



La garde-robe parfaite pour un style unique

SOMMAIRE

Introduction

page 3 à 5

Vos vêtements vous définissent. Vos meilleures qualités aussi.

Écrivez sur vous !

page 6 à 8

Colorimétrie : considérez votre palette de couleurs

page 9 à 12

DRESSING DETOX.

page 13 à 18

Combien de pièces dans ma garde-robe ?

page 19 à 20

Combiner les pièces de votre garde-robe

page 21 à 23

Formule pour calculer la rentabilité d'une pièce de

votre garde-robe

Distribution et rangement de votre garde-robe

page 26 à 29

Capsules

page 30 à 32

Créez votre Lookbook

page 33 à 34

INTRODUCTION

Avoir une garde-robe harmonieuse où nous avons uniquement des pièces qui nous font rêver et nous sentir bien, qui nous mettent en valeur avec les meilleurs formes et couleurs adaptées à chacun d'entre nous peut améliorer radicalement notre quotidien.

« Les vêtements et accessoires transmettent de l'énergie »

Tout ce qui est en contact avec notre corps a un grand impact sur comment on se sent, et comment notre journée se déroule. Voilà pourquoi j'accorde une grande importance à ma garde-robe (vêtements et accessoires).

Ce guide vous aidera à retrouver le bonheur dans votre garde-robe et à transformer votre phase d'habillage de tous les jours en un réel plaisir.

Il ne s'agit pas d'avoir beaucoup de vêtements, mais seulement les pièces parfaites pour vous. La mode et la surconsommation actuelle nous poussent à acheter en suivant les tendances de la mode et des influenceurs, et à nous éloigner de notre essence propre.

En 8 ans d'expérience comme Coach en Style, j'ai constaté que les femmes utilisent en moyenne 20% de leur garde-robe. J'espère que ce guide vous la fera utiliser jusqu'à 95%.

Vous allez apprendre à :

- Bien vous connaître et reconnaître vos vrais besoins, les pièces et silhouettes qui vous conviennent et qui vous font vous sentir rayonnante.
- Trier votre garde-robe sans culpabiliser.
- Combiner de façon efficace et facile vos pièces pour créer des tenues sans avoir besoin de beaucoup de vêtements.

Merci de votre confiance.

AVANT DE COMMENCER

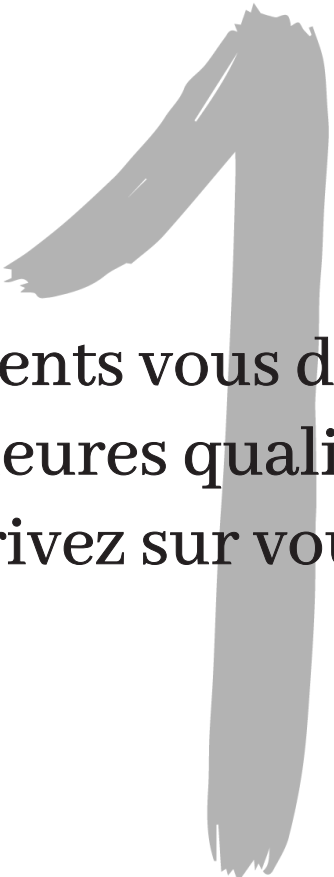
- Votre garde-robe peut et doit évoluer avec vous-même. Vous pouvez inclure de nouvelles silhouettes et pièces, mais en suivant ce guide la procédure sera facile et rentable.
- Quand vous choisissez des pièces, accessoires, vêtements, ... le plus important est que vous vous sentez bien physiquement, mais aussi émotionnellement. Que les silhouettes que vous créez vous font vous sentir bien et exprimer votre personnalité, qui vous êtes et ce que vous faites (et aussi ce que vous aimeriez bien faire car ce que l'on porte contribue à afficher notre détermination).
- Ne vous comparez jamais aux autres ! Vous aimez le t-shirt d'une influenceuse, la jupe de votre collègue de travail ? Ça lui va sûrement à ravir, mais ce sont ses couleurs et ses formes à elle, peut-être pas les vôtres ! Mais vous aussi, vous allez trouver la blouse et le pantalon parfait pour vous. En vous connaissant bien, vous réduirez les envies de faire du shopping et vous irez à l'essentiel pour vous.

ON Y VA !

Vers la garde-robe parfaite

Êtes-vous prête ?

On ne va pas commencer par tout sortir de sa garde-robe, classer ses vêtements par catégorie, couleur... ni faire des piles sur le lit. Non ! On va commencer par écrire à la place.



Vos vêtements vous définissent.
Vos meilleures qualités aussi.
Écrivez sur vous !

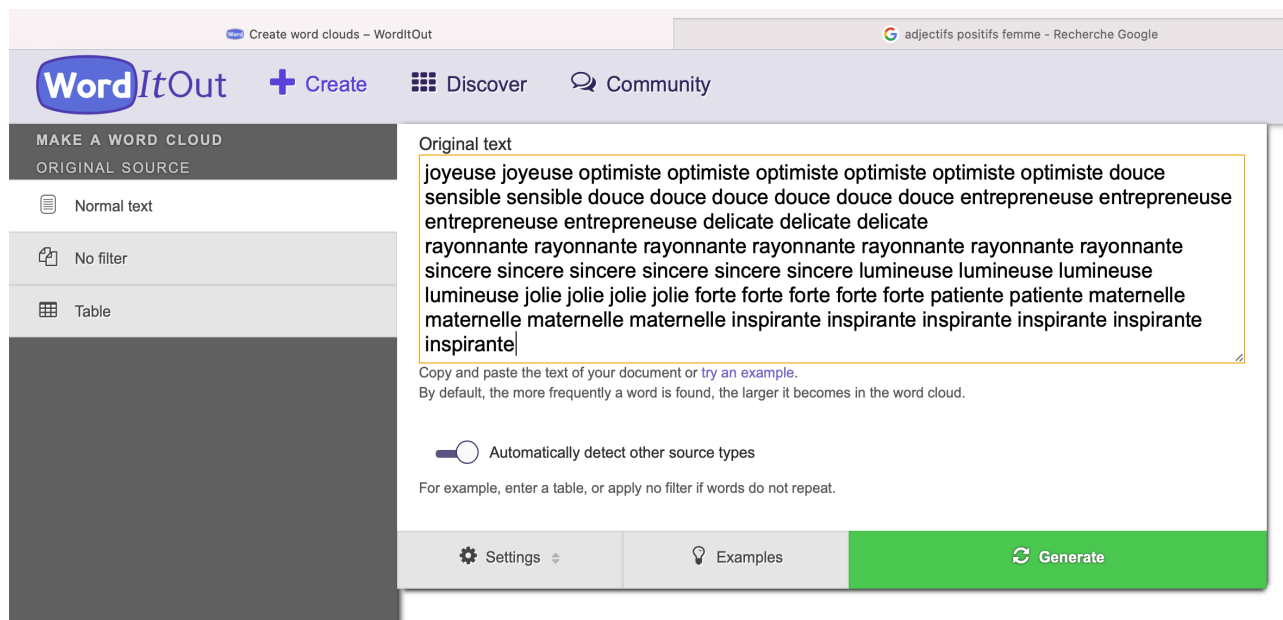
Vos vêtements vous définissent. Vos meilleures qualités aussi. Écrivez sur vous !

Prenez un joli cahier et écrivez vos 10 meilleures qualités. Êtes-vous douce, positive, drôle, entrepreneuse, rigolote, organisée. Bien sûr, vous avez aussi des défauts (comme tout le monde !), mais maintenant, il s'agit de se focaliser sur le positif.

Je vous conseille vivement de faire appel à vos proches pour leur demander de lister les 10 meilleurs adjectifs sur vous. Cela peut être un exercice dur à faire, mais vous serez surpris des retours et du résultat !

Quand vous aurez la liste des qualités que vous et vos proches aurez défini sur vous (ainsi que les répétitions de ces mots), allez sur www.worditout.com et écrivez tous les mots que vos proches et vous-même avez trouvé (si « drôle » a été dit 12 fois, écrivez-le 12 fois). À la fin, vous obtiendrez un nuage de mots : vos meilleurs adjectifs. Ceux qui se répètent apparaîtront plus grands.

Écrivez vos adjectifs comme ceci :



The screenshot shows the WordItOut website interface. At the top, there's a navigation bar with 'WordItOut', '+ Create', 'Discover', and 'Community'. Below that, a sidebar on the left has 'MAKE A WORD CLOUD' and 'ORIGINAL SOURCE' with options for 'Normal text', 'No filter', and 'Table'. The main content area has a text input field with the following text: 'joyeuse joyeuse optimiste optimiste optimiste optimiste optimiste optimiste douce sensible sensible douce douce douce douce douce douce entrepreneuse entrepreneuse entrepreneuse entrepreneuse delicate delicate delicate rayonnante rayonnante rayonnante rayonnante rayonnante rayonnante rayonnante sincere sincere sincere sincere sincere sincere lumineuse lumineuse lumineuse lumineuse jolie jolie jolie jolie forte forte forte forte forte patiente patiente maternelle maternelle maternelle inspirante inspirante inspirante inspirante inspirante'. Below the text field, there's a 'Generate' button and a 'Settings' dropdown. A note below the text field says: 'Copy and paste the text of your document or try an example. By default, the more frequently a word is found, the larger it becomes in the word cloud.' There's also a checkbox for 'Automatically detect other source types' which is checked, with a note: 'For example, enter a table, or apply no filter if words do not repeat.'

**Vos vêtements vous définissent. Vos meilleures qualités aussi.
Écrivez sur vous !**

Et à la fin, vous aurez quelque chose comme ceci :



Placez-le dans un endroit où vous pourrez le voir tous les jours : à côté de votre miroir, de votre garde-robe...

Tous les matins, en choisissant votre tenue, prenez quelques minutes pour vérifier qu'elle reflète votre nuage de mots... la meilleure version de vous-même !



Colorimétrie - considérez votre
palette de couleurs

Colorimétrie - considérez votre palette de couleurs

Les couleurs que nous mettons autour de notre visage ont un effet important sur notre beauté, sur comment on se sent et comment nous sommes perçus par les autres. Pour cela, il est très important de faire très attention aux couleurs du maquillage, de foulards, lunettes, boucles d'oreilles, etc...

Quand nous portons nos couleurs autour de notre visage, notre peau s'illumine, nos traits deviennent plus doux, le contour du visage se voit plus détaillé et les lignes d'expression et les cernes s'atténuent.

Quand on porte des couleurs qui ne correspondent pas à notre palette, notre peau s'éteint, on devient plus pâle, et les marques et cernes s'accroissent. Notre peau peut aussi devenir plus terne et grise. On se voit plus fatigué et on devient plus fatigué.

Ce que l'on dégage influe énormément sur la façon dont on se sent. Quand nous portons nos couleurs près de notre visage, nous allons nous voir plus rayonnantes naturellement. Cela nous fait nous sentir mieux, et évidemment nous allons passer une meilleure journée.

Cela vous est déjà arrivé de porter un rouge à lèvres d'une couleur audacieuse et vous sentir puissante et rayonnante ? Il s'agissait sans doute d'un rouge à lèvres qui correspondait à votre palette.

Pour cela, il est très important de bien choisir les couleurs qui vous mettent en valeur.

Colorimétrie - considérez votre palette de couleurs

Deux techniques pour savoir s'il s'agit plutôt de couleurs chaudes ou froides :

- Faites attention à la couleur de vos veines à l'intérieur de votre poignet. Tendent-elles vers le vert ? Vous êtes sûrement dans la catégorie des couleurs chaudes. Ou bien vos veines sont plutôt de couleur bleue ou violette ? Alors, vous avez une colorimétrie plutôt froide.
- Sans maquillage, et devant un miroir, mettez une feuille de papier blanche au-dessous de votre visage. Est-ce que votre visage jaunit ? Cela indique que vous êtes dans les couleurs chaudes. Ce sont ces couleurs qui vous mettent en valeur et vous font vous sentir et vous voir mieux. S'il rosit, vous ferez partie des colorimétries froides, ce seront donc des couleurs classées froides qui vous mettent en valeur.



Une fois que vous avez identifié les couleurs qui vous mettent en valeur (pour le contour de votre visage), ce sera plus facile d'ajouter de l'énergie grâce aux couleurs à vos styles quotidiens. Je vous conseille d'aller sur Pinterest pour chercher des inspirations avec vos couleurs, par exemple.

Il ne s'agit pas de vous habiller entièrement avec vos couleurs, mais d'ajouter une touche de vos couleurs et de les privilégier autour de votre visage : top, foulard, boucles d'oreilles, accessoires pour cheveux, maquillage... votre regard changera et vous vous sentirez mieux en ajoutant vos couleurs autour de votre visage.

Colorimétrie - considérez votre palette de couleurs

ASTUCE :

La meilleure façon d'inclure une touche de couleur dans vos tenues quotidiennes est de commencer par les accessoires : par exemple un foulard, un sac ou des chaussures. Vous savez déjà identifier si vos meilleures couleurs se trouvent parmi la palette chaude ou la palette froide, alors cela va sûrement faciliter la tâche !

Si les couleurs se trouvent dans des accessoires éloignés du visage, ce n'est pas important qu'ils se trouvent dans votre palette de couleurs car ils n'affectent pas du tout votre visage (chaussures, pantalon, ceinture...).

Combien de couleurs inclure dans chaque tenue ?

Pour créer des tenues avec un style bien défini et obtenir un effet « Wow », je vous conseille d'avoir entre 3 et 4 couleurs à chaque tenue. En connaissant vos couleurs, cela devient plus facile d'ajouter un foulard, une paire de boucles d'oreilles ou le rouge à lèvres parfait qui va élever le niveau de votre tenue (oui la palette de couleurs s'applique aussi pour le maquillage !)



DRESSING DETOX.

Ne gardons que les pièces avec une énergie positive.
Concentrons-nous sur le positif.

DRESSING DETOX

« Avoir une garde-robe pleine de pièces que nous ne mettons pas, c'est exactement comme avoir la tête pleine de problèmes. »

Dans cette étape, on va se débarrasser des pièces qui ne font rien pour nous. **Mais on va le voir en positif : on va se concentrer sur les pièces qui nous font nous sentir non seulement bien et à l'aise, mais surtout rayonnantes, dynamiques et pleines d'énergie.**

Je vous conseille, maintenant qu'on connaît nos meilleures qualités et qu'on a quelques notions de colorimétrie basique, de sortir toutes les pièces de votre garde-robe et les classer par catégories : t-shirts, pantalons, robes, vestes, manteaux. Dans chaque catégorie, vous pouvez aussi classer les pièces par couleur. L'objectif est de visualiser clairement combien de pièces vous avez pour chaque catégorie. Cela permet de voir combien de robes on a, combien de pulls bleu marine on a... (ce n'est peut-être pas la peine d'en acheter un nouveau).

Cette étape peut durer longtemps. Je vous conseille d'y consacrer un après-midi entier, voir une journée. Mettez de la musique qui vous donne de l'énergie, hydratez-vous et permettez-vous à la fin de la procédure une petite récompense : un cocktail, une sortie au cinéma ou bien votre repas préféré.

DRESSING DETOX

ASTUCE :

Mettre votre musique préférée, une musique gaie, énergique et dynamique vous aidera à rendre la procédure plus efficace et à continuer si vous êtes fatiguée. Faites de ce moment un beau temps pour vous !

Voici ma Playlist de musique qui me donne de l'énergie non seulement pour faire du tri dans ma garde-robe, mais aussi pour voir les choses positivement, travailler avec plus d'énergie et passer de bons moments. Vous la trouverez sur Spotify.



DRESSING DETOX

Une par une, prenez chaque pièce dans vos mains et posez-vous ces questions :

- Est-ce que cette pièce me fait me sentir rayonnante, puissante, magnifiquement bien ? (Oui, pas seulement moyennement bien)
- Est-ce que je l'ai mise cette année ?
- S'agit-il d'une pièce en parfait état ?
- Correspond-elle à ma taille actuelle ?
- Est-ce qu'elle correspond à mes meilleures qualités ? (voir le nuage de mots)
- Est-ce que je l'adore et me fait-elle me sentir en pleine confiance ?

Si toutes les réponses sont « OUI ! », alors seulement je vous conseille de garder la pièce.

La raison pour laquelle je ne vous conseille pas de garder des pièces qui sont en mauvais état ou usées est que tout ce qu'on met sur notre peau a un impact sur comment on se sent. L'état de la pièce peut avoir un impact similaire sur nous. C'est pour cela que je vous conseille d'avoir uniquement des pièces dans un magnifique état. Cela peut être évidemment des pièces anciennes mais que l'on a bien entretenues. À jeter sans hésiter : les pièces trouées, sales, ayant des traces d'usure...

DRESSING DETOX

Il est important que les pièces qui fassent partie de notre garde-robe correspondent à notre taille actuelle : peu importe que nous ayons des objectifs de changement de taille, nous devons avoir des pièces qui nous font nous sentir bien aujourd'hui. À quoi cela sert-il d'avoir une pile de pantalons trop petits ? Quand nous la regardons, elle nous fait nous sentir trop volumineuse. Avoir des pièces à notre morphologie actuelle nous permet de rester concentrés sur notre beauté actuelle. Une fois ceci fait, ce sera beaucoup plus facile d'atteindre des possibles objectifs de changement de poids. Et quand on réussira, on acquerra les vêtements dont on aura envie et qui correspondront à notre taille du moment !

Les vêtements ont de l'énergie, ils ont le pouvoir de nous faire nous sentir déterminé. Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de mettre un rouge à lèvres et des talons et d'avoir l'impression à la fin de la journée que votre journée s'est mieux déroulée ?

EXEMPLE PRATIQUE :

Marie, une de mes clientes, 35 ans et au chômage souhaitait trouver un travail comme avocate. Je lui ai demandé : « Comment vous vous habillez au quotidien ? » Elle a répondu : « Avec un jogging et un vieux t-shirt. » Pour aller déposer ses enfants à l'école et après chercher du travail sur internet à la maison, il s'agissait en effet d'une tenue « confortable », mais pas efficace.

En suivant mes conseils, Marie s'est habillée en tailleur, avec des talons, et a mis un beau rouge à lèvres qui correspondait à sa palette de couleurs pour aller amener ses enfants à l'école et chercher du travail après. Ce n'est pas de la magie si elle a trouvé un travail dans le cabinet d'avocats dont elle rêvait, c'est juste la « magie » de porter des vêtements qui l'aidaient à se sentir avocate qui a fait qu'après avoir déposé ses enfants à l'école, à la place de rentrer à la maison elle se sentait plus à l'aise pour aller faire ses recherches dans un café à côté de chez elle où elle a fait des rencontres intéressantes avec d'autres avocats qui travaillaient dans son quartier. Le fait de se sentir bien dans ses vêtements et son maquillage lui a permis de parler de travail, de partager son CV, et de ne pas hésiter à demander des conseils. Cette confiance en elle lui a permis de se projeter dans son nouveau poste et tout faire pour l'atteindre.

DRESSING DETOX

Pour cela, c'est aussi important de tenir compte de votre nuage de mots, ce sont vos meilleures qualités (perçues par vous et votre entourage). Bien sûr, vous avez sûrement aussi des défauts, mais on se focalise uniquement sur le positif. Et quand on se focalise sur une chose, elle grandit !

Une blouse que vous gardez devrait vous faire sentir ces qualités, ce sera un vêtement puissant. Peu importe quelle est votre morphologie, vous pouvez avoir des vêtements qui vous font vous sentir rayonnante.

À la fin, vous aurez 2 piles, celle des vêtements à garder et celle des vêtements dont vous devriez vous séparer. Je vous conseille de vous séparer de la deuxième aussi vite que possible : vous pouvez donner les vêtements (Emmaüs ou l'Église de votre quartier pourront sûrement les accueillir), les vendre sur des plateformes comme Vinted, Vestiaire Collectif ou Videdressing ou, s'ils ne sont pas en bon état, les jeter.

C'est possible que cette séparation ne soit pas facile et que vous soyez tentée de récupérer des vêtements de la deuxième pile. Une astuce pour que la séparation soit plus simple est simplement de remercier cette pièce. La prendre quelques secondes dans vos mains, penser à une occasion où elle vous a rendue heureuse et vous dire qu'elle a déjà fait un bon travail. Vous et votre corps évoluez. Les vêtements qui vous ont servi pendant longtemps ne sont peut-être plus d'actualité aujourd'hui. Aussi, des cadeaux que vous n'avez jamais mis, il n'est pas nécessaire de vous encombrer avec. Une robe qu'une amie vous a gentiment offerte mais qui ne vous met pas en valeur, ça a beau être le plus gentil des cadeaux de sa part, la place qu'elle occupe dans votre garde-robe et dans votre tête ne vous fait aucun bien. S'en débarrasser fait de la place dans votre vie.



Combien de pièces dans ma
garde-robe ?

Combien de pièces dans ma garde-robe ?

La garde-robe parfaite est celle qui nous fait rêver dès qu'on l'ouvre : elle contient les pièces qui s'adaptent à notre style de vie, à nos objectifs et qui nous font nous sentir rayonnante. Ce seront des pièces en majorité qui contiennent nos couleurs (pour les hauts) et qui mettent en valeur notre silhouette.

« Avoir une garde-robe pleine de pièces que nous ne mettons pas, c'est exactement comme avoir la tête pleine de problèmes. »

Il s'agit aussi des pièces qui nous font sentir nos meilleures qualités. Notre garde-robe devrait être aérée. Nous devons aussi voir la plus grande quantité possible de pièces dès que nous l'ouvrons.

Oubliez les piles de vêtements que vous ne mettez jamais, cachées derrière des autres piles, ou encore pire, les vêtements cachés dans des boîtes auxquelles nous n'avons pas un accès facile.

Idéalement, notre garde-robe ne devrait pas dépasser 40 pièces. Dans ce compte, on inclut des blouses, jupes, pantalons, t-shirts, robes, vestes. Cela n'inclut pas les manteaux, accessoires, chaussures, tenues de confort ou robes d'occasions spéciales...

A large, light gray, stylized number '5' is centered on the page. The number has a thick, brush-like texture with some white highlights and shadows, giving it a three-dimensional appearance. It is positioned behind the main text.

Combiner les pièces de votre
garde-robe

Combiner les pièces de votre garde-robe

La règle de 3 : Pour une garde-robe essentialiste, versatile et responsable, toutes les pièces devraient pouvoir se combiner avec 3 autres pièces pour qu'elles soient rentables. Les hauts sont évidemment plus importants car plus visibles, ce sont les pièces qui marquent le plus une tenue.

Voici quelques exemples de comment une même pièce peut créer différentes tenues :



Combiner les pièces de votre garde-robe

ASTUCE :

Pour bien respecter toujours cette règle, si vous achetez une nouvelle pièce, une déjà existante devrait partir... Nous avons une tendance à acheter (ou se faire offrir) des nouvelles pièces sans en enlever. C'est à cause de ça que souvent notre garde-robe devient trop pleine de vêtements.

Voici la preuve qu'avec 10 pièces bien choisies nous pouvons créer 12 tenues différentes :





Formule pour calculer la
rentabilité d'une pièce de votre
garde-robe

Formule pour calculer la rentabilité d'une pièce de votre garde-robe

$$\frac{\text{Coût de la pièce}}{\text{Nombre de fois que vous la mettez}} = \text{Rentabilité de la pièce}$$

Si vous achetez un t-shirt à 25€ et que vous ne le mettez que 2 fois, sa rentabilité sera faible.

Si vous achetez une ceinture à 350€ que vous la mettez très souvent, la rentabilité devient supérieure à celle du t-shirt.

Je vous encourage fortement à être sensible à la rentabilité des pièces qui composent votre garde-robe. Quand vous envisagez d'acheter une pièce, je vous conseille non seulement de vérifier qu'elle peut se combiner facilement avec 3 autres pièces mais aussi envisager et imaginer comment vous allez la rentabiliser (cela vous donnera un indicateur : cela vaut-il la peine de l'acheter ou non ?).

Acheter une belle ceinture à 350€ d'une marque à laquelle vous vous identifiez, que vous allez mettre avec 4 pantalons, 2 jupes et quelques robes est un très bon investissement : elle mettra en valeur vos tenues et ajoutera un élément éleveur.

Ce sont souvent des achats impulsifs, souvent en période de soldes, qui ne sont pas rentables. Un pantalon soldé à 50% au prix de 45€ ne doit pas être acheté si nous ne l'adorons pas, qu'il ne peut pas se mettre avec 3 autres pièces de notre garde-robe et que nous n'imaginons pas le mettre souvent. Je vous conseille de garder ce budget (petit ou grand) pour une pièce très rentable, même si son coût est plus élevé.

Si une pièce nous fait nous sentir rayonnante, puissante, attractive et en plus fait émerger la meilleure version de nous-même (définie avec notre nuage de mots), et s'il s'agit d'une pièce rentable que vous allez mettre souvent et qui peut être portée avec 3 autres pièces de votre garde-robe... n'hésitez pas à l'acheter. Il vaut mieux avoir peu de pièces remplissant ces critères qu'avoir une armoire remplie de pièces qui ne nous font pas vibrer d'émotion.



Distribution et rangement de votre garde-robe

Distribution et rangement de votre garde-robe

Maintenant vous avez vos pièces parfaites : celles qui vous font vous sentir rayonnante, la meilleure version de vous-même, celles qui contiennent vos couleurs, vos meilleures qualités et qui s'adaptent à votre vie et votre morphologie actuelle en la mettant en valeur.

D'après la philosophie Feng Shui, avoir une garde-robe bien organisée est la clef pour attirer de l'abondance dans notre vie. Je suis complètement d'accord avec cette maxime.

POUR LES RANGER :

Commençons par nettoyer à fond chaque partie de la garde-robe vide : passez un coup d'aspirateur, mettez du parfum d'ambiance et des produits pour prendre soin des vêtements. Je vous conseille de le faire vous-même (et pas un assistant ménager). Cela va vous rendre plus conscient et plus engagée envers votre garde-robe et votre style.

Vous pouvez aussi utiliser du citron ou des huiles essentielles (lavande ou pomme sont idéales) mélangées avec de l'eau pour rafraîchir, puis laisser aérer avant de commencer le rangement.

Analysez aussi les cintres : ils devraient être en parfait état et tous identiques. Je vous conseille ces cintres en velours antiglisse pour des robes, blouses, pantalons, ou des cintres en métal entourés de lin :



Distribution et rangement de votre garde-robe

Et ceux-ci en bois pour des vêtements avec plus de poids comme des vestes ou manteaux :



Pour des pantalons, des beaux cintres en bois laqué :



L'idée principale est que toutes les pièces soient facilement localisables d'un simple coup d'œil. Les pièces que nous ne voyons pas sont souvent oubliées et pas/peu utilisées. Pour éviter ça, suspendez un maximum de pièces sur des cintres. En plus, ils ne se froisseront pas et seront plus faciles à prendre et utiliser.

Distribution et rangement de votre garde-robe

Avez-vous remarqué que, dans les boutiques, nous avons souvent plus envie d'essayer les vêtements qui sont sur cintre que ceux qui sont pliés ?

Nous allons ranger tous les vêtements par catégories : blouses et chemises, jupes, pantalons, vestes, robes... Nous commencerons à ranger les vêtements qui peuvent être sur cintre par catégories et par couleurs :

Dans les vestes, nous allons mettre ensemble celles qui sont blanches, puis celles de couleurs, et finalement les plus foncées. Une pièce par cintre et tous les cintres doivent aller dans la même direction, le crochet vers l'intérieur.



Les pièces qui ne peuvent pas être suspendues comme la maille, les t-shirts ou les accessoires (comme les foulards) devront être pliées. Je vous conseille la méthode de pliage verticale de Marie Kondo, qui est certainement la meilleure façon d'optimiser l'espace et de rendre les pièces visibles. Elles seront aussi classées par catégories et couleurs.

Voici une vidéo de comment plier selon cette méthode :

https://www.youtube.com/watch?v=Lpc5_1896ro





Capsules

Une capsule est une combinaison de vêtements qui marche pour nous et qui nous fait nous sentir rayonnante. Je vous conseille d'analyser vos styles quotidiens et identifier quelles sont ces combinaisons. Par exemple :

- Pantalon droit + haut marinière + trench
- Mini-Jupe + pull col cheminée + veste tailleur
- Jupe longue + haut col bateau

Ces formules peuvent inclure 2/3 pièces. Ce n'est pas la peine d'inclure les accessoires (ceinture, chaussures, colliers, foulards...) car ils peuvent varier d'une tenue à une autre.

En tenant compte de vos couleurs et de votre nuage de mots, je vous conseille de créer différentes tenues à partir de ces formules. Vous pouvez changer les pièces (en respectant la formule) et ajouter des accessoires. Par exemple, si vous avez identifié que la première formule vous fait vous sentir très bien, créez différentes tenues à partir d'elle :

- Pantalon droit + marinière + trench



Capsules

Pour la deuxième formule, nous pouvons aussi créer différentes tenues :

- Jean + manteau long + bottines





Créez votre Lookbook

Créez votre Lookbook

Le plus important dans cette procédure a été d'identifier quelles sont les tenues qui vous font vous sentir bien, rayonnante, puissante... celles qui vous ont non seulement redonné confiance, mais vous ont aussi fait vous sentir unique, très VOUS !

À chaque fois que vous créez une de ces tenues, n'oubliez pas de vous prendre en photo, et créer un dossier accessible sur votre téléphone. Vous pouvez aussi les imprimer et coller vos préférées là où vous pouvez les voir facilement tous les matins pour vous aider à choisir comment vous allez vous habiller.

MERCI !

Vos vêtements parlent de vous : ils reflètent votre personnalité, vos choix, votre mode de vie. Une garde-robe soigneusement sélectionnée peut faire la différence et faciliter votre quotidien ! Mon quotidien à moi est d'écouter et d'accompagner mes clients, pour les aider à révéler leur style et construire un dressing qui leur ressemble et s'adaptera à toutes les occasions.

Tout au long de cet e-book, je vous ai donné des clés pour que vous vous aimiez à travers votre style : connaître vos couleurs, appliquer vos meilleures qualités à vos tenues et comprendre l'énergie que les vêtements et accessoires ont sur vous est un facteur clé pour avoir un style bien défini et vous habiller pour vous sentir bien tous les jours.

Peu importe votre morphologie, votre colorimétrie ou votre personnalité, **VOTRE CORPS EST PARFAIT**, ce sont les vêtements qui doivent s'adapter à lui pour le mettre en valeur.

Si vous avez aimé, n'hésitez pas à me contacter pour me faire des retours, des commentaires, me poser des questions, me dire quels autres sujets vous intéressent pour mon prochain e-book, et surtout, n'hésitez pas à le partager à vos amis et à vos proches !

Merci à vous.

www.miriamlasserre.com

@miriamlasserrestylist