

*Justyna*  
**NOWAK**  
PANI OD STYLU

# *Porządkujemy ubrania*

czyli jak samodzielnie  
przeprowadzić detoks szafy

# Witaj!



Szafa pełna a Ty nadal nie masz się w co ubrać? Łapiesz się na tym, że w Twojej garderobie wiszą ubrania, których zwyczajnie nie pamiętasz? Jeśli chcesz, by Twoje stylizacje były spójne i dopasowane do Twojej osobowości, mam coś dla Ciebie!

## Co powiesz na detoks szafy?

Możesz go wykonać samodzielnie. Z pomocą tego e-booka na pewno Ci się uda!

Zanim jednak przejdziemy do konkretów, zacznijmy od podstaw.

## Czym jest detoks szafy?

Detoks szafy to nic innego jak jej przegląd i uporządkowanie. Przygotowałam dla Ciebie schemat działania, który znajdziesz poniżej. Dzięki niemu szybko opanujesz zrozumienie całego opisanego procesu.

Jeśli obawiasz się, że detoks będzie polegał na tym, że będziesz musiała wyrzucić 90% swoich ubrań to zapewniam – raczej tak nie będzie! Chyba, że sama o tym zdecydujesz.

*Zaczynamy?*



KROK 1

Przygotuj 6 pudełek i podpisz je:

OUT OF SEASON,  
SEPARACJA,  
PAMIĄTKI,  
KRAWIEC,  
ODDAM/SPRZEDAM,  
KOSZ

Jeśli masz ochotę, wydrukuj tę stronę i wytnij gotowe podpisy do pudełek!

out of season

separacja

pamiątki

krawiec

oddam/sprzedam

KOSZ

KROK 2

## Wybierz ubrania z bieżącego sezonu.

Najważniejszy jest podział szafy na sezony. Koniec z trzymaniem na tej samej półce letnich szortów i grubych zimowych swetrów!

Jeśli wykonujesz przegląd szafy w okresie jesienno-zimowym, ubrania wiosenne i letnie odłóż jako „out of season”. Nie zajmuj się teraz nimi! Jeśli masz możliwość przeznacz na nie oddzielną półkę w garderobie albo zapakuj do pudełka i umieść w najmniej dostępnej półce. W końcu wrócisz do nich dopiero za 6 miesięcy! Niech nie mieszają się z ubraniami z bieżącego sezonu.



KROK 3

## Przeglądaj ubrania grupami.

Jak to zrobić? Możesz np. zacząć od spodni. Wyciągnij z szafy wszystkie spodnie. Podziel je na kategorie. Osobno odłóż te z nich, których nie nosiłaś od co najmniej roku i te, które nosisz lub założyłaś przynajmniej raz w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Tę samą zasadę zastosuj do poszczególnych elementów Twojej garderoby.



## KROK 4

# Ubrania, których nie nosisz ponieważ mają zły fason, kolor, rozmiar itd.

Odłóż je osobno. Zastanów się, dlaczego ich nie nosisz. Być może Ci się znudziły lub są mocno zużyte i trzymasz je tylko z sentymentu.

Jeśli są zniszczone i nie da się ich naprawić, doprać itd. odłóż je do pudła z napisem „KOSZ”. Ubrań podartych lub poplamionych nie powinno się nosić. Przyznasz, że jest to dalekie od elegancji.

Kto powiedział, że w domu nie trzeba dbać o siebie i swój wygląd? Postaraj się ubierać tak, by w każdej chwili móc swobodnie wyjść na zakupy, spacer lub do koleżanki.

## Dlaczego niektóre ubrania do nas nie pasują?

Zdarza się, że niektóre rzeczy kupujemy pod wpływem chwili. Może też tak miałaś? Przypomnij sobie. Twoja koleżanka świetnie wyglądała w jakiejś bluzce, więc Ty również zdecydowałaś się na jej zakup.

Gdy opadły emocje, domowe lustro upewniło Cię w przekonaniu, że nie był to dobry pomysł. Czujesz, że po założeniu jest Ci w tym po prostu źle. Nie odpowiada Ci kolor, fason, rozmiar.

## Co możesz zrobić w takiej sytuacji?

Zanim pozbędziesz się tego ubrania zastanów się, jak możesz je przerobić. Czasem wystarczą detale, by dopasować je do siebie.

01. Zamiast wyrzucać, umieść w pudle z napisem „KRAWIEC”.

02. Jeśli masz 100% pewność, że to nie dla Ciebie, przenieś do pudła „ODDAM/ SPRZEDAM”

03. Jeśli jest to rzecz, która ma dla Ciebie wartość sentymentalną np. sukienka z pierwszej randki, to włóż do pudełka z napisem „PAMIĄTKI”. Chciałabym, żebyśmy się umówiły, że takie pudełko masz jedno i nie jest ono zbyt duże.

04. Jeśli jesteś osobą, której waga często się waha, rzeczy, które w tym momencie są za małe lub za duże możesz odłożyć do pudełka z napisem „SEPARACJA”. Pamiętaj by jednak tych rzeczy również nie było zbyt dużo.



KROK 5

## Ubrania, których nie nosisz z innych powodów

Czasami mamy w szafie ubrania, które nam się podobają, ale ich nie nosimy, bo np. nie wiemy z czym je zestawić, nie mamy pasującej góry, albo odpowiednich spodni do bluzki. Takie ubranie warto zostawić w szafie z adnotacją, że trzeba coś do niego dokupić. Przy przeglądzie szafy polecam robić notatki!

Być może znaleziona rzecz jest zbyt elegancka. Nie nosisz jej często, ponieważ okazja na założenie takiego ubrania trafia się niezmiernie rzadko. Czy warto mieć takie komplety w szafie? Pewnie! Dwa takie zestawy wystarczą.

Jeśli jest ich więcej, zastanów się czy nie warto umieścić ich w koszu „ODDAM/SPRZEDAM”.



## KROK 6

# Przyszedł czas na ubrania, które nosisz!

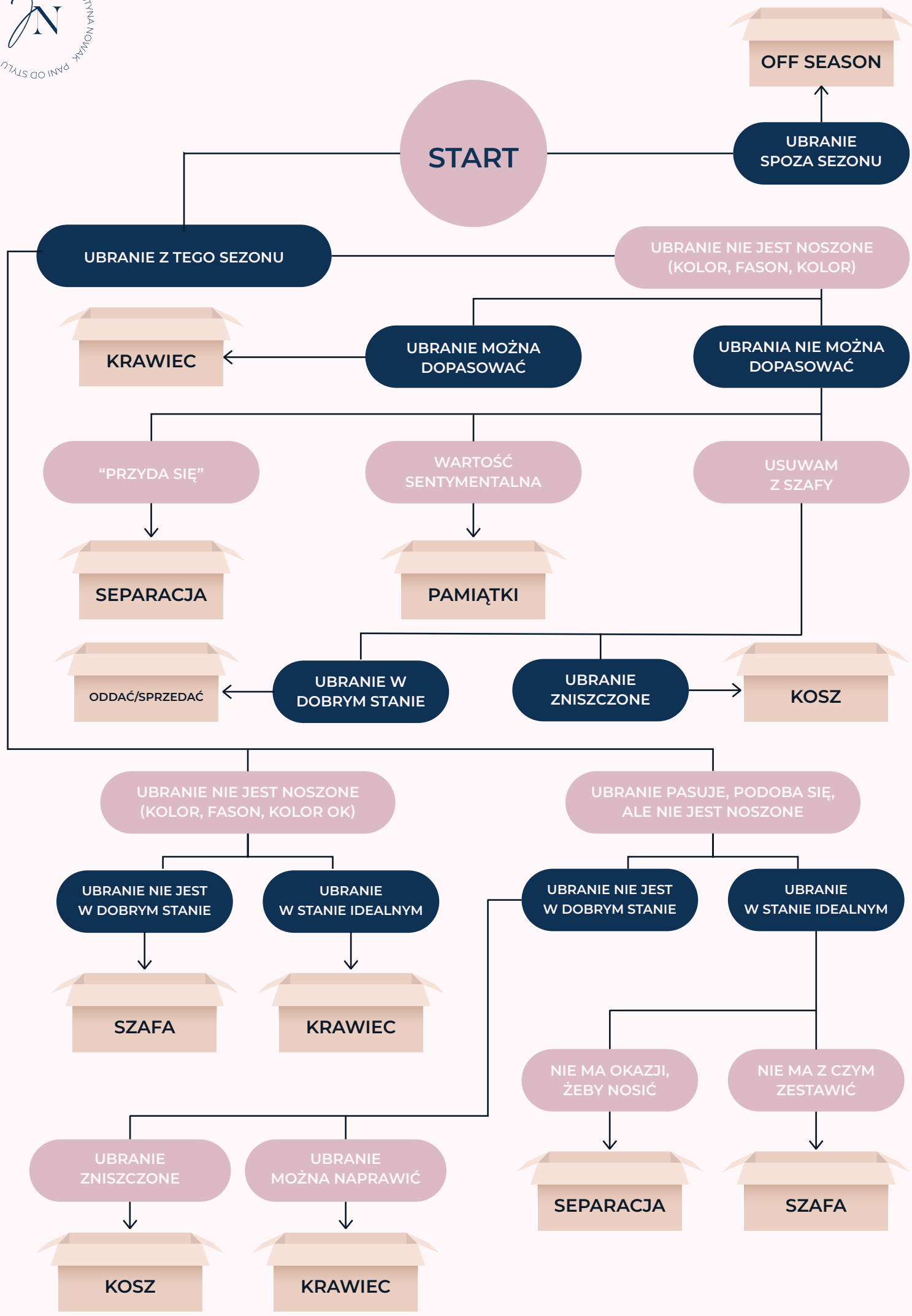
Przejdźmy teraz do ubrań, które nosisz dość często. Do tej grupy należy zaliczyć też takie, które miałaś na sobie choć raz w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Zanim zaczniesz je segregować zastanów się, dlaczego po niektóre zestawy sięgasz częściej, a po inne rzadziej.

Być może Twoje ubranie wymaga poprawek krawieckich, wymiany podszewki, która się porwała. Wówczas umieść je w pudełku „KRAWIEC”.

Jeśli ubranie jest w złym stanie zrezygnuj z niego, nawet jeśli bardzo je lubiłaś. Odłóż do kosza i wpisz na listę zakupów.

Zgodnie z poniższą ścieżką postępuj z każdym ubraniem. Postaraj się, żebyś na koniec miała jedno pudełko z napisem „SEPARACJA” i jedno z napisem „PAMIĄTKI”

poznaj moją ścieżkę postępowania z ubraniami >>



# Dziękuję!



Zapewniam Cię, że jeśli zrobisz porządny przegląd Twojej szafy, pojawi się przestrzeń na nowe rzeczy. Jestem przekonana, że ten powiew lekkości i świeżości przyniesie mnóstwo korzyści.

Otwórz się na nowe rozwiązania i stylizacje. Dzięki temu, łatwiej ogarniesz to, co masz i będziesz widziała czego potrzebujesz.

Jeśli masz pytania, skontaktuj się ze mną.  
Z przyjemnością Ci pomogę!

[kontakt@justynanowak.pl](mailto:kontakt@justynanowak.pl)

*Justyna*  
**NOWAK**  
PANI OD STYLU