

DEFINUJ SVŮJ STYL

Objev cestu a praktické nástroje
k definování svého autentického stylu
a začni se oblékat s lehkostí, jistotou
a podle sebe.

LUCIE NASTAJ

OBSAH

ČÁST 1

POCHOPENÍ SVÝCH NÁVYKŮ A POTŘEB

V této části poznáš první praktický nástroj, který vede k uvědomění, co se ti líbí a co máš ve svém šatníku ráda.

ČÁST 2

TVÁ INSPIRACE

V této kapitole definuješ co a kdo tě inspiruje a vytvoříš si svůj vlastní moodboard - svou nástěнку inspirace.

ČÁST 3

DIAGRAM HODNOT

Půjdeš ještě více do hloubky a vyplníš si svůj diagram hodnot.

ČÁST 4

DEFINICE TVÉHO STYLU

Tento krok ti pomůže definovat a nazvat tvou stylovou esenci. Poznáš metodu dům-svět-pocit a pochopíš, jak ji pro definici svého stylu použít.



**POCHOPENÍ
SVÝCH NÁVYKŮ
A POTŘEB**

POCHOPENÍ SVÝCH NÁVYKŮ A POTŘEB

FOTKY VLASTNÍCH OUTFITŮ

Během následujících minimálně 14 dní si foť své outfity. Nejdůležitější je při tom tvoje přirozenost - netvoř outfity "na sílu". Oblékej se tak, jak se běžně oblékáš.

POMOCNÉ OTÁZKY:

Odovědi na tyto otázky a jejich analýza ti pomůže identifikovat klíčové elementy tvého stylu a lépe porozumět tomu, co tě v oblékání oslovuje.

1

Jaké elementy šatníku nejčastěji nosím?

2

Jak bych toto oblečení popsala? Jaké společné charakteristiky má?

3

Proč nosím tyto konkrétní kousky raději než jiné?

4

Co je pro mě v oblékání důležité? Jaké hodnoty zrcadlí mé oblíbené oblečení?

5

Jaké pocity ve mně vyvolávají tyto konkrétní kousky oblečení?

6

Jsou nějaké elementy, barvy nebo vzory, které se u mého oblečení opakují?

7

Existují nějaké střihy, které mi nejlépe vyhovují?

8

Jaké materiály nejčastěji vybírám?

A woman with long dark hair, wearing a long, flowing white dress, is walking barefoot on a cobblestone street. She is captured in profile, moving from left to right. The background is a wall made of large, textured stone blocks. The overall mood is elegant and artistic.

TVÁ INSPIRACE

TVÁ INSPIRACE

Najdi fotky a obrázky, které tě inspirují a vytvoř koláž nebo moodboard, který reprezentuje styl, ke kterému aspiruješ. Zamysli se nad slovy a emocemi, které tě napadají při prohlížení této inspirace.

01

NAJDI FOTKY, KTERÉ TĚ INSPIRUJÍ

Projdi časopisy, internet (Pinterest) nebo sociální média a najdi fotky, které jsou pro tebe inspirací. Můžeš si je vytisknout nebo vytvořit album/koláž online.

02

POROVNEJ SVOU INSPIRACI S TÍM, JAK TEĎ VYPADÁŠ/SE OBLEKÁŠ

Podívej se na fotky s inspirací a porovnej se svým současným vzhledem. Vidíš nějaké společné jmenovatele? Objevují se v outfitech nějaké prvky, které jsou součástí toho, jak se aktuálně oblékáš?

03

ZAMYSLI SE NAD SLOVY

Když se díváš na svou inspiraci, ponoř se do její atmosféry a zamysli se, jaká slova nebo emoce ti evokuje. Elegantní, uvolněné, kreativní, výrazné, jemné nebo cokoliv jiného?

04

ANALYZUJ STŘIHY, MATERIÁLY, BARVY, VZORY

Všimni si detailů, které se objevují u inspirace. Jaké střihy dominují? Jaké materiály jsou používány? Jaké barvy a vzory tě zaujaly? Jak je vše skombinováno? Všímáš si nějakého opakujícího se motivu?

DIAGRAM HODNOT

DIAGRAM HODNOT

Projdi si jednotlivé kategorie diagramu a u každé z nich napiš vše, co tě v souvislosti s danou kategorií napadá. Tento nástroj ti pomůže ujasnit si, jaké je tvé vnitřní nastavení a hodnoty, které bys chtěla svým oblečením vyjádřit.

BAREVNÁ PALETA
barvy, které mám ráda

**OBLÍBENÉ KOUSKY
ŠATNÍKU**
oblečení + doplňky

OBLÍBENÉ STŘIHY

**AKTIVITY A ŽIVOTNÍ
STYL**

OSOBNOST
charakteristiky, které bych
chtěla podtrhnout

HODNOTY
co je pro mě důležité

OSOBNÍ KULTURA

FYZICKÝ VZHLED
jak vypadám - výška, postava,
proporce atd.



**DEFINUJ SVŮJ
STYL**

LUCIE NASTAJ

DEFINUJ SVŮJ STYL

Přichází čas specificky definovat definovat svůj styl.

Nejprve popiš 3 pilíře:

01

DŮM

jak vypadáš, vše co máš ráda a je pro tebe v
oblékání důležité

02

SVĚT

tvá inspirace, to, co tě láká vyzkoušet a odkrýt,
to, k čemu aspiruješ a jak chceš vypadat

03

POCIT

jak se chceš cítit, jaké emoce a pocity tě mají
při oblékání doprovázet

DEFINUJ SVŮJ STYL

Nyná zredukuj slova v každém pilíři do jednoho - dvou slov.

DŮM

JAK VYPADÁM,
CO MÁM RÁDA

SVĚT

MOJE INSPIRACE,
JAK CHCI VYPADAT

POCIT

JAK SE CHCI CÍTIT

A nyní vyber 3 - 4 slova, a ujisti se , že reprezentují každou kategorii.

1

2

3

4

LUCIE NASTAJ

DEFINUJ SVŮJ STYL

Podařilo se ti definovat svůj styl a specifikovat svá klíčová slova, která ho reprezentují. Teď máš jasno v tom, co očekáváš od svého šatníku a jak se chceš každý den cítit i vypadat.

Tento proces ti pomohl soustředit se na svůj individuální styl nezávislý na očekávání a hodnocení jiných a tvořit šatník a vzhled, který zrcadlí tvou osobnost a tvé cíle.



PAMATUJ.

Spolu s tvým osobním rozvojem se rozvíjí i tvůj osobní styl. Stojí za to se jednou za čas k celému procesu definování svého stylu vrátit a projít ho od začátku.

DĚKUJI!

LUCIE NASTAJ