



5 EGYSZERŰ
TIPP

RUHÁSSZEKRÉNYED RENDEZÉSÉHEZ

BY HRICZKÓ KATA

Igen tudom, a szekrényed tele van ruhákkal, de nincs mit felvenned...

Ez a szindróma nagyon gyakori, és sokszor a belénk rögzült megtakarítás szokása miatt nem szelektáljuk ki.

Mert azt gondoljuk, hogy még jó lenne megmenteni, meg, ha lefogyok pár kilót még jó lesz. Így végül nem dobjuk ki és akár évekig ott lógnak a szekrényünkben. Az okok többfélék és sokszor bizony nehézkes lehet beazonosítani őket.

Szabadíts fel helyet a szekrényedben!

Szekrényednek világosan tükröznie kell a jelen pillanatot, amelyben élsz.

Vannak olyan ruhák, amelyek anélkül, hogy tudnád, hogy szezonról szezonra viselni fogod-e, megtartod, így csak helyet foglalnak a szekrényedben. Az ok nem más, mint az érzelmi kötődés. Mindegyikkel különleges kapcsolatot ápolsz, ami egyedivé és nagyon különlegessé teszi őket számodra.

Mindannyiunk szekrényében vannak olyan ruhák, amelyektől nehezen tudunk megválni. Az ok, lehet többféle, de általában a velük való érzelmi kapcsolatunk dominál mindegyiknél.

Néha az, hogy látjuk őket, eszünkbe juttat egy kellemes emléket, amikor éppen ezt a ruhadarabot viseltük; mások olyan emberekre emlékeztetnek minket, akik már nincsenek velünk...



Bár vannak racionálisabb magyarázatok is, mint például az, hogy az a kabát vagy ruha, amit még mindig megtartasz, az nagyon sokba került neked, márkás vagy az álmaid ruhadarabja, és nem szívesen adnád el, de még elajándékozni sem szeretnéd, még akkor sem, ha soha nem is hordtad.

Amint látod, sok érv szól amellett, hogy ezeket a ruháidat a szekrényedben tartod évről évre. Mindegyik közül az érzelmi kötődés a legerősebb.

És akkor mit tehetsz, hogy mégis megszabadulj ezektől a daraboktól anélkül, hogy azt éreznéd, hogy egy fontos részed is távozik velük?

Először is ismerd fel, hogy egyik ruhadarabnak sincsenek
önmagában érzései és, hogy te vagy az, aki megadja nekik
ezt a szimbolikus értéket,
megnehezítve, hogy megszabadulj tőlük.

Mindazok a darabok, amelyeket régi idők emlékére őrzöl,
mindig érzelmi kapcsolatban lesznek a múltaddal. Bár
lehet, hogy egy nagyon boldog és különleges epizódot
elevenítenek fel az életedből, mégis **arra biztatlak, hogy ne
félj elengedni őket, ha ott lapulnak a szekrényedben
kihasználatlanul!**

Gondolj arra, hogy minden, amit átéltél, az
emlékezetedben van. Ezért arra bátorítalak, hogy mondj
köszönetet mindegyik kedves darabodnak mindenért, amit
átéltél velük, és azután engedd el őket. Mert nem csak a
szekrényed fogja felszabadítani, hanem az életed is, ha
helyet adsz az új dolgoknak.

Nyitottá tudsz válni az új ruhákra és kiegészítőkre, és
mindenekelőtt olyan élményekre, amelyek biztosan
meglepnek és nyomot hagynak majd benned.

**NE FÉLJ BÚCSÚT MONDANI
OLYAN RUHÁKNAK, AMELYEKET
MÁR NEM VISELSZ.**

SZABADÍTS FEL MAGAD!

A szekrényed rendezése talán ijesztő feladatnak tűnik,
amit szeretnél elkerülni.

Évekkel ezelőtt én is így voltam ezzel! Csak akkor fogtam neki, amikor már nagyon muszáj volt. Csak vásároltam a ruhákat, néhányszor hordtam, aztán a szekrényem mélyén lapultak, azt remélve, hogy egy nap még viselem őket. Ezt újra és újra megtettem a ruháimmal és a cipőmmel, amíg egy nap rájöttem, hogy a szekrényem megtelt.

Ettől aztán frusztrált lettem, mert egyre nagyobb gondot jelentett megtalálni benne, mi legyen az, amit felvegyek. A szekrényem annyira tele volt, hogy nehéz volt valójában átlátni, hogy mi is van benne.

Sok éve már, hogy kipróbáltam és alkalmazom a kapszula szekrény koncepcióját. Az első dolgom az volt, hogy mindent kipakoltam a szekrényből, hogy pontosan lássam, mim van. Minden egyes darabot megvizsgáltam és feltettem néhány kérdést, ami segített tisztázni, hogy szeretném-e újra viselni őket. Visszatekintve ezekre az időkre, ezek a kérdések valóban nagy segítségemre voltak a szekrényem rendezésében.





A szekrényrendezés 5 egyszerű lépése, valójában 5 kérdés, amit fel kell tenned magadnak mielőtt belevágnál.

Vizsgáld meg egyenként minden egyes ruhád. Ha egy darab megfelel mind az öt kritériumnak, akkor tartsd meg. Ha nem, akkor valószínűleg nem megfelelő számodra és csak a helyet foglalja a szekrényedben. Ezekről a ruháktól ideje megválni. Adományozd el, mert más még örülhet neki vagy dönthetsz úgy is, hogy eladod, akkor legalább visszajön valamennyi pénzed abból, amit ráköltöttél.

Tehát a szekrényed rendezésénél az első lépés, hogy minden egyes darabot távolíts el a szekrényedből. Ezek után, minden ruhát vizsgálj meg és tedd fel az alábbi kérdéseket.

1 MINDEN SZEMPONTBÓL MEGFELELŐ?

- **Ez a ruhadarab jelenleg megfelelő számomra?**
- **Jól áll a színe?**
- **Megfelelő az anyaga, a szabása?**

Időnként olyan ruhákat is tárolunk a szekrényünkben, amik bizony már rég nem a mi méretünk. Kisebb, mint amit jelenleg hordunk, de nagyon reméljük, hogy valamikor beleférünk.



Persze vannak helyzetek, (mint például szülés után, amikor még nem nyertük vissza régi formánkat) amikor ezeket a darabokat még meg lehet tartani. Minden esetre akkor is azt javaslom, hogy tedd külön akár egy dobozba és időnként próbáld fel, hogy jók-e már rád.

Az átlátható és jól funkcionáló ruhásszekrényed szempontjából az a fontos, hogy most viseld.

2

FAKÓ, KINYÚLT, KOPOTT, VAN- RAJTA FOLT?



Ha ezek közül a kérdések közül egyre is igen a válasz, az azt jelenti, hogy annak a darabnak bizony” lejárt a szavatossága”. Ha az anyaga megfakult, kopott, kinyúlt, kifoszlott vagy foltos, akkor ez már sehogy nem fog jól mutatni. Ezeket a darabokat dobd ki, hasznosítsd újra, vagy keress új felhasználási lehetőséget. Például egy kinyúlt póló még remek portörölő lehet.

3

NAGYON JÓL ÉRZEM MAGAM BENNE?

Ha egy ruhádban nagyon jól érzed magad minden alkalommal amikor felveszed, akkor viseld újra és újra. Ezek azok a darabok, amik kényelmesek és amikben magabiztos vagy. Ha egy ruhában jól érzed magad a viselésekor, akkor több szettben, variációban is érdemes felvenni!

4

KÉNYELMES VISELET?

Nálam nagyon fontos szempont, hogy a ruhatáram minden darabja, beleértve a cipőimet is kényelmesek legyenek.

Nem szeretem, ha valami szorít, szúr, nyom. Gondolom Te is így vagy ezzel. Szeretem a puha jól szellőző, anyagból készült, darabokat. Mint például egy puha kardigán egy hűvös őszi napon vagy egy szellős vékony ruha a nyári napokon.

Ha neked is az célod, hogy a szekrényed leginkább kényelmes darabokból épüljön fel, akkor kerüld el a nagyon merev, szúrós anyagból készült ruhákat. A másik lényeges dolog, amire figyelj, hogy soha ne viselj a méretednél szűkebb ruhadarabot. Egyrészt kényelmetlen, másrészt senkinek nem előnyös, ha egy nadrág vagy szoknya derékrésznél vagy csípőnél bevág.

5

MÚLT ÉVBEN VISELTEM?

Ismerős a helyzet, amikor megvásárolsz egy ruhát, abban a reményben, hogy majd jó lesz valamivel, aztán otthon derül ki, hogy a szekrényben lévő elemek közül semmivel nem passzol?

Ezek a darabok legtöbbször a gardróbod mélyén várják, hogy talán egyszer majd felveszed őket. Nagyon sok hölgynek segítettem az évek során a gardróbjuk rendezésében és szinte mindenkinél találtam ilyen elfekvő darabokat, sokszor még árcédulájukkal.

Hidd el, mindenki azt gondolja, hogy egyszer még viselni fogja. Valószínűleg nem fogja! Felmérések bebizonyították, hogy a hölgyek a szekrényben lévő ruháik csupán **20% át viselik rendszeresen. Persze ez nem vonatkozik a jól felépített kapszula gardróbokra, amiről talán már te is hallottál.**

Így csak azokat a ruhákat érdemes megtartanod, amiket egy éven belül legalább egyszer, de akár többször is felvettél. A többitől szabadulj meg!

MIÉRT MONDOM EZT ÉS MIÉRT HIGGY NEKEM?

Szia,

Hriczkó Kata vagyok, style coach, kapszulagardrób specialista, az Innostyle alapítója, megálmodója.

Közel 25 éve segítem a hölgyeket, hogy felfedezzék és viseljék a saját egyéni stílusukat, hogy azzá a magabiztos, vonzó nővé váljanak, amire mindig is vágytak. Az „Innostyle küldetésem” az, hogy lerántsam a leplet a nagyszerű stílusról, hogy minden hölgy, magabiztosan és könnyedén öltözködhessen, kortól testalkattól és pénztárcától függetlenül!



[Tudj meg többet rólam](#)

Ha egyedi stílusod meghatározása kihívás számodra, akkor nézd meg szolgáltatásaimat erre a linkre kattintva! [**ITT!**](#)

Keress bátran, szívesen segítek!

Szeretettel,

Hriczkó Kata