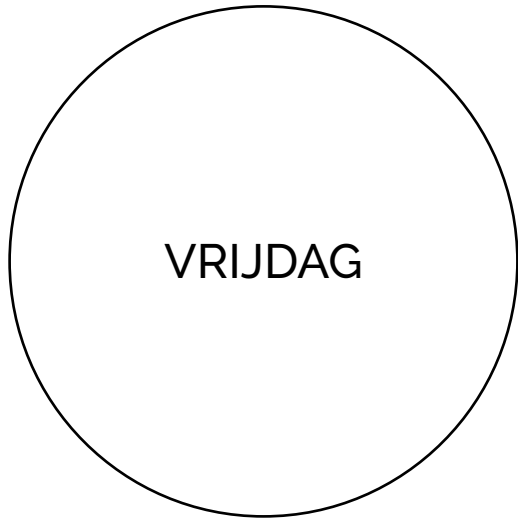




MINI CURSUS
GARDEROBEPLANNING

LES 5



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’.

Vandaag gaan we verder met een hele mooie kleur. We tunen in op de kleur blauw. Blauw is de vijfde Chakra, de 'keelchakra'. Het recht om de waarheid te spreken, te zeggen wat je voelt. Deze chakra zorgt ervoor dat we in staat zijn om te communiceren en contact te maken met onze omgeving. Ook het vertrouwen hebben in jezelf om je zelf te uiten hoort hierbij.

Denk aan de politiek, banken en andere zakelijke, financiële, commerciële beroepen. Hier wordt gebruik gemaakt van deze kleur blauw in kleding, om op die manier over te komen zoals zij dat wensen. Bij blauw denken we ook aan organisatoren, leiders of adviseurs. Een krachtige visie hebben past ook bij blauw. Bedenken wat belangrijk is en dit in de juiste woorden overbrengen is iets wat een grote kracht is van deze kleur. Wanneer je deze kleur draagt, word je ook zo gezien: integer en eerlijk. Men gelooft wat je zegt. Wanneer blauw je lievelingskleur is ben je iemand die de waarheid spreekt en dit ook van een ander verwacht.

Vandaag wil ik je vragen om met de kleur blauw in je hoofd, of om de kleur aan te trekken, even rustig te gaan zitten. Met blauw kun je een mate van rust ontvangen om de juiste woorden te vinden. Wellicht komt er opeens een boodschap binnen die je anders niet had ontvangen.

Vandaag staat in het teken van het spreken van jouw waarheid. Spreek tot jezelf. Stel jezelf die belangrijke vraag, die vraag die je al tijden bezig houdt, en verwacht het juiste antwoord. Blauw is de kleur van vertrouwen. Vertrouw erop dat je vrij tegen jezelf kunt en zal spreken. Dit lukt alleen als je daar de rust en ruimte voor neemt.

Blauw straalt kwaliteit uit en kan soms degelijk overkomen. Prima. Zorg dat je voldoende blauw hebt, het zorgt voor vertrouwen in het leven! Mooi!

Ik wil je voor de opdracht van vandaag vragen om voor je kast te gaan staan en te bekijken wat er allemaal in deze kast hangt of ligt. Voel jij je prettig in deze kledingstukken? Voel jij je mooi in deze kledingstukken? Heb jij het idee dat je genoeg outfits kunt maken met deze kledingstukken?

Wanneer je op een nuchtere manier naar deze kledingstukken kunt kijken en echt kunt bedenken of jij je prettig, mooi en jezelf voelt in deze kledingstukken, is het makkelijker om uiteindelijk afstand te doen van die kledingstukken waar je dat gevoel niet van krijgt. Wat niet meer draagbaar is, kan ook écht weg op die manier. En misschien kan je er iemand anders wel heel erg blij mee maken!

Om de mini cursus met een opgeruimd gevoel, een opgeruimde kast en een opgeruimd hoofd af te sluiten, ga ik je vragen om stapels te maken. Een stapel met kleding waar jij je goed in voelt, waarin jij echt jezelf kan zijn. Een tweede stapel met kleding waar je dat gevoel niet van krijgt en waar je afstand van moet doen. En een laatste stapel met kledingstukken waar je nog niet helemaal zeker van bent of je ze wil houden of niet.

Neem hiervoor alle tijd die je nodig hebt. Een garderobe plannen kost tijd!

Ik zal op de allerlaatste dag wat tips met je delen wat betreft deze stapels, veel succes!