

Автор:
Екатерина Костенко
www.ekostenko.ru

Гардероб:Перезагрузка

Неделя 1

Что понадобится

1. Каждому участнику – рабочая тетрадь.
Будем называть её «лукбук».
2. Фотоаппарат

Неделя 1

- **Блок: Неделя 1-2**
 - Сфотографировать шкаф «До»
 - Описать себя *"Я молодая мама, занимаюсь спортом 3 раза в неделю, каждый день гуляю по 2 часа с ребенком на улице, ежедневно работаю, езжу на внешние встречи с клиентами, 2 раза в неделю ужинаю с мужем в ресторане, 1 раз в неделю выезжаю на шопинг, каждый день читаю, много времени провожу в интернете"*
 - *«Я мама троих детей, младшему полтора года. 5 раз в неделю гуляю 3-4 часа с ребёнком на улице, 2 раза в неделю 4-5 часов выезжаю на встречи с клиентами. Ежедневно занимаюсь хозяйством и работаю дома за компьютером, учусь, много читаю. 1-2 раза в неделю по 2-3 часа встречаюсь с подругами или посещаю свободные мероприятия. 2 раза в неделю занимаюсь спортом.*
 - А на самом деле... делаем хронометраж.
 - 8.30 подъем
 - 8.30 - 9.00 душ
 - 9.00 - 9.30 завтрак,
 - 9.30 - 12.00 работа по хозяйству, домашние игры с детьми
 - 12.00 - 13.00 обед
 - 13.00 - 16.00 прогулка с детьми
 - 16.00 - 18.00 спортзал
 - 18.00 - 19.00 ужин
 - 19.00 - 21.00 встреча с подругами
 - 21.00 - 23.00 работа за компьютером
 - 23.00 - сон

Очень удобно, если вы будете вести записи в табличке, состоящей из трех колонок. В первой колонке мы будем отмечать временные отрезки, во второй - наше дело, а третьей - сколько времени и на что было потрачено. Табличку можно взять в материалах рабочей группы Вконтакте http://vk.com/doc-71159422_296325477?dl=9fa7b3ea8d28399670

- **День 1**

Для начала необходимо достать все вещи из своего платяного шкафа и разложить их на 4 кучки.

Первая кучка - вещи, которые вы носите с удовольствием

Вторая кучка - вещи, которые порядком износились

Третья кучка - вещи, которые вы не носили последние полгода

Четвертая кучка - вещи, которые нуждаются в переделке

Оставляем пока без внимания первую и четвертую кучку. Займёмся **разбором вещей во второй и третьей.**

Неделя 1

- **День 2**

Разбираем 2 кучку.

С пристрастием оцените вещи, которые порядком износились. Оцените состояние швов и ткани. Если вещь морально устарела, но ткань и крой в полном порядке, переносим **в четвертую кучку**.

Во всех других случаях однозначно рекомендую вам избавиться от изношенной одежды. Никаких «в сад-огород». Ну ладно, для огорода оставьте пару футболок, одни шорты и одни удобные штаны. Остальное – вон из дома, и как можно скорее!

Если вещь была любима, вам постоянно делали комплименты, вы в ней себе нравились – то есть, вещь однозначно шла, то отрезаем от неё кусочек и сохраняем в файле рабочей тетради. Размер кусочка – 50 X 90 мм (стандартная визитка).

Разбираем 3 кучку.

Примерьте каждую вещь и постарайтесь проанализировать, почему вы не носили эту вещь? Она навевает плохие воспоминания? Вы не знаете, с чем ее сочетать? Она не подходит вам по фасону?

В случае, если вещь вам не идет или ассоциируется с чем-то не самым позитивным, пристройте ее в лучшие руки. Если же вы просто не знаете, с чем ее носить, оставьте пока в своем арсенале (в третьей кучке).

Если вещь не подходит по размеру, но нравится – в 4 кучку. Если шансов на переделку нет – в пристрой или на благотворительность. Я не рекомендую хранить вещи «когда похудею/поправлюсь».

- **День 3**

Изучите ваши полки, шкаф, кронштейн с одеждой, гардеробную комнату, или то место, которое в вашем доме принято считать гардеробом:

1. Поддерживается ли в гардеробе естественный порядок?
2. Легко ли вам найти вещи на полках?
3. Не мнется ли одежда?
4. Не вытягивается ли она на плечиках?
5. Как хранятся аксессуары?
6. Где находится обувь?
7. Как организовано пространство (высота и ширина полок, наличие кронштейнов и т.п.)
8. И самый главный вопрос, есть ли в хранении вещей система? Как бы вы ее могли описать?

Кратко запишите ваши наблюдения в тетрадь.

Неделя 1

- **День 4**

Каталогизация вещей

Разбор первой кучки

Предлагаю эти вещи систематизировать и сформировать так называемую базу для дальнейшей капсульной коллекции.

Для начала разложим всю одежду по категориям:

верхняя одежда

костюмы

платья

юбки

брюки

трикотаж

топы

шорты

нижнее белье

и т.д и т.п

Примерьте всю отсортированную одежду. Почему мне нравится эта одежда? Действительно ли она мне идет (если есть сомнения в собственной объективности, фотографии принести на практическое занятие)? Подходит ли по цвету? А по фактуре? С чем, на ваш взгляд, ее можно сочетать? Удачно ли сочетается одежда между собой?

Фотографируйте всё, что вызывает сомнения.

Запишите полученные результаты в тетрадь.

Неделя 1

- **День 5. Фото на память**

Наверняка после критической примерки одежды из первой группы, часть гардероба была урезана.

С оставшейся одеждой, прошедшей контроль ее состояния и способности украсить наш внешний вид, мы поступим следующим образом.

Разложите одежду на белом фоне (лист ватмана, простыня) и аккуратно **сфотографируйте ее при дневном освещении (подойдут лампы дневного света)**. Крайне важно проследить за тем, чтобы цвет одежды не исказился при фотографировании. Фотографируем сзади тоже, если там есть интересные элементы. Процесс фотографирования не должен занимать много времени! Всё делается быстро – разложили, щёлкнули, следующий. У меня эта работа занимает полчаса-40 минут на весь сезонный гардероб.

Поздравляю! Вы сделали первый шаг на пути к оцифровке своего гардероба.

- **День 6.**

Разбор аксессуаров.

Сегодня я предлагаю вам посвятить день разбору аксессуаров и обуви по тому же принципу.

Оцените, как часто вы их носите? Когда надевали в последний раз? В каком состоянии вещь? Удобно ли ее носить?

Если вы не носите обувь или сумку больше года – избавляемся, без сомнений и колебаний.

Вещи хорошего качества и подходящие нам по перечисленным выше параметрам, также фотографируем на белом фоне.