEART
PERSONLIG STIL OCH COACHNING

DAG 2 - KÄRNAN I DIN GARDEROB

För att du ska ha bra koll på vilka kläder som du gillar och använder samt vad du inte längre använder, så kommer vi att göra en garderobsgenomgång. Idag börjar vi med steg 1 till 3 som du hittar i Garderobsgenomgången. Följ guiden och skriv sedan en kort reflektion över kärnan i din garderob.

Kärnan i min garderob består av

2

DAG 3 - DET BORTVALDA

Idag fortsätter vi på garderobsgenomgången och undersöker det som du valde bort. Följ steg 4 till 6 i garderobsgenomgången och skriv sedan en kort reflektion över det du valde bort.

De plagg jag valde bort i min garderob



DAG 4 - INVENTERING

Idag gör vi steg 7 till 9 i garderobsgenomgången där fokus ligger på att inventera, organisera och göra en lista på vad du vill komplettera med. Följ stegen i Garderobsgenomgången och skriv en kort reflektion över resultatet.

Min garderob efter genomgången

3

DAG 5 - MER GENOMGÅNG

Idag tänker jag att du kanske har mer kläder att gå igenom som till exempel ytterkläder, skor, accessoarer och väskor. Gör en genomgång av detta och skriv en reflektion över vad du har och vad du vill komplettera.

Resten av min garderob



DAG 6 - INSPIRATION

För att definiera din personliga stil eller den riktning som du vill förändra din stil mot så är inspirationsbilder en väldigt bra start. Idag ska du därför samla på inspirationsbilder. Du kan till exempel samla bilder genom att använda Pinterest eller bara spara bilder i ett album på din mobiltelefon eller dator alternativt samlar du på fysiska bilder genom klippa ut ur kataloger och tidningar.

Samla på alla bilder som inspirerar dig till en personlig klädstil: färger, klädesplagg, detaljer, sminkning, frisyra, accessoarer, styling, känslor. Samla på allt som inspirerar dig och rensa sedan. Du kan samla och rensa i flera omgångar. Skriv gärna en kort reflektion över vad som finns med i dina inspirationsbilder. Det är inte säkert att andra ser samma sak som du ser i bilderna. Kan du beskriva den övergripande känslan i dina inspirationsbilder? Finns det något som återkommer i flera av dina inspirationsbilder? Hur pass nära din befintliga garderob är dina inspirationsbilder? Fick du några nya insikter om vad du gillar och vart du vill?

4



#måbraidinakläder
#ingaregler
#dinstilfrånhjärtat

6