

Καθαρίστε την ντουλάπα σας

Μήπως ξυπνάτε κάθε πρωί μονολογώντας: «δεν έχω τίποτα να φορέσω», παρόλο που η ντουλάπα σας είναι γεμάτη ρούχα;

Δεν είστε μόνοι!! Αυτό το φαινόμενο είναι κοινό. Η ντουλάπα σας είναι προφανώς υπερχειλισμένη με παλιομοδίτικα ρούχα, ρούχα που είτε είναι μικρά σας ή μεγάλα σας, που δεν ταιριάζουν μεταξύ τους, ή που απλά δεν σας αντιπροσωπεύουν πια. Γι' αυτό λοιπόν και δεν έχετε τίποτα να φορέσετε. Και το δράμα ξεκινά! Δοκιμάζετε να φορέσετε διάφορα



πουκάμισα, ταγιέρ, τζιν ή μπλουζάκια. Τα φοράτε, τα βγάζετε, δοκιμάζετε κάτι άλλο και στην διαδικασία αυτή γίνεστε όλο και πιο δυσαρεστημένοι και απεγνωσμένοι μέχρι που να βρείτε κάτι που ... ταιριάζει και φαίνεται ικανοποιητικό για την ώρα. Όχι τέλειο, όχι υπέροχο, απλά ικανοποιητικό. Αλλά, όπως πολύ καλά ξέρετε, αυτό δεν είναι αρκετό.

Όταν ντύνεστε θέλετε να νιώθετε υπέροχα. Θέλετε είστε εκθαμβωτικοί. Θέλετε να φαίνεστε επιτυχημένοι, γιατί στο κάτω-κάτω αυτό είστε. Η ένδυσή σας πρέπει να είναι ισάξια της αυτοπεποίθησής σας και της θέσης σας.

Ας αντιμετωπίσουμε κατάματα το θέμα! Το παρουσιαστικό σας είναι ύψιστης σημασίας όταν προωθείτε μια επιχείρηση ή όταν είστε δημόσιο πρόσωπο. Γι' αυτό λοιπόν, θα μοιραστώ μαζί σας μερικές συμβουλές που έχω μάθει από την πολύχρονη μου πείρα δίνοντας διαλέξεις και από τις έρευνες μου στο θέμα της ενδυματολογίας για επιτυχία.

Συμβουλές γκαρνταρόμπας για άνδρες και γυναίκες:

Αρχικά, πρέπει να ρωτήσετε τον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- 1) Η γκαρνταρόμπα σας ταιριάζει με τον τρόπο ζωής σας;
- 2) Τι ρούχα έχετε που σας κάνουν να νιώθετε υπέροχα;
- 3) Είναι όλα σας τα ρούχα καλά σε μέγεθος;
- 4) Τι «εικόνα / εντύπωση» θέλετε να απεικονίζετε καθώς εσείς νιώθετε άνετα με αυτά που φοράτε;

Όταν απαντήσετε αυτές τις ερωτήσεις μπορείτε να ξεκινήσετε τη διαρρύθμιση της γκαρνταρόμπα σας ως ακολούθως;

- **Αρχική ταξινόμηση:** Ανοίξτε την ντουλάπα σας και εξετάστε τα ρούχα σας. Βγάλτε έξω όλα σας τα ρούχα και βάλτε τα στο κρεβάτι σας. (Κουραστικό μεν αλλά αξίζει τον κόπο). Ξεκινήστε την ταξινόμηση και το «ξεχόρτισμα» των ρούχων που δεν έχετε φορέσει εδώ και χρόνια.
- **Αποθητικά ρούχα:** Ξεχωρίστε τα ρούχα που σας κάνουν να νιώθετε άσχημα, βάλτε τα σε μαύρα σακούλια και δώστε τα σε φιλανθρωπικά ιδρύματα ή άπορες οικογένειες.
- **Επιδιορθώσεις:** Βάλτε στο πλάι τα ρούχα που θέλουν διόρθωμα. Είτε βάλτε τα κοντά στα ραπτικά σας με σκοπό να επιδιορθώνετε ένα ρούχο κάθε φορά που έχετε λίγο χρόνο, είτε προγραμματίστε να τα πάρετε στο ράφτη σας για να τα φτιάξει. Η δεύτερη επιλογή είναι καλύτερη για να αποφύγετε την αναβολή!
- **Στενά ρούχα:** Αποφασίστε ποια ρούχα σας είναι στενά. Εκείνα που είναι εκτός μόδας πια, βάλτε τα σε μαύρες σακούλες. Τα υπόλοιπα βάλτε τα στο πίσω μέρος της ντουλάπας για να μην φαίνονται. Όταν ρίξετε βάρος τα δοκιμάζετε πάλι.
- **Μεγάλα ρούχα:** Αν έχετε ρίξει βάρος και ακόμη έχετε μεγάλα ρούχα στην ντουλάπα σας πάρτε τα για επιδιόρθωση ή ξεφορτωθείτε τα.
- **Φθαρμένα ρούχα:** Αυτά πετάξτε τα αμέσως! Η παρουσία τους και μόνο επηρεάζει την αυτοεκτίμησή σας!
- **Διευθέτηση των ρούχων:** Τώρα που τα έχετε ξεχωρίσει, διευθετήστε τα ρούχα πίσω στην ντουλάπα ανάλογα με τα χρώματά τους ή με το είδος τους. Οι γυναίκες πρέπει να διευθετήσουν την ντουλάπα τους χωρίζοντας τα ρούχα σε μπλούζες, παντελόνια, τζιν, πουκάμισα, ζακέτες, και φορέματα. Οι άνδρες σε κουστούμια, πουκάμισα, παντελόνια, τζιν, ζακέτες και γραβάτες.
- **Κρεμαστάρια:** Πετάξτε τα σιδερένια κρεμαστάρια. Τα κρεμαστάρια πρέπει να βλέπουν όλα στην ίδια πλευρά. Κρεμάστε τα παντελόνια από την κάτω ραφή αντί να τα διπλώνετε πάνω στα κρεμαστάρια. Ποτέ μην κρεμάζετε τα πουλόβερ ή τα μάλλινα. Τοποθετείστε τα στα ράφια διπλωμένα.
- **Καινούρια ρούχα:** Πρέπει να παραμένετε στη μόδα με το να ρίχνετε καμιά ματιά στα περιοδικά μόδας. Μια καινούρια ζώνη ή ένα φουλάρι μπορεί να είναι ότι χρειάζεστε για να αλλάξετε το παρουσιαστικό σας. Μην παρασύρεστε όμως από την μόδα αν κάτι δεν σας αντιπροσωπεύει ή δεν σας κολακεύει.
- **Παπούτσια:** Τίποτα δεν φαίνεται χειρότερο από τα χαλασμένα, φαγωμένα και λερωμένα παπούτσια. Να θυμάστε ότι πολλές φορές οι άνθρωποι κρίνονται από τα παπούτσια τους. Είναι καλύτερα να έχετε πιο λίγο ζευγάρια και να είναι πάντοτε καθαρά, καινούρια και της μόδας.
- **Τσάντες:** Οι τσάντες είναι ακόμη ένα σύνεργο που σας κάνει να φαίνεστε αχρείοι ή ελκυστικοί. Διαλέξτε μια τσάντα καλής ποιότητας που να ταιριάζει με τα περισσότερά σας ρούχα και σιγά-σιγά χτίστε και αυτό το φάσμα της γκαρνταρόμπα σας με καινούριες.

Με το καθάρισμα της ντουλάπας σας, (του μυαλού σας αλλά και της ζωής σας) θα έχετε πολύ περισσότερο χώρο, θα αναπνέετε καλύτερα και θα νιώθετε πιο ελεύθεροι.

Επίσης, θα ξέρετε και τι να φορέσετε κάθε πρωί!!