

Чек-лист по разбору гардероба. Какие вещи повышают ресурс, а не отнимают его?

Время для генеральной уборки в гардеробе. Тренируем осознанность.

Осознанное потребление – это не только физический минимализм, это понимание:

- что лучше всего подходит для меня в данный момент,
- сколько мне достаточно,
- как я могу сэкономить свои ресурсы и получить при этом больше,
- как я могу управлять своей жизнью, чтобы получать от нее больше удовольствия.

Одежда – ресурс, который есть у каждого, но, к сожалению, не каждый его использует на 100%.
А ведь одежда может:

- помочь вам чувствовать себя увереннее,
- быть более успешным в карьере,
- укрепить доверие с людьми,
- и даже легче переключаться между состояниями «работа-дом» и быстрее восстанавливаться.

Чтобы одежда вам помогала, нужно четко понимать критерии выбора. Причем не только вещей в магазинах, но и тех, которые у вас уже есть.

Сейчас самое время для сезонного разбора гардероба. Задавайте себе вопросы, которые помогут подойти к этому процессу осознанно и оставить только то, что наполняет вас ресурсом и помогает.

1. Мне нравится эта вещь?

Пожалуй, это самый важный вопрос, который вы можете себе задать. И он всегда идет самым первым. Если здесь ответ «нет», то все остальное неважно.

- Какие эмоции вызывает у вас эта вещь?
- Вам приятно ее носить?
- Вызывает ли она у вас «искры радости»?

2. Эта вещь в хорошем состоянии?

- Выглядит ли она ухоженно?
- Если нет — можно ли отремонтировать/отстирать/исправить?

Если снова нет — убирайте. Каждая вещь должна отражать ваше достоинство. И здесь нет места компромиссам.

Найдите способ дать ей реальную вторую жизнь в вашем гардеробе или в пунктах сбора.

3. Эта вещь удобная?

Здесь не бывает ответа «наполовину». Самый четкий критерий — вы можете провести в ней целый день и при этом не вспомнить, что на вас надето.

4. Она мне по размеру?

Бывает, что мы храним вещи, которые нам уже слишком малы или велики. Ваш гардероб — это ваш помощник. Он не должен доставлять стресса, неудобства, неуверенности. Он должен подходить вам именно сейчас, а не «когда-нибудь».

5. Она отражает вас в настоящем?

Вас с вашим образом жизни, мыслями и желаниями, целями на будущее.

Часто у нас остаются вещи «из прошлой жизни», которые вроде как хорошие и даже, может, нравятся. Но неужели платье, которое вы носили в университете, все также про вас сейчас?

Мы меняемся, и вместе с нами меняются наши вещи. Отпускайте то, что уже отжило себя. Возможно, эти вещи подойдут кому-то другому.

6. Эта вещь меня украшает?

Сложный вопрос, на котором многие теряются. Но на самом деле, все ответы уже есть у вас внутри.

Наверняка у вас был хоть один такой раз в примерочной, когда вы надели новую вещь и все сразу стало ясно. И это чувство ни с чем не спутаешь.

Цвет лица становится живее, загораются глаза, распрямляются плечи. К этому ощущению и нужно стремиться.

7. По этой вещи я чувствую, что люблю себя?

Этот вопрос прекрасно помогает настроить свой «внутренний компас» и чуть больше полюбить себя одеждой.

Представьте, что каждая вещь в вашем гардеробе (и даже в вашем пространстве и жизни) пройдет через все эти критерии. Как вы тогда себя будете чувствовать?

Автор памятки по разбору гардероба:



Софья Керзикова

<https://instagram.com/sofia.kerzikova>

Практикующий стилист

Дипломированный имиджмейкер

Помогаю девушкам стать увереннее в себе и быть в ресурсном состоянии при помощи правильной одежды. Системно, в удовольствие, по шагам.

6 лет создаю гардеробы, которые заряжают, а не раздражают.