



MINI CURSUS
GARDEROBEPLANNING

LES 3



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 jouw 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.

Deze week wil ik je vragen om alles op te schrijven wat er over de kleur van de dag bij je opkomt. Je kunt namelijk iets pas echt goed in je opnemen en met iets aan de slag gaan, wanneer je er over schrijft. Op deze manier zullen er allerlei dingen bovendrijven waar je misschien nooit over na zou hebben gedacht. Wat doet de kleur met je? Waar doet het je aan denken? Wat voel jij bij deze kleur? Schrijf het op!

Als ik aan geel denk, dan denk ik aan:

Blank writing lines for notes.

Een kleur van energie, humor en van “ik wil en ik kan”. Geel staat voor persoonlijke ontwikkeling, zelfvertrouwen en is de allerbeste kleur om te gebruiken om dingen voor elkaar te krijgen. Wanneer gaan we nou eens afscheid nemen van dat stemmetje in ons hoofd: “je bent niet goed genoeg, een ander kan het beter”? We moeten onszelf niet langer tekortdoen: laat zien wie je bent! Als we allemaal een beetje meer van onze expert kant laten zien, dan zouden we de wereld weer zoveel mooier kunnen kleuren!

Geel is ook de kleur van ons derde chakra ‘de zonnevlecht’. Dit chakra heeft met ons immuunsysteem te maken. Het heeft met ons zelfvertrouwen te maken. Met persoonlijke kracht, plezier en uitbundigheid. Raakt dit chakra geblokkeerd, dan verliezen we dit.

Nu, wat kan de kleur geel nu echt voor je betekenen? De kleur geel brengt je in balans. De kleur geel staat voor “weten wat je wil en wie je bent”, je ‘innerlijke navigatie’ krijgt een super boost! Prachtig, toch?!

De kleur geel hangt al een aantal jaar in de winkel en toch komen veel gele kledingstukken direct in de uitverkoop terecht, waar het dan nog veel te lang blijft hangen. Want, stel je voor “GEEL!? Dat draagt toch niemand!? Ik wil niet opvallen hoor! Wat zal een ander daar wel niet van vinden?”.

Maar goed, langzaam beginnen we aan de kleur geel te wennen en kleur wordt steeds meer gedragen. Wist je dat in Nederland vaak iets eerst bijna uit de mode moet zijn voordat we eraan gewend zijn en het te durven te dragen?

Is geel jouw favoriete kleur? YES!

Geel is de kleur van weten, steeds meer kennis willen vergaren en dus nieuwsgierig en oplossingsgericht zijn. Wanneer geel jouw (favoriete) kleur is, dan ben je een ruimdenkend persoon waarbij het glas altijd halfvol is. Vaak ben je veel te druk om focus te hebben en eindeloos op zoek naar de juiste manier om deze vast te houden wanneer je hem eenmaal te pakken hebt. Het is hierdoor soms lastig om een van je dromen te verwezenlijken.

Maar, gele mensen zijn ook heel doelbewust, ze vallen op en hebben een prachtige relatie met zichzelf. Gele mensen durven met het hoofd boven het maaiveld uit te steken en zijn heel inventief, ook wel ‘de ijverige optimist’. Geel is dan ook een primaire kleur en staat dus volledig op zichzelf.

Wat zegt dat over jouw dromen, doelen en passies?

Wanneer jij de kleur geel bent, of wanneer je favoriete kleur geel is, heb je vaak een grote fascinatie voor de menselijke geest. Je bent benieuwd naar waarom wij mensen doen wat we doen en denken wat we denken. Jij zoekt naar de zin van het leven in de meest onverwachte hoeken en helpt het allerliefst anderen hetzelfde te doen. Je bent leergierig en haalt met gemak een hele rits feitjes en wetenschappelijke kennis naar boven tijdens een gesprek over een onderwerp dat je interesseert.

VERKLEEDPARTIJTJE

Voor we beginnen met de opdrachten zou ik graag aan je vragen om eens even goed te gaan zitten en op te schrijven wat jij nou echt wil. Leg iets geels bij je papier, schrijf met een gele pen, drink uit een gele mok of trek wat geels aan! Laat je inspireren door deze kleur en laat vooral de woorden uit je pen vloeien. Het mag alles zijn, niets is te gek!

Wat ik écht wil...

OPDRACHT 1

De eerste opdracht van les drie gaat over de rollen die jij in je leven speelt.

1. Neem het werkboek, of een los papiertje, en een pen en ga rustig zitten.
2. Adem drie keer diep in en uit, duw je schouders naar beneden en laat je hoofd in een rechte lijn met je nek op je schouders rusten.
3. Welke rollen speel jij in jouw leven? Denk hierbij aan de rol in je gezin, op je werk, bij het sporten, tijdens het uitgaan, bij je hobby's, op vakantie, etc.

4. Kun je deze rollen in percentages opschrijven? Bedenk globaal welk percentage hoort bij welke rol. Ben je bijvoorbeeld 16 uur aan het werk? Dan speel je voor 66,6 % die rol.

OPDRACHT 2

De tweede opdracht gaat over de kostuums die jij draagt bij het spelen van de rollen uit jouw leven.

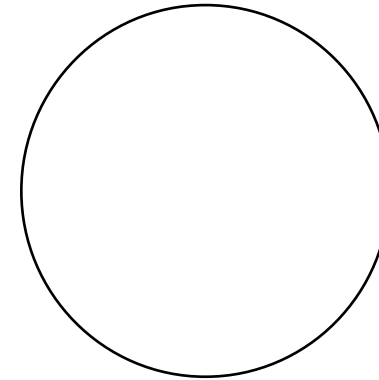
1. Neem het werkboek, of een los papiertje, en een pen en ga rustig zitten.
2. Welke kostuums draag jij bij jouw verschillende rollen? Wat is geschikt? Draag je misschien dezelfde kostuums voor verschillende rollen? Ga per rol na hoe jij je kleedt. Schrijf per rol op in welke stijl je jouw kostuum kunt plaatsen. Denk hierbij aan stijlen als: zakelijk, praktisch, stoer, klassiek, etc.

3. Kun je dan nu ook deze kostuums percentages opschrijven? Bedenk globaal welk percentage hoort bij welk kostuum/ welke stijl.

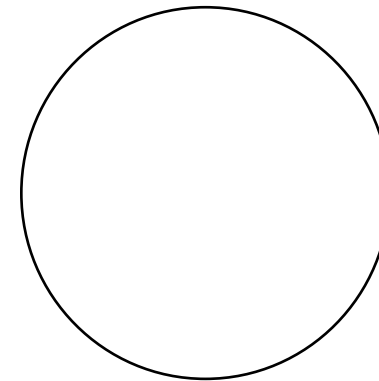
OPDRACHT 3

De derde opdracht van les drie gaat over de percentages die jij hebt opgeschreven bij opdracht 1 en 2. Deze percentages gaan we namelijk in cirkels zetten. In het werkboek, of op een los vel papier.

1. Verdeel deze cirkel in stukken, net als taartpunten, naar aanleiding van de percentages van jouw rollen. Schrijf duidelijk in de verdeelde stukken welk stuk voor welke rol staat.



2. Verdeel deze cirkel in stukken, net als taartpunten, naar aanleiding van de percentages van jouw rollen. Schrijf duidelijk in de verdeelde stukken welk stuk voor welke rol staat.



Na het invullen van jouw cirkels, zie je dan dat jouw cirkels gelijk zijn? Of juist niet? Het is belangrijk dat de percentages gelijk worden. Om dit gelijk te krijgen is het belangrijk dat je je kledingkast op die manier opruimt. In de zoom meeting van vrijdag ga ik hier verder op in!