

Style Refresh

8 дней
для обновления вашего стиля



© Токарь Н.В., 02.2020 Все права защищены
@strategyofstyle



День 1. Подготовка

Ответьте на вопросы:

1. Ваши цели в личной жизни
2. Ваши профессиональные цели
3. Цели для гардероба в свободное время
4. Цели для гардероба в рабочее время
5. Выберите главные причины для составления образа.
Что одежда дает вам внутренне и внешне?
Это никто не увидит, поэтому отвечайте искренне)
 - чувствовать себя уверенно
 - чувствовать себя комфортно
 - быть замеченной, вызвать комплименты
 - выглядеть модно
 - выглядеть профессионально
 - показать свой статус, уровень дохода
 - выглядеть сексуально
 - быть ближе к своему окружению
 - самовыражение - одежда помогает мне выразить свое настроение, чувства, мечты
 - спрятаться – одежда помогает мне скрыть свои внутренние переживания и тревоги
 - показать, что мое тело в прекрасной форме
 - спрятать свое тело – не нравится, как оно выглядит

Напишите свой вариант, если не нашли его выше



@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 1. Подготовка

Выберите 5 слов, которые вы хотели бы выразить во внешнем облике:

- Элегантная
- Романтичная
- Успешная
- Харизматичная
- Уникальная
- Решительная
- Сексуальная
- Креативная
- Стильная
- Женственная
- Уверенная
- Очаровательная
- Изысканная
- Смелая
- Позитивная
- Эффектная
- Утонченная
- Современная
- Лаконичная
- Яркая
- Роскошная
- Творческая
- Расслабленная
- Спортивная
- Естественная
- Аристократичная

Мои 5 слов:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 1

В течение 6 дней делайте свое фото в одежде, которую носите обычно. Не стоит придумывать что-то специально, так как это внесет погрешности в чистоту вашего эксперимента и самовыражения на сегодняшний день. На 7-й день продумайте свой образ.

В *конце каждого дня* записывайте свои наблюдения и впечатления. Очень важно делать записи в конце каждого дня, это даст наиболее эффективный результат.

Дата _____

1. Посмотрите на фото
2. Опишите ситуацию для которой вы выбрали этот образ
3. Как вы чувствовали себя в этой одежде
4. Как окружающие воспринимали вас, делали ли комплименты
5. Что вам понравилось в образе – в посадке вещей, цветовых сочетаниях, фактурах и так далее
6. Что изменили бы в следующий раз



@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 2

Дата _____

1. Посмотрите на фото
2. Опишите ситуацию для которой вы выбрали этот образ
3. Как вы чувствовали себя в этой одежде
4. Как окружающие воспринимали вас, делали ли комплименты
5. Что вам понравилось в образе – в посадке вещей, цветовых сочетаниях, фактурах и так далее
6. Что изменили бы в следующий раз

Сделайте подборку фото образов в стиле, который вам нравится.

Сохраните у себя.

Ресурсы для поиска: Pinterest, Instagram, онлайн магазины и др.



@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 3

Дата _____

1. Посмотрите на фото
2. Опишите ситуацию для которой вы выбрали этот образ
3. Как вы чувствовали себя в этой одежде
4. Как окружающие воспринимали вас, делали ли комплименты
5. Что вам понравилось в образе – в посадке вещей, цветовых сочетаниях, фактурах и так далее
6. Что изменили бы в следующий раз



@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 4

Дата _____

1. Посмотрите на фото
2. Опишите ситуацию для которой вы выбрали этот образ
3. Как вы чувствовали себя в этой одежде
4. Как окружающие воспринимали вас, делали ли комплименты
5. Что вам понравилось в образе – в посадке вещей, цветовых сочетаниях, фактурах и так далее
6. Что изменили бы в следующий раз



Напишите самые частые причины для своего шопинга:

- поднять себе настроение
- отблагодарить себя за что-нибудь
- добавить в гардероб модные новинки
- потому что хочется все время что-то новое
- покупаю только нужные вещи из списка, который составляю на разборе гардероба

Напишите свой вариант, если не нашли его выше

@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 5

Дата _____

1. Посмотрите на фото
2. Опишите ситуацию для которой вы выбрали этот образ
3. Как вы чувствовали себя в этой одежде
4. Как окружающие воспринимали вас, делали ли комплименты
5. Что вам понравилось в образе – в посадке вещей, цветовых сочетаниях, фактурах и так далее
6. Что изменили бы в следующий раз

Если бы у вас был *неограниченный финансовый ресурс*, вы выглядели бы так же как сегодня?

Что вы изменили бы в своем стиле, гардеробе?



@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 6

Дата _____

1. Посмотрите на фото
2. Опишите ситуацию для которой вы выбрали этот образ
3. Как вы чувствовали себя в этой одежде
4. Как окружающие воспринимали вас, делали ли комплименты
5. Что вам понравилось в образе – в посадке вещей, цветовых сочетаниях, фактурах и так далее
6. Что изменили бы в следующий раз

После шести дней отметьте:

Один лучший образ
Какой это был день? _____

Один самый неудачный образ, на ваш взгляд
Какой это был день? _____



@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 6

Откройте шкаф и посмотрите на свои вещи.

Достаньте, те которые не носили больше года.

Достаньте те, которые носите, но они совершенно не вдохновляют вас.

Откройте калькулятор в телефоне и посчитайте стоимость этих вещей.

Запишите сумму _____

Ответьте на вопросы:

В каком настроении вы покупали эти вещи?

Как думаете, почему не носили их?

Что вы будете делать по-другому при выборе вещей на следующем шопинге?

Что сделаете с вещами, которые не носите?



@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 7

Составьте новый образ

Но в отличие от предыдущих дней, продумайте его.

Ваш образ должен нравиться вам и вдохновлять вас. В конце дня запишите свои впечатления.

Дата _____

1. Посмотрите на фото
2. Опишите ситуацию для которой вы выбрали этот образ
3. Как вы чувствовали себя в этот день
4. Как окружающие воспринимали вас
5. Что вам понравилось в образе
6. Что изменили бы в следующий раз

Посмотрите на ваши 7 фото и подборку образов, которую вы сделали во второй день.

Что вы хотите изменить в своем внешнем образе, стиле?

Какие вещи вы планируете добавить в гардероб?

Какие новые сочетания одежды, обуви, аксессуаров вы будете использовать?



@strategyofstyle



#StyleRefresh

День 8

Составление шопинг-листа

Запишите, что вам надо приобрести, учитывая:

- Цели для гардероба в свободное время и гардероба для работы
- 5 слов, отражающих ваш характер
- Стиль, который вдохновляет вас
- Анализ ошибок предыдущих шопингов
- Новые стильные приемы – что разнообразит ваш сегодняшний стиль

Шопинг-лист должен учитывать следующие элементы:

1. Топы, футболки
2. Блузы, рубашки
3. Жакеты, костюмы
4. Трикотаж и вязаные вещи
5. Платья
6. Юбки
7. Брюки, джинсы
8. Верхняя одежда
9. Украшения
10. Обувь
11. Сумки
12. Другие аксессуары – очки, ремни, платки, шарфы, перчатки и др.
13. Одежда для дома
14. Одежда для спорта
15. Одежда для путешествий



@strategyofstyle



#StyleRefresh

Style Refresh



Вот и окончилось ваше Стильное обновление!
Хотя, нет. Оно только началось)

Буду рада, если поделитесь со мной своими результатами,
мыслями и открытиями, которые сделали в течение 8 дней.

Если вы разместите фото, которые делали в процессе курса, в своем
аккаунте с пометкой [@strategyofstyle](#) и [#stylererefresh](#), я дам вам личные
рекомендации – что стоит изменить и как улучшить ваш образ.

Personal stylist & Image expert

Наталья Токарь

+7965 203 34 53

www.strategyofstyle.ru

[@strategyofstyle](#)

