

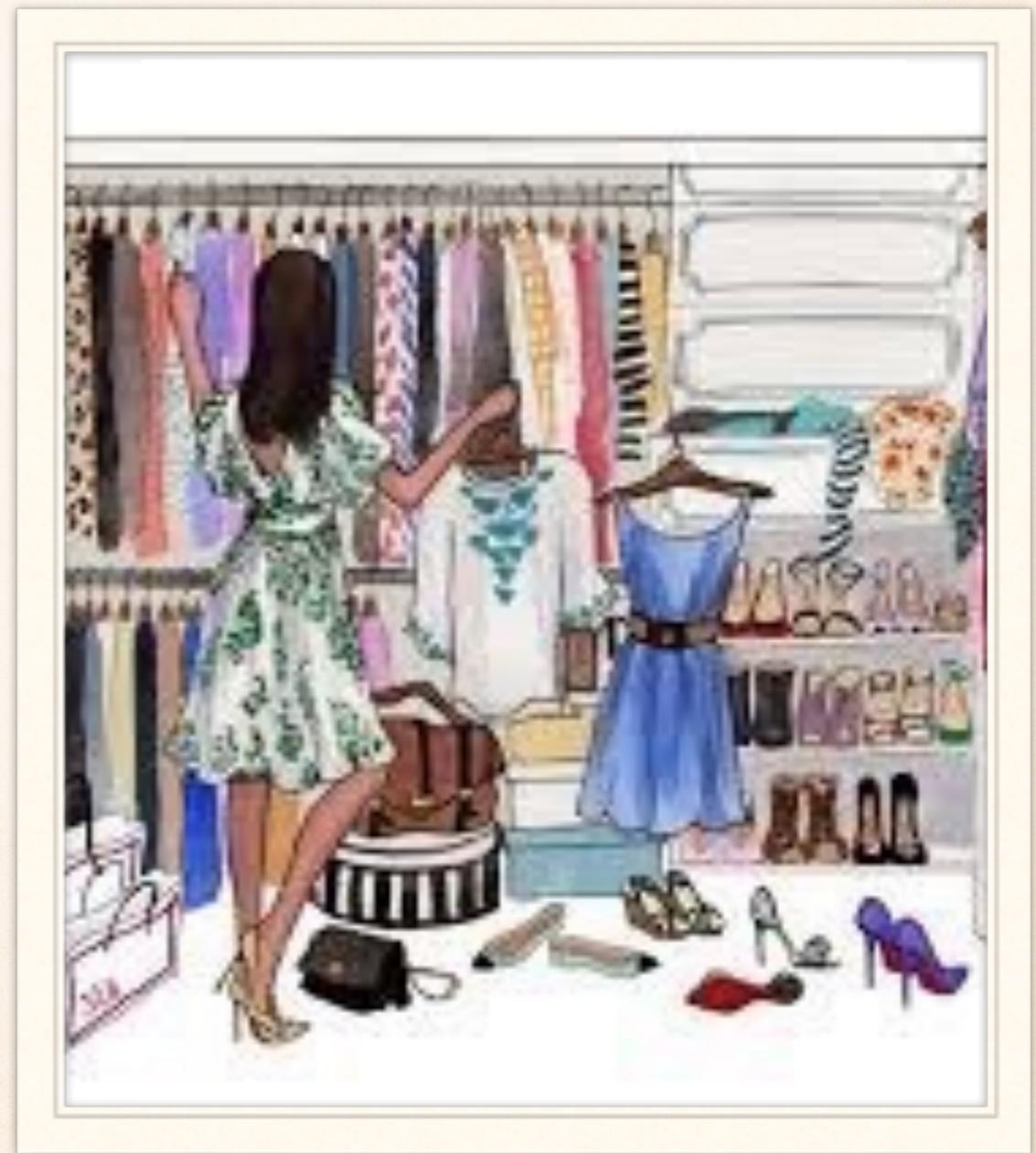
УРОК 10



РАЗБОР ГАРДЕРОБА

МОЙ ШКАФ ЗАПОЛНЕН- А НАДЕТЬ НЕЧЕГО

- ❖ Почему у нас появляется одежда, которую мы не носим?
- ❖ Почему не носим, а все-таки храним?



ЗАКОН ПАРЕТО

- ❖ **80%** ВРЕМЕНИ
НОСИМ **20%** ВЕЩЕЙ
- ❖ **100 %** ВРЕМЕНИ
НОСИТЬ **100** ВЕЩЕЙ



ЦЕЛЬ РАЗБОРА ГАРДЕРОБА

Для того, чтобы наиболее функционально использовать возможности своего гардероба

Не тратиться на вещи-клоны (их и без того предостаточно в вашем шкафу)

Не совершать импульсивных покупок

Понять, что необходимо докупить



ЦЕЛЬ РАЗБОРА ГАРДЕРОБА

Приобрести те недостающие вещи, с помощью которых количество и качество ансамблей в вашем гардеробе значительно увеличится

Для того, чтобы выглядеть свежо, современно, элегантно каждый день, не затрачивая на это время и огромные финансовые вложения



ПОЧЕМУ НЕ НАДО ХРАНИТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕ НОСИМ?

- ❖ Такая одежда дает ложное ощущение богатого гардероба
- ❖ Вызывает чувство вины и недовольства
- ❖ Перестает нам нравиться, мы просто из нее морально вырастаем
- ❖ Со временем такая одежда теряет энергию
- ❖ Чтобы появилось что-то новое, для этого нужно освободить место

ОСТАВИТЬ ИЛИ ...?

- ◆ Делаем визуальный обзор
- ◆ Сортируем по сезонам
- ◆ Примеряем
- ◆ Анализируем



«РЕВИЗИЯ ГАРДЕРОБА — ВЫТАЩИЛА ВСЕ ВЕЩИ, ПЕРЕМЕРИЛА ИХ, УСТАЛА И СЛОЖИЛА ОБРАТНО»

- ❖ Вдохновляет ли меня эта вещь становиться лучше ?
- ❖ Чувствую ли я себя в ней той самой, какой я только лишь хотела бы стать ?
- ❖ Пробуждает ли усиливает ли эта вещь мою любовь к себе ?
- ❖ Поднимает ли она мою самооценку, мое самоуважение?
- ❖ Помогла бы она мне решиться на то, что я прежде еще не делала
- ❖ Могу ли я чувствовать себя в ней расслабленно?
- ❖ Являюсь ли я собой, когда пользуюсь ею?



В ШКАФ

- ❖ Надевали хотя бы раз в год
- ❖ Нравится, украшает Вас
- ❖ Хорошо сидит
- ❖ Подходит по размеру
- ❖ Не подходит по размеру, но можно подогнать
- ❖ Сочетается минимум с 3-мя вещами и Вам нравятся эти сочетания
- ❖ Не сочетается ни с чем, но Вы готовы докупить вещи



ЧТО ИЗ ТОГО, ЧТО ВАС ОКРУЖАЕТ:

- ❖ Вы взяли бы с собой в новое светлое пространство
- ❖ Вы бы взяли при переезде в другую страну

Вы надели бы на свидание к мужчине своей
мечты

ВОПРОСЫ?

- ❖ Как я чувствую себя в этой одежде?
- ❖ Мне есть куда это надевать или нет?
- ❖ Мне есть с чем одевать эту вещь?
- ❖ Купила бы я эту вещь снова?

ОБЯЗАТЕЛЬНО ОСТАВИТЬ

- ❖ Отличная вещь, сейчас не ношу (но когда -нибудь...)
- ❖ Когда-нибудь похудею...
- ❖ Такой фасон скоро войдет в моду
- ❖ Так много заплатила, как же отдать кому-то
- ❖ Эту вещь передам дочери, а она своей
- ❖ Это подарок, как я смею его выставить из гардероба

БЮСТГАЛЬТЕР, ТРУСИКИ

- ❖ Все ли «косточки» на месте?
- ❖ Есть ли пятна, потертости, пожелтевшие места?
- ❖ Удобно ли их носить?
- ❖ Правильно ли был подобран размер?
- ❖ Резинка осталась эластичной?



БЛУЗКИ, РУБАШКИ

- ❖ 1. Цвет изделия вам идет?
- 2. Подходит ли вам длина изделия?
- 3. Молния или пуговицы на блузке все еще работают?
- 4. Цвета не потускнели?
- 5. Вся ли фурнитура на месте?
- 6. Покупали ли вы эту блузку под определенный костюм, который вы давно уже не носите?



БРЮКИ

1. Сходятся ли они на талии и легко ли застегиваются?
2. Не стали ли они вам маленькими или слишком короткими?
3. Нижняя кромка брюк не потрепалась?
4. Вся ли фурнитура на месте?
5. Удобны ли брюки в носке?
6. Появились ли какие-нибудь пятна?
7. Можно ли их надеть с вещами из вашего гардероба?
8. Не выглядят ли ваши брюки старомодно?



ТОПЫ

- ❖ 1. Растянулся ли он при носке?
- 2. Растянута ли горловина?
- 3. Сохранил ли первоначальный цвет?
- 4. Есть ли катышки на топе?
- 5. Идет ли вам этот топик?
- 6. Вся ли фурнитура на месте (пуговицы, блестки.)



ПИДЖАК

- ❖ 1. Функционирует ли молния на пиджаке?
- 2. Размер изделия вам подходит (в плечах и груди)?
- 3. Остался ли модным крой пиджака?
- 4. Нормально ли он сидит на вас?
- 5. В какое время года вы можете его надеть?



ОБУВЬ

- ❖ 1. Есть ли какие-нибудь потертости на туфлях?
- 2. Хорошо ли туфли сидят на ваших ножках?
- 3. Подходят ли они к вашему гардеробу или только к одной вещи?
- 4. Стерся ли первоначальный цвет?
- 5. Они вышли из моды?
- 6. Удобны ли они при носке?



БИЖУТЕРИЯ

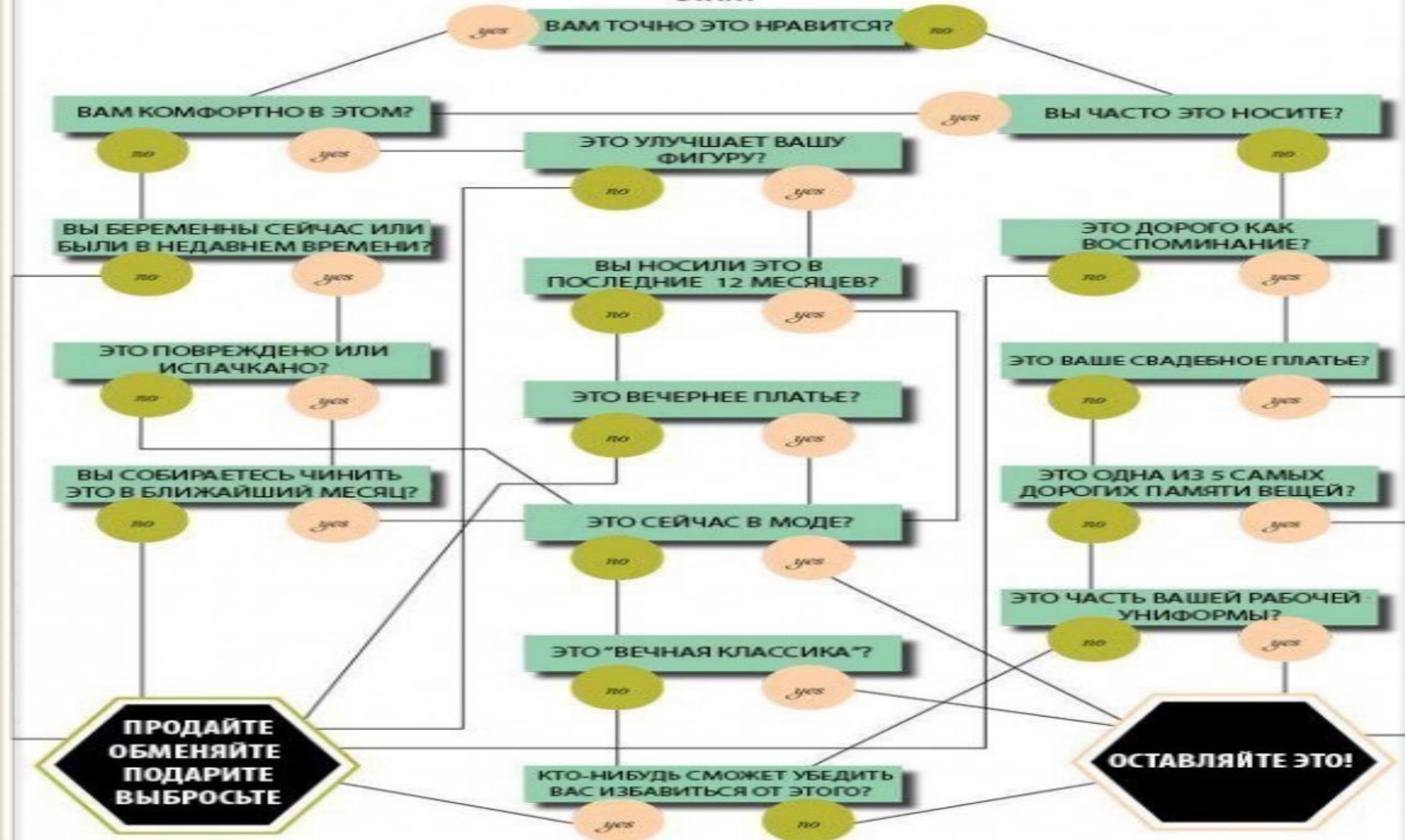
- ❖ 1. Сломанные бусы
- 2. Аксессуары, вышедшие из моды
- 3. Серьги, у которых потерялись некоторые детали
- 4. Вся бижутерия, у которой сломана застежка
- 5. Все заколки, которые уже начали ломаться
- 6. Резинки и заколки для волос, которые не совсем вам идут
- 7. Повязки для волос, которые растянулись



РАЗБОР ГАРДЕРОБА

Should I Keep It? Decision Tree

START



ОСТАВЛЯЮ

- ❖ НАДО ЗАШИТЬ
- ❖ СДАТЬ В ХИМЧИСТКУ
- ❖ С ЧЕМ БУДУ НОСИТЬ
- ❖ ЧТО ДОКУПИТЬ

ВЕРХ \ НИЗ	КОФТЫ	БЛУЗКИ	ФУТБОЛКИ	МАЙКИ
БРЮКИ	3	5	1	2
ЮБКИ	4	3	4	1
ЛЕГИНСЫ	1	2	5	3
ШОРТЫ	2	1	4	5

1 - совсем не сочетаются
2 - не сочетаются
3 - нормально смотрятся вместе
4 - сочетаются

ROMAN MEDNY

ХРАНЕНИЕ УПОРЯДОЧИВАЕТСЯ ТОЛЬКО НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

- ❖ ПОКА РАЗБОР ВЕЩЕЙ
НЕ ЗАВЕРШЕН,
ЛЮБОЕ ХРАНЕНИЕ
ВРЕМЕННОЕ
- ❖ ТОЛЬКО ПОСЛЕ
ПОЛНОГО
РАСХЛАМЛЕНИЯ,
МОЖЕМ СОЗДАТЬ
СИСТЕМУ ХРАНЕНИЯ



ЧТО МЫ ПОЛУЧИМ, РАЗОБРАВ ГАРДЕРОБ

- ❖ Экономии времени
- ❖ Гармонию
- ❖ Сохранность вещей
- ❖ Полезное избавление от старой одежды
- ❖ Гордость за себя и свой “обновленный” гардероб

При расставании с вещами финальная эмоция,
которую вы должны испытать - РАДОСТЬ.
Радость освобождения, радость изобилия,
радость милосердия.



***"У меня есть, у меня есть в избытке, я с
радостью делюсь с другими***

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Запланировать время для разбора гардероба
2. Отправить близких на прогулку
3. Сделать фото До и После
4. Включить музыку и с хорошим настроением выполнить разбор гардероба
5. Вещи, которые планировались «на выход», сразу увезти из дома.