

KARINA TÂNIA

3 PILARES DO ARMÁRIO INTELIGENTE

MATERIAL GRATUITO

SUMÁRIO

Introdução

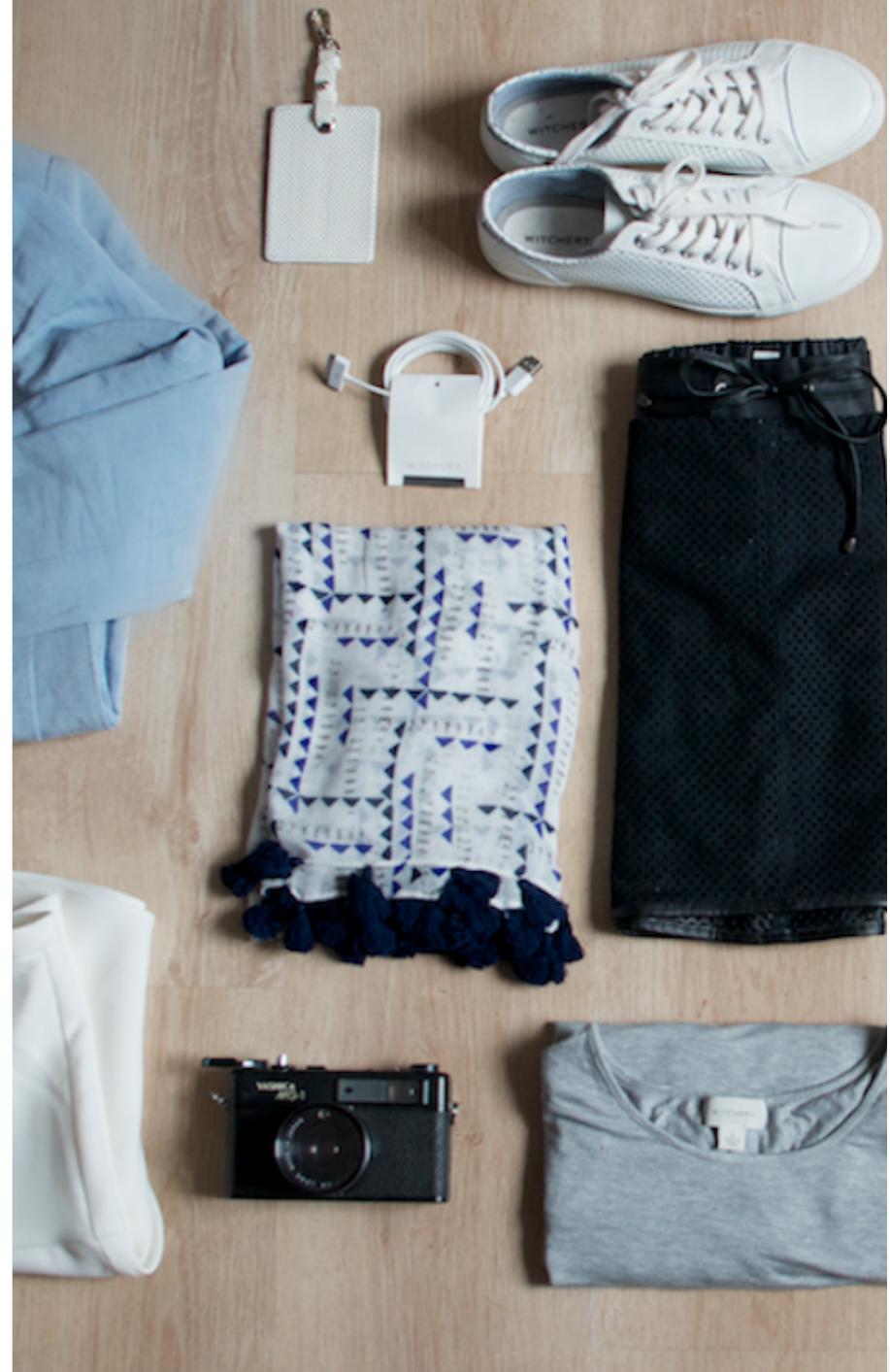
03

Introdução

Pilar 1 - Conhecimento

04

Pilar 1



Pilar 2 - Planejamento

07

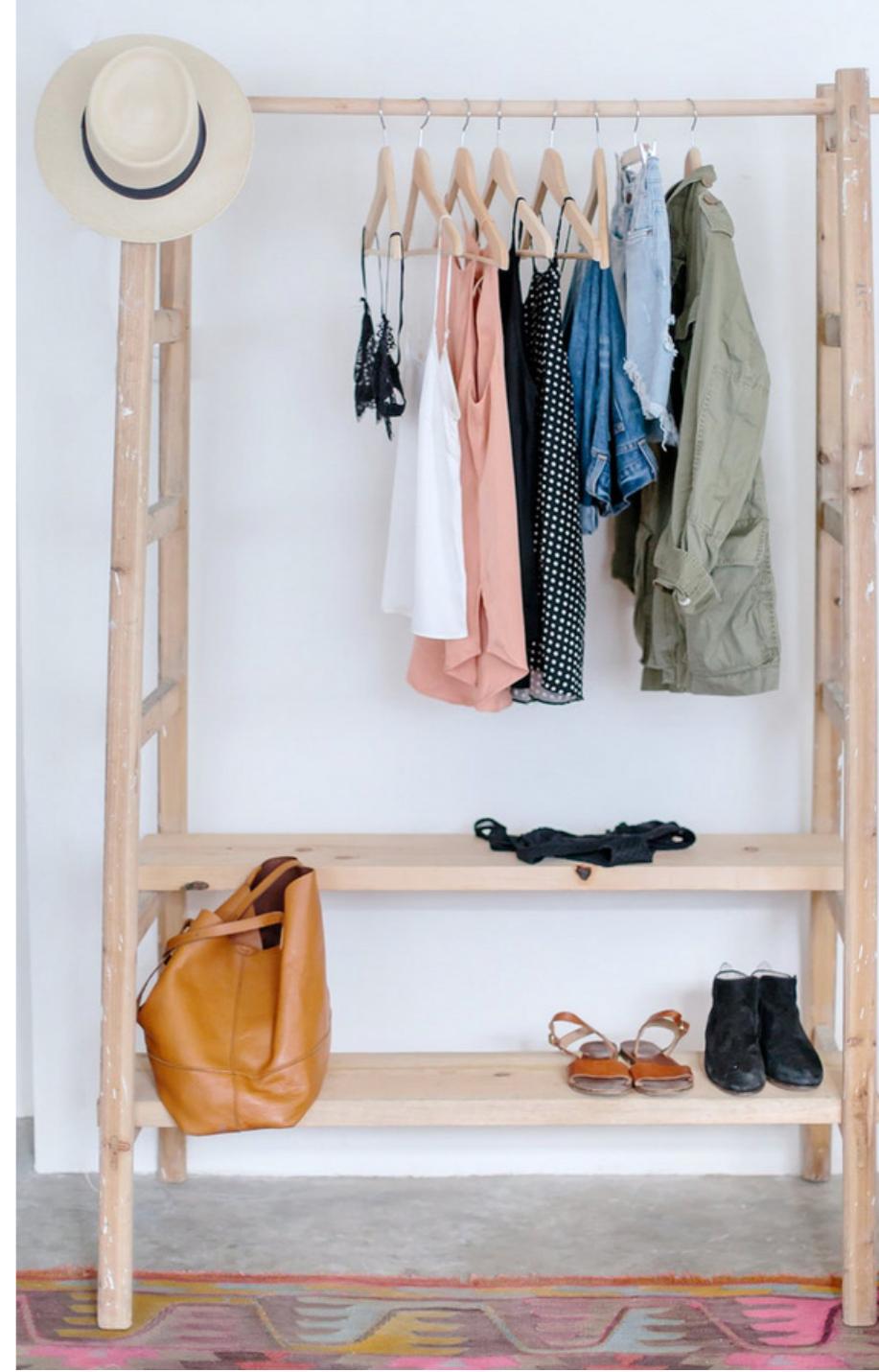
Pilar 2

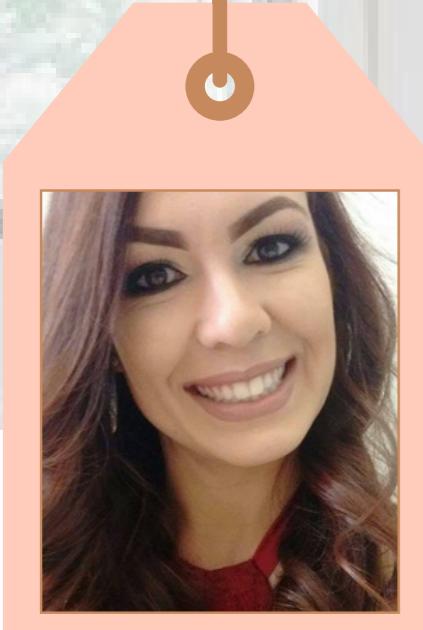


Pilar 3- Compras inteligentes

09

Pilar 3





Consultora de Imagem

Sou Karina Tânia, consultora de imagem e estilo, acredito que você tem direito de ter seu momento para cuidar de si mesma, para enxergar sua verdadeira beleza, se conhecer e se amar cada dia mais. Meu foco é levar para você um armário prático e eficiente para seu dia a dia. Meu objetivo é encurtar o caminho que você percorre afim de buscar o armário ideal, te ajudando a se libertar dessa moda padronizada existente.

Ter um armário fácil de combinar, gastar pouco tempo se arrumando e ter a sensação de ter muitas roupas é o sonho de toda mulher. A maioria das minhas clientes sempre me perguntam se um dia conseguirão montar um armário prático para seu dia a dia. O que sempre respondo é que SIM, todas poderão um dia alcançar esse closet, porém para isso, é necessário conhecimento de técnicas e assim será possível atingir esse resultado. Nesse pequeno ebook irei ajudá-la a entender por onde começar e como você irá obter um armário mais inteligente. Separe um caderno para fazer todos os exercícios propostos nesse ebook.



Foto: HISTÓRIAS DE CASA



Pilar 1 - Conhecimento

Eu sei que você deve achar essa etapa uma besteira, é meio óbvio que você já conhece seu armário. Pois vou te contar um segredo: Nem todas as mulheres sabem exatamente o que elas tem, isso é uma experiência que tenho com dezenas de mulheres. Veja só alguns comentários após 1 hora de consultoria minha:

"Karina, percebi que eu realmente tinha peças vermelhas em meu armário, acredita que nunca percebi isso?"

"Karina, vi que eu tenho muitas estampas, nunca tinha notado isso."

"Karina, realmente preciso aprender a usar as peças coloridas que tenho, acostumei tanto a usar as básicas que nem via as roupas mais coloridinhas."

Isso são apenas alguns exemplos de pessoas que começaram a compreender seus guarda-roupas e meu intuito hoje é te mostrar alguns detalhes que você deve notar no seu armário para começar a comprehendê-lo também.

1 - Cores

As cores devem estar em harmonia e equilíbrio dentro do seu armário, se você tem várias peças da mesma cor, irá ter a sensação de estar sempre usando a mesma coisa. E se tudo é colorido demais, você terá a sensação de que nada combina com nada.

Descubra quais as cores que você mais tem dentro do seu armário e quais você menos tem, quais você mais usa ou tem mais dificuldade de usar.

EXERCÍCIO: Escreva 2 cores que você tem dificuldade de usar no seu armário (sem olhar pra ele).

2 - Estampas

Comece a analisar quais estampas você menos usa, identifique o motivo de você não usar essas peças. Muitas vezes as peças estampadas não possuem cores que harmonizam com suas roupas lisas e acabam sempre sendo usadas com outra peça preta para "ficar básico", com essa limitação a chance de você usar a peça várias vezes é praticamente nula.

Analise se você tem mais peças estampadas na parte de cima ou na parte de baixo. O ideal é que você tenha menos estampas nas partes de baixo.

Verifique qual cor predomina nas suas estampas, pois assim você conseguirá analisar cores e estampas que podem complementar o uso daquilo que você já tem.

EXERCÍCIO: Descreva duas peças estampadas que você não consegue usar no seu armário.

Pilar 1 - Conhecimento

3 - Vício de compras

Quando passar na porta de alguma loja preste atenção naquilo que faz seu olho brilhar independente de valor ou até mesmo qualidade. Provavelmente esse é o tipo de peça que mais existe no seu armário e é aquela que causa a maior sensação de estar sempre vestindo a mesma coisa.

EXERCÍCIO: No seu caderninho escreva as peças que você mais compra (vale blusa, calça, bolsas, acessórios..).

4 - Tecidos

Se as suas blusas, calças ou vestidos são praticamente tudo do mesmo tecido, tenha certeza de que seu armário tem um sério problema. Se uma pessoa tem em grande maioria jeans, pode ter certeza de que irá comunicar muita informalidade no look que usa. Se a pessoa só tem malha, os looks dela podem apresentar desleixo; Se tudo é muito sofisticado e caro ela irá passar uma imagem de muito autoritária. Ou seja, tudo tem seu ponto de equilíbrio e cabe a você conhecer seu armário e descobrir o que está passando e o que está faltando.

"Se você pensa demais na hora de se arrumar, tenha certeza que tem algo errado com seu armário." - Karina Tânia



Pilar 1 - Conhecimento -> Conclusão

DESAFIO 1: Após fazer todos os exercícios acima, peço que tire um tempo para buscar inspirações com as cores e estampas que você tem tanta dificuldade de usar. Vá no pinterest ([clique aqui](#)) e procure por looks usando roupas ou cores parecidas, se inspire, viaje nas fotos e deixe sua imaginação fluir, só assim você conseguirá abrir sua cabeça para novas combinações e sair da mesmice. **Use pelo menos 1 desses looks.**

Se ainda assim você não conseguir nada que te agrade, talvez seja o momento de verificar se está na hora de doar essas peças ou se será necessário comprar novas para complementar. Essa reflexão é importante, pois assim você conseguirá analisar melhor suas compras anteriores e quais os pontos você precisa melhorar.

EXERCÍCIO: Escreva as peças que você menos tem no armário, ou seja, aquelas que não apareceram no exercício de número 3:

Acessórios	Camisas	Sapatos	Maquiagens
Calças	Saias	Bolsas	
Blusas	Vestidos curtos	Shorts	
Regatas	Vestidos longos	Terceira peça	

Se entre as peças marcadas acima estão: acessórios, terceira peça, bolsas ou maquiagens, pode ter certeza que seus looks precisam de complementos. Essas são peças importantes para fazer um armário render, pois finalizam o look e dão um toque diferente para cada composição. São peças que valem o investimento!

Pilar 2 - Planejamento

Aqui está o maior passo que você pode dar para obter um guarda-roupa verdadeiramente inteligente: Planejar cada peça colocada ali dentro. De nada adianta você organizar, aprender técnicas, se depois de um tempo você vai "socar" novas peças nada a ver lá dentro. O maior problema é que as pessoas não sabem por onde começar e acabam sempre deixando para depois (*pode confessar, você é assim também*). Então aqui vão os dois passos para planejar o que comprar:

1 - Monitore seus looks diários

Isso já foi dito em um outro e-book meu (**baixe aqui - 6 passos para fazer compras no seu armário**), porém não custa nada relembrar: todos os dias ao se vestir analise o que você sente falta e anote, faça isso o máximo de tempo possível, pare um pouco e olhe as peças que você mais sentiu falta durante esse tempo, com certeza elas serão as compras mais certeiras que você poderá fazer.

EXERCÍCIO: Monitore os próximos 10 looks e escreva o que você sentiu falta neles.

2- Pense na sua evolução

Não compre apenas peças que você já está acostumada a comprar, planeje as novas roupas de acordo com o seu sucesso pessoal e profissional. Daqui 2 anos você quer estar se vestindo como? Mais cara de rica, mais despojada, mais elegante, mais sexy. Pense em você e planeje seu guarda-roupa para acompanhar sua realidade.

EXERCÍCIO: No seu caderninho escreva como você gostaria de se sentir todos os dias ao se vestir.

*Desafie-se! O que mais limita o seu armário é você mesma.
Ouse, use, retire os rótulos que você criou para suas roupas.*



Pilar 2 - Planejamento

3- Planeje as cores do seu closet

Pense nas cores que irão compor seu armário, defina 4 cores diferentes para a base do seu closet, ou seja, aquelas cores que irão fazer parte da maioria das roupas que você tem. Para quem já tem um armário cheio de roupas, minha sugestão é: escolha as 4 cores que você mais tem atualmente e verifique se elas são fáceis de coordenar, aqui não vale o preto e branco pois na maioria das vezes elas estarão dentro das cores que você mais tem. Para você ter uma ideia da divisão de cores no seu armário, veja o exemplo abaixo:



Cores vivas são ótimas opções para deixar o look mais vibrante, opte em acessórios, bolsas, sapatos e blusas.



Cores claras são perfeitas para quem tem o estilo mais romântico, opte também em peças como blusas, acessórios, bolsas e sapatos.



Cores básicas são ideais para peças de cima e peças de baixo. Se você tem muita parte de baixo preta, opte por pelo menos 1 dessas cores na próxima compra e conseguirá começar a ampliar seu armário.



Cores neutras são ótimas para peças duráveis como: blazers, coletes e partes de baixo. Comunicam elegância, mas o uso exagerado delas pode levar a mesmice nas combinações diárias.

EXERCÍCIO: Escolha acima uma cor de cada tipo, adicione preto e branco e pronto! Você terá uma cartela de cores para seu armário inteligente.

EXERCÍCIO: Volte na sua lista de compras e coloque na frente de cada peça as melhores opções de cores para cada uma, isso facilitará suas escolhas e tornará seu armário mais coordenável.

Pilar 2 - Planejamento -> Conclusão

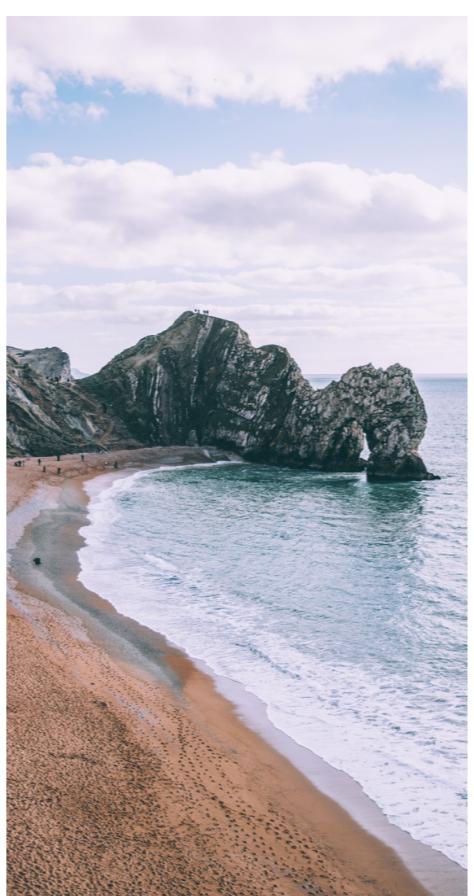
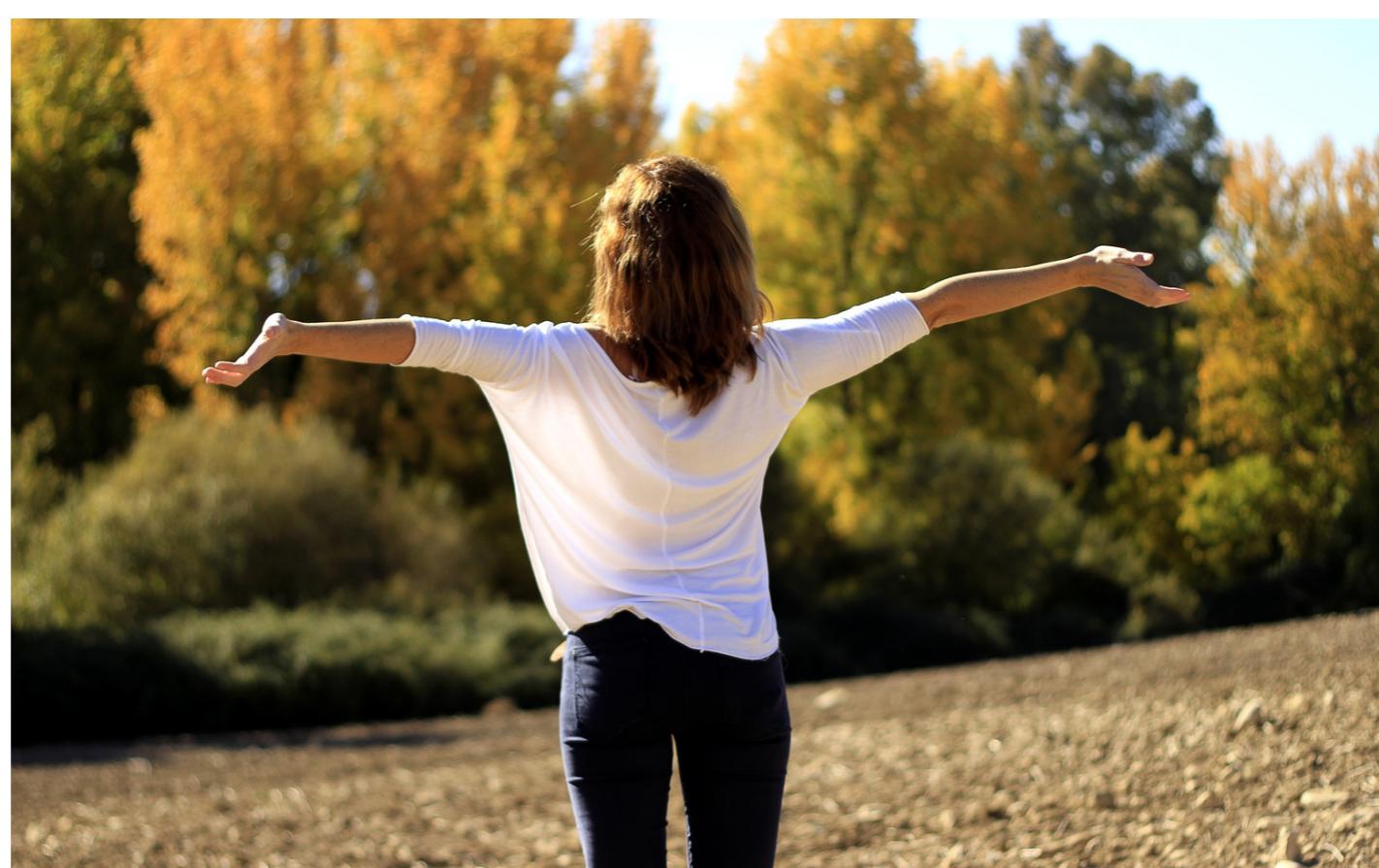
Planejar faz parte de tudo em nossa vida, nada dá certo se não tiver planejamento, expectativa e uma finalidade. No nosso armário não é diferente, pensar em cada cor, estampa, tecido que irá entrar faz você economizar, se frustrar menos no dia a dia, sair sempre arrumada e estar sempre de bem com sua imagem.

Cuidar do seu armário é cuidar de você, de como você se vê, se mostra para o mundo e se sente consigo mesma. Por isso, você deve começar a mudar seus hábitos de compras, de vestimenta, realmente quebrar o senso comum de: "moda é fútil". Ela não é fútil quando você usa a favor da sua felicidade, tenha certeza disso!

EXERCÍCIO: Crie uma pastinha que contenha 6 fotos super inspiradoras, que mostram exatamente quem você quer ser. Pode ser fotos de paisagens, de decoração, looks, objetos, coisas que definem onde você quer chegar.

Observe todos os elementos que você colocou nessa pastinha e descreva aqui embaixo o que você vê de comum em todas essas imagens (solte sua imaginação):

Exemplos de significados: Liberdade, conforto, jeans, cores vivas, paz, tranquilidade, sucesso. Depois disso, comece a observar se sua imagem diz tudo isso que você citou.



Pilar 3 - Compras Inteligentes

Eis que chega o maior problema de todas as mulheres: comprar. Algumas compram demais, outras de menos, algumas pensam demais, outras de menos, quase nunca consigo ver o equilíbrio nessa etapa da consultoria. Aqui embaixo eu vou mostrar algumas dicas importantes para que suas compras sejam realmente inteligentes e necessárias:

1 - Tenha o hábito de andar no shopping

Ir ao shopping de vez em quando para monitorar o que está entrando nas araras ou para experimentar peças sem o compromisso de comprar é super válido para todas as mulheres. É dessa forma que você passa a conhecer novas marcas, modelagens, tecidos e todas as vezes que você montar seus looks diários você vai sentir ou não falta de algo que viu nas lojas, é assim que sua lista cresce e seu estilo evolui.

EXERCÍCIO: Anote 3 lojas que você morre de medo de entrar mas super admira a vitrine.

2- Não tenha medo de experimentar

Esse é meio que um complemento do primeiro, mas não posso deixar de colocá-lo em um tópico separado. Antes de dizer que não é pra você, que não gosta e que nunca irá usar: EXPERIMENTE E TIRE FOTOS. Só assim você terá a certeza de que aquela peça não foi feita pra você.

Olhar sua composição na foto é diferente de olhar no espelho, pela foto você consegue visualizar todos os pontos do seu look de uma vez só, já no espelho você não tem essa visão por inteiro e acaba tirando conclusões precipitadas.

EXERCÍCIO: Tire foto de 1 look que você se sente bem com ele e outro que não gosta tanto, coloque lado a lado e compare, com certeza tem algo no seu corpo que fica diferente nesses dois looks.

"Tira foto no espelho pra analisar o look"





Pilar 3 - Compras Inteligentes

3- Analise o caiamento das peças

As roupas devem estar alinhadas no seu corpo, isso diz em partes a qualidade da peça e também passa uma imagem de cuidadosa e organizada. Alguns pontos que você deverá observar no caiamento das peças:

- Costura do ombro: Deve finalizar exatamente onde seu ombro termina, para não passar a imagem de desleixo ou até mesmo a impressão de que aquela peça não é sua.
- Comprimento da manga: O correto é que ela finalize no punho.
- Costura da calça: A linha de costura da calça deve desenhar suas pernas e ficarem certas no seu corpo, não podem ficar tortas, isso é má caiamento e até má qualidade.
- Gola: Deve estar encaixadinha no pescoço.

4- Analise a qualidade das peças

- Tecidos naturais tem duração mediana a super durável, são as melhores apostas;
- Quanto mais macio um tecido maior é a qualidade dele;
- Tecidos transparentes são de menor qualidade;
- Querendo ou não, os tecidos que amassam acabam durando mais, pois não deformam com facilidade;
- Verifique se tem linha soltando, caso tenha, cuidado ao levar pois a chance de deformar a roupa é grande;
- Costura deve estar fechada e firme;
- O zíper deve estar praticamente invisível.
- Costuras no geral: Olhe a peça no avesso e verifique se ela tem forro, se as costuras estão retas. Quanto mais cuidado houver na criação de uma roupa maior será sua qualidade.

Pilar 3 - Compras Inteligentes

5- Aprenda a ler as etiquetas

Sei que a maioria compra a blusa sem olhar a etiqueta, chega em casa, corta e não faz ideia do que tava ali. Saber dos cuidados que você deverá ter para aquela peça durar e também de qual tecido é aquela roupa ajudará você a decidir se quer ou não ter todo esse cuidado.

Além disso os tecidos também ditam se você irá sentir muito ou pouco calor com aquela blusa ou calça, abaixo o resumo de algumas fibras mais famosas encontradas em tecidos nas lojas:



Algodão é uma fibra natural e por isso resulta em tecidos frescos e que transpiram com facilidade, tem o toque agradável e não deforma com calor.



Poliéster é uma fibra sintética e por isso resulta em tecidos quentes e que não absorvem a umidade, tem o toque seco e não pode com calor. Essas fibras são muito encontradas em tecidos de lojas de departamentos como Renner, Riachuelo, etc...



A **viscose** é uma fibra sintética, produzida em laboratório, porém na sua composição existem materiais naturais por isso é mais fresca que o poliéster, tem um toque leve. O maior problema de tecidos com viscose é que eles amassam muuuuito.

A **seda** é uma fibra natural, por isso é fresca e absorve bem o suor. De todas as fibras naturais a seda é a que menos amassa, mais sofisticada e cara.

Teste: Descubra se seu armário é inteligente



Esse pequeno teste criado por mim que irá mostrar a você se seu armário é ou não inteligente:

O que você mais tem no armário:

- a) Peças de cima
- b) Peças de baixo

As cores no seu armário são:

- a) Diversificadas
- b) Muita cor repetida

Ao montar um look você gasta:

- a) Menos de 5 minutos
- b) Muito mais que 5 minutos

Você tem mais estampas nas:

- a) Partes de cima
- b) Partes de baixo

Suas blusas são:

- a) Variadas em modelagem
- b) Modelagens bem parecidas

Suas calças são:

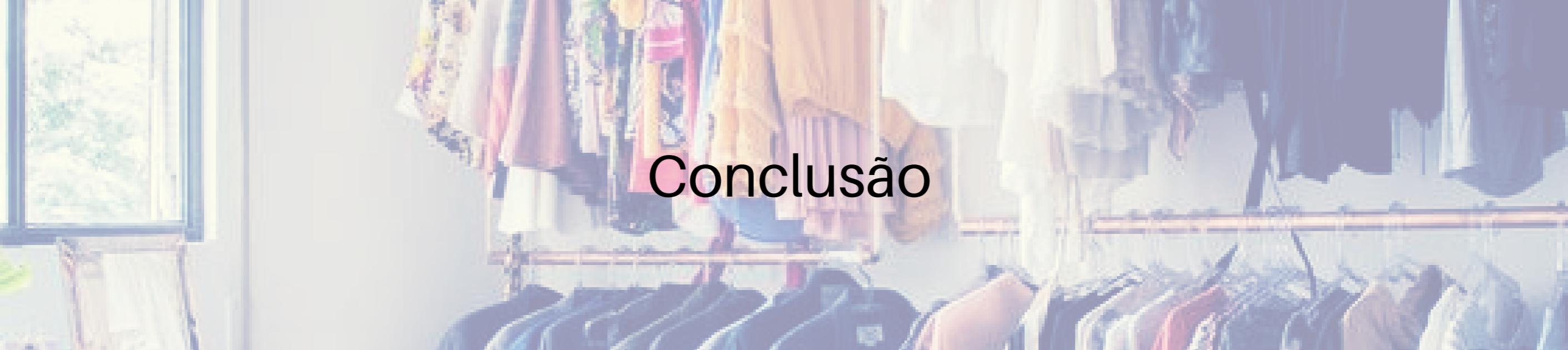
- a) Tecidos bem variados, quase não repete
- b) A maioria do mesmo tecido

Seu armário tem coletes, blazers, kimonos:

- a) Sim
- b) Não

Você usa muitos acessórios:

- a) Sim
- b) Não



Conclusão

Sei que no final é mais fácil deixar tudo do jeito que está, mas pense o seguinte:

- Realmente vale deixar tanto dinheiro parado dentro do seu guarda-roupas?
- Vale rasgar todo o dinheiro suado que você conseguiu ganhar apostando em roupas que serão usadas uma vez apenas?
- Vale a frustração do dia a dia na hora de compor seus looks?
- Ficar pensando que só você não tem estilo?
- Querer ousar as vezes, ver todo mundo ousando e se sentir chateada com isso?

Pense nas coisas que você pode ganhar ao economizar tempo e dinheiro durante dias, semanas, meses e anos. Isso é investir em você, na sua autoestima, autoconhecimento e autoimagem, pra você se sentir bem com a sua própria moda!

Quer saber mais? Acesse agora mesmo minhas redes sociais e fique ligada em mais dicas para você colocar em prática:



RESULTADO DO TESTE:

Maioria Letra A: Seu armário está bem próximo de ser inteligente, provavelmente você tem alguma dificuldade ao usar suas peças, mas ainda assim consegue diversificar bem seus looks.

Maioria Letra B: Com certeza seu armário não é inteligente e causa muita frustração pelas manhãs. Por isso, leia com atenção a próxima página desse livro.

SURPRESA

No próximo mês será lançado o curso "Monte seu armário inteligente", esse curso será totalmente diferente dos outros ministrados:

- 100% em vídeos para você assistir na comodidade da sua casa e quando quiser.
- Aula ao vivo comigo para sanar suas dúvidas (aula em grupo).
- Material de apoio com exercícios para que no final você tenha todo o dossiê de montagem do seu armário inteligente.
- Acompanhamento via whatsapp.

E a maior surpresa é que APENAS PARA VOCÊ que leu esse ebook, o cupom: ARMARIOINTELIGENTE estará dando 75% de desconto nas compras da primeira semana de inauguração do curso. Ou seja, você estará praticamente ganhando o curso e ainda assim tendo os mesmos benefícios de quem comprar nas outras semanas.

Guarde esse cupom com você e assim que o link de acesso ao curso for divulgado acesse e comece suas aulas. Quanto mais rápido você alcançar o resultado mais tranquilo você iniciará seu ano de 2018.



EXERCÍCIOS

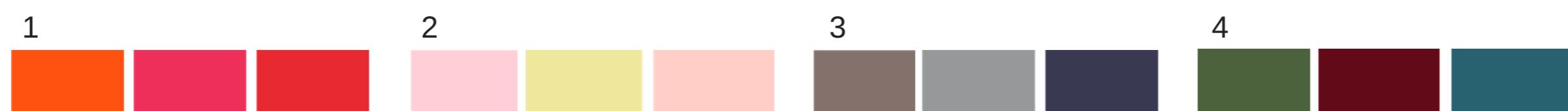
Pilar 1 - Exercícios

- 1- Escreva 2 cores que você tem dificuldade de usar no seu armário (sem olhar pra ele).
- 2- Descreva duas peças estampadas que você não consegue usar no seu armário.
- 3- No seu caderninho escreva as peças que você mais compra (vale blusa, calça, bolsas, acessórios..).
- 4- Assinale as peças que você menos tem no armário, ou seja, aquelas que não apareceram no exercício de número 3, elas serão as próximas peças que deverão entrar no seu armário:

<input type="checkbox"/> Acessórios	<input type="checkbox"/> Camisas	<input type="checkbox"/> Sapatos	<input type="checkbox"/> Maquiagens	<input type="checkbox"/> Regatas
<input type="checkbox"/> Calças	<input type="checkbox"/> Saias	<input type="checkbox"/> Bolsas	<input type="checkbox"/> Terceira peça	
<input type="checkbox"/> Blusas	<input type="checkbox"/> Vestidos curtos	<input type="checkbox"/> Shorts	<input type="checkbox"/> Vestidos longos	

Pilar 2 - Exercícios

- 1- Monitore os próximos 10 looks e escreva o que você sentiu falta neles.
- 2- No seu caderninho escreva como você gostaria de se sentir todos os dias ao se vestir.
- 3- Escolha uma cor de cada tipo, adicione preto e branco e pronto! Você terá uma cartela de cores para seu armário inteligente.



- 4- Volte na sua lista de compras e coloque as cores possíveis para cada peça, isso facilitará suas escolhas e tornará seu armário mais coordenável.
- 5- Crie uma pastinha que contenha 6 fotos super inspiradoras, que mostram exatamente quem você quer ser. Observe todas as imagens e descreva o que elas tem em comum.

Pilar 3 - Exercícios

- 1- Anote 3 lojas que você morre de medo de entrar mas super admira a vitrine:
- 2- Tire foto de 1 look que você se sente bem com ele e outro que não gosta tanto, coloque lado a lado e compare, com certeza tem algo no seu corpo que fica diferente nesses dois looks.