

BEZPŁATNY PRZEWODNIK STYLISTKI · AGA LENKIEWICZ

PEŁNA SZAFA I NIC DO UBRANIA

5 powodów, dla których szafa pełna ubrań nie daje Ci opcji · 5 pierwszych kroków po 15 minut · 3 ćwiczenia do zrobienia dziś wieczorem · matematyka małej szafy · 10 baz polskiej garderoby · 5 formuł gotowych zestawów.

Nie znajdziesz tu „10 trendów tego sezonu”. Znajdziesz mechanizmy i narzędzia — bo kiedy rozumiesz, DLACZEGO szafa nie działa, przestajesz leczyć objawy kolejnymi zakupami.

CZEŚĆ, JESTEM AGA

Zanim zostałam stylistką, spędziłam lata po drugiej stronie przymierzalni — pracując w sklepach odzieżowych, także ze znanymi markami i projektantami. Setki razy patrzyłam, jak kobieta wychodzi z przymierzalni i pyta: „i jak?”. Nauczyłam się wtedy więcej o sylwetkach, fasonach i tkaninach niż z niejednego podręcznika.

Po drodze była jeszcze fizyka — skończyłam studia i przez chwilę kalibrowałam urządzenia pomiarowe. Pasja wygrała z laboratorium, ale fizyka została mi w oku: na proporcje i konstrukcję ubrań patrzę analitycznie, nie „na czuja”. Warsztat dokładałam na kursach stylizacji i analizy kolorystycznej u polskich i zagranicznych stylistów.

W pracy z klientkami używam trzech filtrów, które nazywam Metodą Przymierzalni: KOLOR · FORMA · ŻYCIE. Każda rzecz w szafie musi przejść wszystkie trzy — wtedy zostaje i pracuje na Ciebie latami. Ten przewodnik nauczy Cię patrzeć na szafę dokładnie w ten sposób.

Dlaczego rozdaję to za darmo? Bo wiem, że jak zrobisz te ćwiczenia i poczujesz różnicę, część z Was będzie chciała przejść tę drogę ze mną szybciej. A reszta po prostu będzie się lepiej ubierać. Obie opcje mnie cieszą.

ZNASZ TO?

„Mam pełną szafę i dosłownie nic do ubrania.”

„Kupiłam, bo była przecena. Wisi z metką drugi rok.”

„Na ważne spotkania zawsze ta sama bezpieczna czerń.”

„Inne kobiety są jakieś... ubrane w punkt. Skąd one to wiedzą?”

Jeśli przy którymś zdaniu kiwnęłaś głową — ten przewodnik jest dla Ciebie. Po lekturze (i trzech ćwiczeniach) będziesz umiała:

- nazwać PRAWDZIWY powód, dla którego Twoja szafa nie działa (jest ich pięć — znajdziesz swój),
- zrobić przegląd szafy jak stylistka: 3 stosy, 4 decyzje, zero żalu,
- policzyć szafę: ile rzeczy naprawdę potrzebujesz (mniej, niż myślisz),
- ułożyć 5 gotowych formuł zestawów z tego, co już masz,
- kupować z listą i budżetem zamiast „bo ładne”.

PIĘĆ POWODÓW

Znajdź swój — zwykle jeden albo dwa robią 80% szkody.

01

KUPUJESZ RZECZY, NIE ZESTAWY

Każda rzecz kupiona osobno — bo ładna, bo przecena, bo poprawa humoru. Osobno każda jest OK; razem nie tworzą systemu: góra nie ma dołu, sukienka nie ma okrycia. Szafa to sieć połączeń — im więcej połączeń, tym więcej opcji z tej samej liczby ubrań.

Po czym poznasz, że to Twój powód: lubisz prawie wszystko, co masz, ale ułożenie całego zestawu zajmuje Ci kwadrans.

02

TWOJE KOLORY SIĘ NIE LUBIĄ

Połowa ubrań nie gra ani z Twoją twarzą, ani ze sobą nawzajem. Rzeczy „pasują rozmiarem”, ale zestawione wyglądają przypadkowo, a Ty przy twarzy — na zmęczoną. Garderoby, które „same się składają”, mają 2–3 kolory bazowe i 2–3 akcenty. Tyle.

Po czym poznasz: co chwilę słyszysz „zmęczona jesteś?”, choć spałaś; kolory w szafie wyglądają jak z różnych bajek.

03

UBIERASZ ŻYCIE, KTÓREGO NIE MASZ

Sukienki „na okazję” raz w roku. Marynarki do biura, choć pracujesz z domu. Tymczasem 80% tygodnia obsługują trzy znoszone ulubione rzeczy. Szafa ma obsługiwać Twój PRAWDZIWY kalendarz, nie wyobrażony.

Po czym poznasz: najdroższe rzeczy w szafie mają najmniej przebiegu; na zwykły wtorek „nie masz nic”.

04

ROZMIAR SIĘ ZGADZA, FORMA NIE

Zła długość, zły punkt talii, ramię nie na miejscu, tkanina, która się klei albo sztywnieje. To forma, nie rozmiar, decyduje, czy wyglądasz „jak Ty, tylko lepiej”. Dobra wiadomość z setek przymierzalni: formę często ratuje krawiec za 30–50 zł.

Po czym poznasz: masz rzeczy „dobre, ale coś nie tak”, których nie umiesz nazwać; ciągniesz i poprawiasz ubranie w ciągu dnia.

05

DECYDUJESZ RANO, W NAJGORSZYM MOMENCIE

O 7:15, w pośpiechu, przed kawą — najgorsza pora na decyzje wizerunkowe. Mózg wybiera wtedy „bezpieczne czarne” albo to, co na wierzchu. Kobiety ubrane „w punkt” rzadko mają lepsze szafy — mają decyzje podjęte WCZEŚNIEJ.

Po czym poznasz: wieczorem masz pomysły, rano panikę; te same 3 zestawy w kółko, choć szafa pęka.

KOŁO ŻYCIA KONTRA SZAFA

Szafa ma odpowiadać proporcjom Twojego życia. Wypełnij tabelę: ile godzin tygodnia spędzasz w każdym obszarze — i szczerze oszacuj, jaki procent Twojej szafy ten obszar obsługuje.

OBSZAR ŻYCIA	GODZIN / TYDZIEŃ	% SZAFY, KTÓRY GO OBSŁUGUJE
Praca / obowiązki		
Dom i codzienność		
Wyjścia i spotkania		
Ruch / sport / spacer		
Okazje specjalne		
Inne:		

Teraz spójrz na dwie kolumny obok siebie. Największy rozjazd (dużo godzin, mało szafy) to Twoja pierwsza pozycja na listę zakupową — i zwykle powód nr 03 z poprzedniej strony.

U większości moich klientek wynik jest ten sam: 70% szafy obsługuje 10% życia. Nie wstydź się — po prostu teraz już to WIDZISZ.

PIĘĆ PIERWSZYCH KROKÓW

Każdy po ~15 minut. Kolejność ma znaczenie.

01

TYDZIEŃ PRAWDY

Przez 7 dni odkładaj na jedno krzesło wszystko, co realnie nosisz. Po tygodniu spójrz: to jest Twoja PRAWDZIWA szafa — zwykle 15–25 rzeczy. Reszta to magazyn.

02

WSPÓLNY MIANOWNIK

Sfotografuj 3 zestawy, w których czułaś się najlepiej. Co się powtarza — kolor, krój, długość? To DNA Twojego stylu. Zapisz je, przyda się w ćwiczeniu 3.

03

TABELA Z ĆWICZENIA 1

Porównaj godziny życia z procentami szafy. Największa dziura = pierwsza pozycja na liście braków (jeszcze NIE kupuj).

04

TEST FORMY

Przymierz 3 rzeczy, których „nie nosisz, choć powinnaś”. Przy każdej nazwij JEDNO przeszkadzające miejsce: długość? talia? ramię? To, co się powtarza, to Twoja wskazówka na zakupy — albo zadanie dla krawca.

05

NIEDZIELNE 20 MINUT

Ułóż i sfotografuj 3 komplety na nadchodzący tydzień (z butami!). Rano tylko odtwarzasz. Po dwóch tygodniach nie wrócisz do starego trybu.

PRZEGLĄD SZAFY JAK U STYLISTKI

Gdy zrobisz kroki 1–4, czas na porządną przeglądnę. Zasada trzech stosów i czterech decyzji:

Krok A — trzy stosy: ZOSTAJE (noszę, lubię, pasuje) · NIE WIEM (tu będzie najwięcej) · ŻEGNAJ (nie noszę od roku, nie moja bajka).

Krok B — stos NIE WIEM rozbij czterema decyzjami:

- ZOSTAJE — przechodzi trzy filtry: kolor gra przy twarzy, forma robi dobrze sylwetce, jest w Twoim realnym kalendarzu.
- DO KRAWCA — „prawie dobra”: skrócić, zwęzić, wymienić guziki. Koszt 30–50 zł, efekt jak nowa rzecz.
- ODDAJĘ / SPRZEDAJĘ — dobra rzecz, nie Twoja. Vinted/oddanie — niech pracuje u kogoś innego.
- ARCHIWUM — sentymenty i okazje (suknia ślubna, sukienka sylwestrowa). Pudło POZA szafą codzienną.

5 pytań kontrolnych do każdej rzeczy: Nosiałam w ostatnim roku? Założyłabym DZIŚ? Gra z min. 3 innymi rzeczami? Czuję się w niej dobrze (nie „schudnę to będzie ok”)? Pasuje do życia, które MAM?

Jeśli przy porządkach poczujesz, że chcesz do tego towarzystwa i drugiego oka — dokładnie to robię na Przeglądzie szafy (agalenkiewicz.pl/uslugi/przeglad-szafy). Nic nie wylatuje bez Twojej zgody.

MATEMATYKA MAŁEJ SZAFY

Fizyczka we mnie musiała to policzyć.

Zasada 70/30. 70% szafy = spokojna baza (2–3 kolory, proste formy), 30% = akcenty i osobowość. Odwrócona proporcja = „nic do siebie nie pasuje”.

Zasada pięciu połączeń. Nowa rzecz wchodzi do szafy tylko, jeśli zagra z minimum 5 rzeczami, które już masz. Jedno pytanie w przymierzalni oszczędza setki złotych rocznie.

9 rzeczy = 27 zestawów. 3 góry × 3 doły × 3 okrycia/warstwy = 27 kombinacji. Dlatego mała, dobrze połączona szafa daje WIĘCEJ opcji niż wielka przypadkowa.

Cena za noszenie (cost-per-wear). Prawdziwa cena rzeczy = cena ÷ liczba noszeń:

	CENA	NOSZEŃ	CENA ZA NOSZENIE
Dobry płaszcz w kolorze bazy	600 zł	100+	6 zł
„Okazja” z wyprzedaży, lekko nie Twoja	120 zł	4	30 zł

Tania rzecz noszona 4 razy jest 5× droższa od porządnej noszonej setki razy. Inwestuj tam, gdzie przebieg (okrycia, buty, torebka); oszczędzaj tam, gdzie rotacja (t-shirty, modne dodatki).

DZIESIĘĆ BAZ POLSKIEJ SZAFY

Nie „musisz mieć wszystkie”. To mapa braków — porównaj z tym, co zostało po przeglądzie. Widelki: sieciówki—średnia półka; second-handy i Vinted potrafią zbić je o połowę (szczególnie wełna i skóra).

1. Biały t-shirt z dobrej bawełny 40–120 zł

Z czym: pod marynarkę, do jeansów, pod sweter · Uwaga: prześwituje? za cienki

2. Biała koszula 80–250 zł

Z czym: praca, kolacja, na luzie do jeansów · Uwaga: ramię NA kości ramienia

3. Jeansy idealnie na TWOJĄ sylwetkę 120–350 zł

Z czym: z każdą górą z bazy · Uwaga: nie kupuj „na po schudnięciu”

4. Spodnie w kant (czern/granat/beż) 100–300 zł

Z czym: biuro i wyjścia; z t-shirtem na co dzień · Uwaga: długość do buta, nie „uniwersalna”

5. Marynarka z porządnym ramieniem 150–450 zł

Z czym: podnosi KAŻDY zestaw o klasę · Uwaga: za ciasna w ramionach = od razu nie

6. Sweter z wełny/kaszmiru w kolorze bazy 120–400 zł

Z czym: solo i na koszulę · Uwaga: skład metki: min. 50% naturalnego

7. Sukienka, w której nic nie poprawiasz 150–400 zł

Z czym: jedna decyzja = cały zestaw · Uwaga: dekol i długość pod TWOJE proporcje

8. Okrycie w kolorze bazy (płaszcz/trencz) 250–800 zł

Z czym: widać je najczęściej ze wszystkiego · Uwaga: tu wchodzi cost-per-wear — nie oszczędzaj

9. Białe skórzane sneakersy 150–450 zł

Z czym: łagodzą eleganckie, podnoszą codzienne · Uwaga: czyśczą się? (gładka skóra > zamsz)

10. Druga para „lepszyc” butów (loafersy/baleriny/botki) 150–500 zł

Z czym: gdy sneakersy to za mało · Uwaga: wygoda! kulejąca elegancja nie istnieje

PIĘĆ FORMUŁ GOTOWYCH ZESTAWÓW

Formuła = szkielet, w który podstawiasz SWOJE rzeczy. Zapisz je w telefonie.

NA WAŻNE SPOTKANIE

spodnie w kant + t-shirt/top gładki + marynarka + lepsze buty

Sekret: jedna rzecz jest gwiazdą (marynarka ALBO kolor przy twarzy) — reszta tło

DZIEŃ → WIECZÓR

sukienka + sneakersy i jeansowa kurtka (dzień) → te same + baleriny/botki i kolczyki (wieczór)

Sekret: wieczorem zmieniasz 2 elementy, nie cały zestaw

KOLOR PRZY TWARZY

dół i okrycie w bazie + góra w kolorze, w którym słyszysz komplementy

Sekret: najtańszy lifting: kolor robi robotę makijażu

WEEKEND, ALE OGARNIĘTY

jeansy + sweter + sneakersy + porządne okrycie

Sekret: różnica między „zaniedbana” a „swobodna” to zwykle tylko okrycie

MONOCHROM

góra i dół w odcieniach JEDNEGO koloru + kontrastowy dodatek

Sekret: wydłuża sylwetkę i wygląda drogo bez wydawania

TRZY SŁOWA I PIERWSZA LISTA

Krok 1. Zbierz 5 zdjęć kobiet, których styl podziwiasz (Pinterest, Instagram, kadry z filmów). Nie „ładne zdjęcia” — zestawy, które chciałabyś nosić JUTRO.

Krok 2. Znajdź powtórzenia: kolory? proporcje? poziom elegancji? faktury? To nie przypadek — to Twój kierunek.

Krok 3. Zapisz 3 słowa, jak chcesz być odbierana (np. „spokojna · konkretna · ciepła”). Od dziś każda nowa rzecz musi pasować do tych trzech słów.

Krok 4. Pierwsza lista zakupowa — maksymalnie 3 pozycje:

CZEGO SZUKAM (konkretnie)	DOŁĄCZY DO (min. 3 rzeczy)	BUDŻET

Na zakupy idziesz TYLKO z tą listą — jak po mleko. Rzecz spoza listy musi przejść zasadę pięciu połączeń i trzy słowa. Inaczej zostaje w sklepie.

CZEGO TEN PRZEWODNIK NIE ZROBI ZA CIEBIE

Gram w otwarte karty: dwie rzeczy wymagają pary oczu przy TWOJEJ twarzy i sylwetce, nie PDF-a.

Twoja paleta kolorów. Mogę Cię nauczyć zasady 70/30, ale KTÓRE kolory są Twoją bazą, a które gwiazdami przy twarzy — to się sprawdza na próbnikach, przy świetle dziennym. Test z selfie i aplikacji bywa mylący (światło i balans bieli przekłamują wynik). Na analizie kolorystycznej dostajesz kartę kolorów do telefonu — przykładasz w sklepie i wiesz.

Twoje proporcje. Te same „bazy” na różnych figurach robią zupełnie różną robotę. Które długości, dekolty i punkty talii są TWOIMI — to ustawia się raz, na przeglądzie szafy albo konsultacji, i działa latami.

Nie wiesz, od czego zacząć? Na stronie jest quiz (2 minuty, 5 pytań) — powie Ci, co w Twojej szafie jest prawdziwym problemem: agalenkiewicz.pl/quiz

CO ZROBIĆ W TEN WEEKEND

1. Wypełnij koło życia (ćwiczenie 1) — 10 minut.
2. Postaw krzesło i zacznij tydzień prawdy — 0 minut, samo się robi.
3. Zrób przegląd: 3 stosy, 4 decyzje (ćwiczenie 2) — sobota przed południem.
4. Zbierz 5 zdjęć i zapisz swoje 3 słowa (ćwiczenie 3) — 15 minut z kawą.
5. Ułóż i sfotografuj 3 zestawy na przyszły tydzień — 20 minut w niedzielę.

A JEŚLI CHCESZ PRZEJŚĆ TO SZYBCIEJ I ZE MNĄ —

Pierwsza rozmowa (20 minut, online) jest bezpłatna i do niczego nie zobowiązuje. Opowiadasz, co Cię uwiera; ja mówię uczciwie, od czego zacząć — także jeśli odpowiedź brzmi „jeszcze nie teraz, zrób najpierw kroki z przewodnika”.

Na start mam ceny otwarcia praktyki online — w zamian proszę tylko o szczerą opinię po usłudze.

agalenkiewicz.pl — usługi, cennik, quiz „Od czego zacząć?”

kontakt@agalenkiewicz.pl · Instagram: @agalenkiewicz

Poznań · online

© Aga Lenkiewicz. Możesz podesłać ten PDF koleżance — do tego służy.