



MINI CURSUS
GARDEROBEPLANNING

LES 1



MAANDAG

WELKOM BIJ: De mini-cursus garderobeplanning!

Welkom! Welkom, welkom, welkom! Wat gaaf dat je mee doet met mijn mini-cursus en de stap naar een opgeruimde kledingkast en een opgeruimd hoofd hebt gezet!

Deze mini-cursus bestaat uit zeven lessen. Deze zeven lessen bestaan weer uit zeven werkboeken en af en toe wat extra's. Het boek waar je nu in leest is een van de zeven werkboeken van deze cursus. In deze werkboeken heb ik alles voor je uitgeschreven en stel ik je vragen en geef ik je opdrachten naar aanleiding van de kleur van de dag.

“Hoe begin ik met deze opdrachten?”, denk je misschien. Allereerst raad ik je aan om het werkboek goed door te lezen. Ga er rustig voor zitten.

Ready? Set. Go!

Wanneer je de boeken hebt gelezen is het tijd voor de opdrachten. Ik vind het ongelooflijk belangrijk dat jij jezelf de tijd geeft om de opdrachten te maken. Wanneer jij een week nodig hebt, gebruik een week. Heb je een maand nodig? Doe er een maand over! Ga in ieder geval rustig zitten, denk goed na en zet daarna alles voor jezelf op papier. Op deze manier kan je altijd nog even terugkijken naar wat je ook alweer had opgeschreven. En wie weet zijn al jouw antwoorden over een halfjaar veranderd en kan je jouw progressie bewonderen!

Deze mini-cursus geeft je voornamelijk inzicht in hoe jouw garderobe bij jouw 'ik' aansluit en andersom! Ik wil je inspireren en je aan het einde van deze cursus zelf de antwoorden op de 'hoe' vragen laten geven.

‘De allermooiste versie van jouw ‘ik’ + de allermooiste versie van jouw garderobe + de allermooiste kleuren = Personal Branding & Kleur’.

WAT OVER MIJ...

Al jaren geef ik advies over kleur en kleding. Door de jaren heen ben ik me steeds meer gaan focussen op kleur en wat voor invloed kleur heeft op ons dagelijks leven.

We kunnen van alles halen uit kleur. Kleur is energie, kleur werkt op je gevoel, kleur is een onbewust communicatiemiddel en kleur spreekt tot ieders verbeelding. Veel van wat wij met kleur doen en kunnen doen wij onbewust.

In al mijn programma's zoek ik graag naar de onderliggende lagen. Hierbij ga ik je inspireren en informeren over een heleboel persoonlijk en mogelijk gevoelige onderwerpen. Wanneer je je hier niet goed bij voelt, raad ik je aan niet verder te lezen en de mini cursus te pauzeren. Eventueel ben je er binnenkort wel klaar voor. Alles op zijn tijd.

Je zal 2 maanden toegang hebben tot de onlinepagina van mijn mini cursus.

Wanneer je op dit moment open staat voor mijn visie op kleur, kleding en personal branding, dan help ik je ontzettend graag met het vinden van de voor jou allerbeste combinatie van deze drie!

Jouw balans vinden met behulp van kleur en je bewust maken van alles wat de juiste kleuren kunnen veranderen, dat is mijn missie.



JOUW ALLERMOOISTE 'IK'

OPDRACHT 1

De allereerste opdracht van les 1 gaat vooral over jouw eigen beeld over jezelf. Hoe zie jij jouw 'ik'? Wat zijn jouw normen en waarden en wat zijn je irritaties? De antwoorden op deze vragen zullen bepalen wat je wil gaan uitstralen en waarover je jouw buitenwereld wil inspireren. Dit kan allemaal met behulp van jouw garderobe!

Neem het werkboek, of een los papiertje, en een pen en ga rustig zitten.

1. Neem het werkboek, of een los papiertje, en een pen en ga rustig zitten.
2. Adem drie keer diep in en uit en probeer je bewust te worden van de vragen die je nu gaat beantwoorden.
3. Bij deze eerste 'vraag' wil ik je vragen om de eerste drie dingen die in je opkomen op te schrijven bij de volgende stelling: 'dit ben ik'.

1 Ik wil je vragen om vervolgens uitgebreid op te schrijven hoe jij jezelf ziet. Wat voor kwaliteiten heb je? Wat zijn je passies? Hoe denk je dat je overkomt op jouw buitenwereld? Schrijf alles op wat in je opkomt.

2 Nu wil ik je vragen om op te schrijven hoe jij gezien wil worden door anderen. Welke kwaliteiten wil je naar buiten laten komen en welke passies wil jij laten zien en overbrengen op jouw buitenwereld? Op welke manier wil jij jouw buitenwereld inspireren?

3 Wat zijn jouw waarden? Welke waarden wil jij overbrengen op jouw buitenwereld? Denk hierbij aan je familie, je vrienden of je werkomgeving.

4 Wat zijn dan nu jouw irritaties? Wat wil jij juist niet overbrengen op jouw buitenwereld en wat vind jij misschien wel heel vervelend wanneer iemand dat doet, zegt of uitstraalt?

OPDRACHT 2

Deze opdracht gaat over het stellen van prioriteiten. Wat zijn jouw doelen? Wat is jouw droom en hoe zou jij eruitzien wanneer jij deze doelen hebt bereikt? Op deze vragen kunnen we bouwen. We kunnen jouw garderobe gaan aanpassen aan de hand van de antwoorden op deze vragen. Is een van je doelen bijvoorbeeld het uitstralen van meer kracht? Dan kunnen we kijken welke kledingstukken daarbij aansluiten en welke niet.

Welke kledingstukken kunnen we samen wegdoen en welke laten we hangen?

1. Neem het werkboek, of een los papiertje, en een pen en ga rustig zitten.
2. Neem het werkboek, of een los papiertje, en een pen en ga rustig zitten.
3. Adem drie keer diep in en uit, leg hierbij je hand op je buik en probeer je ademhaling naar je buik te brengen. Laat je schouders vallen en ontspan.

1 Wanneer je kijkt naar je antwoorden die je bij opdracht 1 hebt opgeschreven, welke vraag is voor jou het belangrijkste? Welk antwoord is voor jou het belangrijkste op dit moment? Wanneer je aan deze vraag en dit antwoord denkt, waar liggen op dit moment jouw prioriteiten? Welke drie doelen zou je kunnen stellen naar aanleiding van deze vraag en dit antwoord? (Bijvoorbeeld: vraag 6, antwoord: mijn belangrijkste waarde is vriendelijkheid en mijn doel bij dit antwoord is het uitstralen van meer vriendelijkheid (met behulp van mijn garderobe)).

Belangrijkste vraag:

Belangrijkste antwoord:

Doelen:

1

2

3

2 Naar aanleiding van de vragen bij opdracht 1 en opdracht 2, wat zou dan je grootste droom zijn? Wat zou jij willen bereiken met behulp van jouw garderobe? Zou je bijvoorbeeld iets uit willen stralen, wat je misschien nu nog niet uitstraalt? Of hou je bijvoorbeeld jouw waarden en normen altijd voor je, maar zou je je omgeving toch meer willen inspireren met behulp van jouw kwaliteiten?

