



**РАБОЧАЯ
ТЕТРАДЬ**
по организации
хранения
гардероба



ОТ АВТОРА

Меня зовут Солнцева Ирина. Я персональный стилист и автор образовательного портала о стиле Beauty Plan. Я искренне верю, что при помощи моего проекта еще больше женщин станет стильными и уверенными в себе. А эта уверенность положительно повлияет на качества каждого нового дня их жизни



Вот уже более 5 лет я помогаю женщинам с любой фигурой и образом жизни построить системный гардероб и быть неотразимыми в любом возрасте и при любой ситуации. Надеюсь, что этот курс поможет вам выстроить свою идеальную систему хранения одежды / обуви и навести порядок в гардеробе

beautyplan.ru

Курс носит чисто практический прикладной характер. Недостаточно его просто посмотреть. Для начала предлагаю вам проанализировать текущую ситуацию по организации гардероба и оценить ваши активы для хранения одежды, обуви и аксессуаров. В этом вам поможет данная рабочая тетрадь.

Вы можете распечатать ее. Вам нужно будет ответить на предложенные вопросы и попробовать оптимизировать вашу систему хранения на основе знаний, полученных на курсе.

УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ

1. Оцените свою персональную систему по уходу за одеждой по 10-ти бальной системе



2. Где вы видите слабые места? Что можно улучшить?
Зафиксируйте свои мысли на бумаге

3. Разберитесь с разными режимами стирки своей стиральной машины по технической инструкции (если инструкция утеряна, то ее легко найти в интернете по марке стиральной машинки). Сделайте себе пометки



4. Разберитесь с дозировкой стиральных средств, которые вы привыкли использовать (всегда указывается на упаковке средства). Сделайте себе пометки



5. Изучите особенности ухода за разными видами тканей в Гайде по уходу за одеждой и обувью (бонус к курсу)

6. Проведите ревизию своих стиральных средств по уходу за одеждой

- Гель для стирки цветного белья
- Гель для стирки белого белья
- Гель для стирки темного белья
- Гель для деликатных тканей, шерсти и шелка
- Средство для стирки изделий из пуха
- Средство для стирки изделий из мембраны
- Шарики для стирки пуховых курток и пуховиков
- Сетчатые мешки для стирки деликатных тканей
- Хлорный отбеливатель (для белого хлопка льна)
- Кислородный пятновыводитель (смола, жир, плесень, трава, сок, чай, кофе, еда)
- Хозяйственное мыло 72% (пот, кровь)
- Салфетки против окрашивания «Ловушки цвета»
- Салфетки для удаления пятен с текстиля
- Водоотталкивающий / грязеотталкивающий спрей
- Антистатик

7. Проведите ревизию бытовых приборов и приспособлений по уходу за одеждой

- Очищающий валик для удаления пыли и шерсти
- Велюровая щетка для удаления пыли с деликатных тканей
- Щетка с жестким ворсом
- Проутюженник / марля
- Напольная сушилка
- Гладильная доска
- Машинка для удаления катышей (пиллей)
- Утюг с подачей пара / парогенератор
- Ручной отпариватель (по необходимости)

8. Сортируете ли вы одежду перед стиркой?

- Да, обязательно
- Сортирую сразу, еще задолго до стирки
- Иногда
- Нет, у меня все в одной куче
- Очень хочу приучить домашних сразу сортировать грязное белье
- У меня все члены семьи приучены раскладывать грязное белье на положенное место

9. Как часто вы стираете одежду? Проанализируйте по типам одежды? Такая частота целесообразна?



10. Где вы храните хорошую одежду, которая ждет стирки?



ХРАНЕНИЕ ОДЕЖДЫ

1. Оцените свою персональную систему по хранения одежды, которую вы часто носите по 10-ти бальной системе

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

2. Много ли в шкафу лишних вещей, которые вы не носите (вещи не по сезону, малы, велики, вышли из строя, не нравятся, не комфортны)?

Да, очень много

Немного, но есть

Нет, от лишнего сразу избавляюсь или убираю подальше

3. Как сильно забит ваш шкаф? Есть ли там "воздух"?
Пройдитесь по всем местам хранения одежды

4. Используете ли вы аксессуары для хранения? Какие (кратко по видам)?

5. Оцените эстетическое восприятие от вашего гардероба по 10-ти бальной системе

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Где вы видите слабые места? Что можно улучшить прямо сейчас? Что нужно докупить или изменить, чтобы было удобнее?

ХРАНЕНИЕ В ПРИХОЖЕЙ

1. Оцените свою персональную систему по хранению одежды и обуви в прихожей по 10-ти бальной системе



2. Много ли в прихожей вещей не по сезону?

- Да, очень много
- Немного, но есть
- Нет, от лишнего сразу избавляюсь или убираю подальше

3. Что можно убрать на межсезонное хранение прямо сейчас?

4. Как сильно забит ваш шкаф в прихожей? Есть ли там "воздух"? Оцените все места хранения в прихожей

5. Есть ли место для хранения сумок? Если нет, что можно придумать

6. Где вы храните чистую обувь? А грязную обувь? Как быстро вы приводите обувь в порядок после носки?

7. Хватает ли вам полок / рейлов? Используете ли вы аксессуары для хранения в прихожей?

8. Оцените эстетическое восприятие от вашей прихожей по 10-ти бальной системе

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Где вы видите слабые места? Что можно улучшить прямо сейчас? Что нужно докупить или изменить, чтобы было удобнее?

МЕЖСЕЗОННОЕ ХРАНЕНИЕ

1. Оцените свою персональную систему по межсезонному хранению одежды и обуви по 10-ти бальной системе



2. Как часто вы делаете межсезонную ротацию гардероба?
Готовите ли вы одежду для межсезонного хранения?

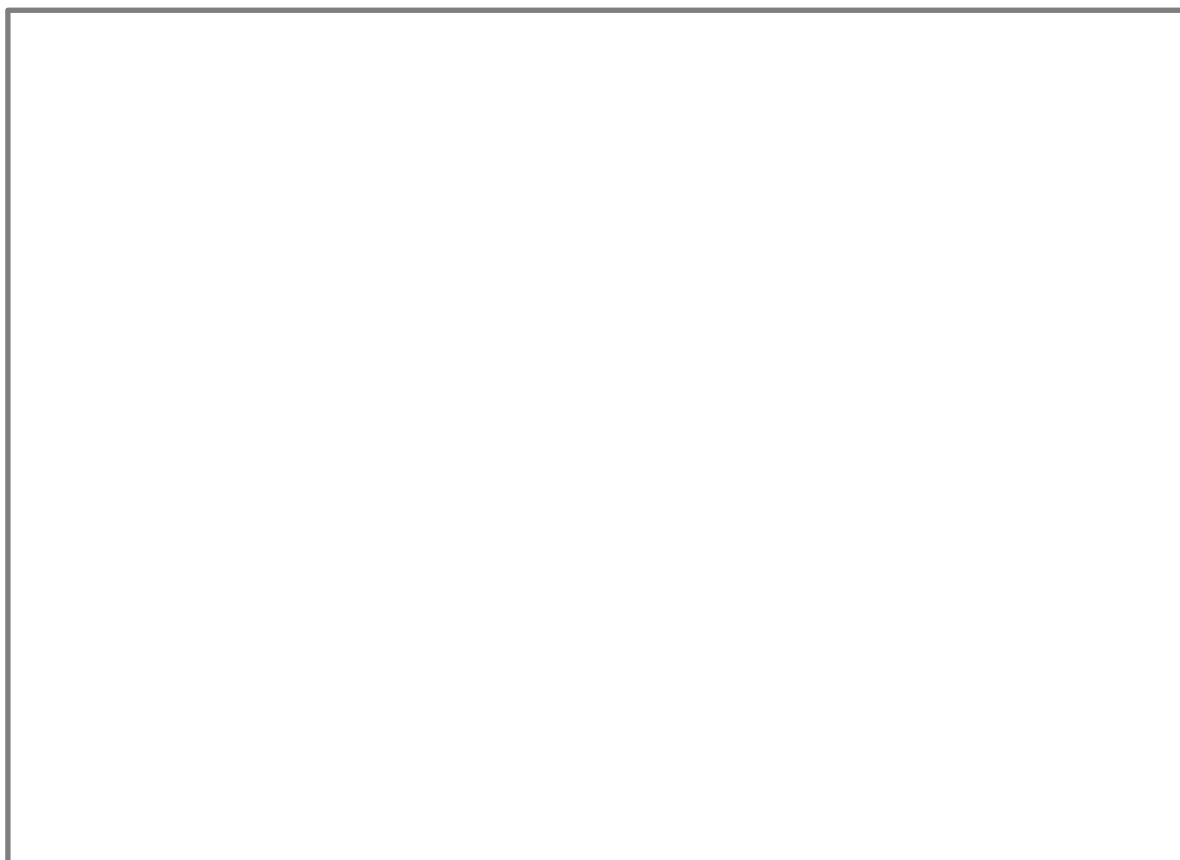
- После каждого сезона
- Не всегда
- Нет, это мое слабое место, буду дорабатывать

3. Много ли у вас места для межсезонного хранения
(антресоли, кладовки, место в диване, под кроватью)?
Оцените и запишите

4. Где еще можно освободить место для межсезонного хранения, дополнительно расхламившись?



5. Хватает ли вам полок / рейлов для межсезонного хранения одежды и обуви? Используете ли вы аксессуары для хранения? Хватает ли вам их? Что можно докупить? Как улучшить свою систему хранения?



УХОД / ХРАНЕНИЕ ОБУВЬ

1. Оцените свою персональную систему по уходу за обувью по 10-ти бальной системе



2. Где вы видите слабые места в уходе за обувью? Что можно улучшить? Зафиксируйте свои мысли

3. Изучите особенности ухода за обувью из разных видов материалов (кожа, замша, текстиль, лак, нубук) в Гайде по уходу за одеждой и обувью

4. Проведите ревизию своих средств и приспособлений по уходу за обувью. Дополните свой список при необходимости

- Пчелиный воск бесцветный
- Восковой крем для обуви (подходящих цветов)
- Влаagoотталкивающий спрей бесцветный / цветной
- Щетка с конской или искусственной щетиной
- Бархотка
- Щетка для замши из латуни / каучука
- Очиститель для замши / нубука (при необходимости)
- Мицеллярная вода
- Меламиновая губка
- Пенка / паста для белой обуви
- Растяжитель для обуви (при необходимости)
- Спрей для закрепления пигмента (при необходимости)
- Сушилка для обуви
- Дезодорант для обуви
-
-

5. Как вы храните обувь? Оцените по 10-ти бальной системе

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

6. Используете ли вы аксессуары для хранения обуви? Улучшили бы они систему хранения обуви в вашем гардеробе? Что думаете стоит докупить?

7. Где вы видите слабые места в хранении обуви? Что можно улучшить прямо сейчас? Что нужно изменить, чтобы было удобнее?

УХОД / ХРАНЕНИЕ СУМКИ

1. Оцените свою систему по уходу за сумками по 10-ти бальной системе



2. Как вы храните свои сумки? Много ли у вас сумок? Насколько бережно вы относитесь к своим сумкам? Что можно изменить уже сейчас?

3. Изучите особенности ухода за сумками из разных видов материалов (кожа, замша, текстиль) в Гайде по уходу за одеждой и обувью

4. Используете ли вы аксессуары для хранения сумок? Улучшили бы они систему хранения сумок в вашем гардеробе? Что думаете стоит докупить?

5. Где вы видите слабые места в уходе / хранении сумок? Что можно улучшить прямо сейчас? Что нужно изменить, чтобы было удобнее?

ХРАНЕНИЕ АКСЕССУАРЫ

1. Оцените свою систему по хранению аксессуаров по 10-ти бальной системе



2. Много ли у вас лишних аксов, от которых давно нужно избавиться? Пишите конкретно по видам аксессуаров, предварительно заглянув в свой гардероб

3. Используете ли вы кофры для хранения? Что нужно докупить? Оцените по видам аксов – ремни, очки, украшения



4. Где вы видите слабые места в хранении украшений и других аксессуаров? Что можно улучшить прямо сейчас? Что нужно изменить, чтобы было удобнее?



ФИНАЛ

Вы проанализировали свою систему ухода и хранения гардероба. Возможно вы остались довольной. А может много работы предстоит еще впереди по организации своей идеальной системы хранения. И это пугает

Что нужно сделать прямо сейчас:

- Сделать фото имеющейся системы хранения – если по простому сфотайте свои шкафы. Это будет ДО
- Назначить даты для работы со своим гардеробом (идеально 1-2 выходных дня)
- Выписать кратко выводы «что вам нужно сделать?»

Дата _____

ПЛАН НА 1-2 ДНЯ

1. Вытащите всю одежду и обувь / разберите гардероб
2. Отсейте лишнее (пока в пакеты) и распишите, куда это пристроить
3. Уберите из текущего гардероба вещи не по сезону, предварительно приведя их в порядок
3. Разложите по кучкам текущие сезонные вещи из разных групп, которые вы активно носите:
 - - сезонная верхняя одежда, которую нужно хранить в прихожей
 - - сезонная одежда, которую нужно хранить на рейле
 - - сезонная одежда, которую нужно хранить на полках
 - - сезонная одежда / белье / аксессуары, которые лучше хранить в кофрах
 - - сезонная обувь
 - - сезонные сумки
 - - часы и украшения
4. Оцените свои активы для хранения для каждой группы вещей (шкафы, комоды, кофры, рейлы, полки, место в прихожей). Что можно оптимизировать?
5. Сделайте влажную уборку в шкафах
6. Поместите всю сезонную одежду по группам хранения с учетом полученных знаний
7. Выберите и закажите аксессуары для хранения
8. Сфотайте результат своей работы и похвалите себя

Қотмакты



Irina Solntseva

СТИЛЕВОЙ КОУЧИНГ

beautyplan.ru