

©Ella könyvek

Ella stíluskönyve

tartalomjegyzék és szinopszis



ELŐSZÓ

Mindenekelőtt köszöntelek abból az alkalomból, hogy csatlakoztál Ella stíluskönyvének olvasótáborához! Engedd meg, hogy röviden elmondjam a kötet elkészítésének hátterét!

Egy évvel ezelőtt indítottam útjára a [Kommunikáció és stílus](#) non-profit webmagazint, azzal a céllal, hogy kommunikációs szakemberként segítséget nyújtsak azok számára, akik önmagukat, egyéni megjelenésüket keresik.

Az elmúlt időszakban sok tapasztalattal és tanulsággal lettem gazdagabb, így elérkezettnek láttam az időt, hogy a K&S magazin egyre növekvő olvasóközönségének reakciói (hozzászólásai, kérdései és kritikái) alapján egy hasznos és egyben szórakoztató kötetben foglaljam össze, hogyan is gondolkodom a megjelenésről, az önmegvalósításról.

Volt azonban még egy apropója annak, hogy újra végiggondoljam, mit is kell tudni az önmegvalósításról, ezen belül is a megjelenésről és az öltözködésről. Megismertem ugyanis Ellát.

A tinédzserkorának végén járó Ellára számos kihívás vár. Remek lenne, ha önbizalommal telten, az életet szép és érdekes kalandnak tekintő, önmagával elégedett, kiegyensúlyozott fiatal felnőttként indulhatna el a „nagybetűs” életben.

Ella személyiségén keresztül, vele együtt gondolkodva igyekszem megmutatni, hogy miképpen alkothatnak objektív képet önmagukról és hogyan alakíthatják ki saját stílusukat a hozzá hasonló fiatal nők.

Mindazonáltal ez a könyv nem csak a bakfisoknak szól.

A megjelenés tudatos alakítása, az egyéni stílus megtalálása fontos adalék minden sikerekre vágyó nő számára. A megjelenésről, a divatról, a stílusról szóló gondolatoknak és a gyakorlati útmutatónak a karrierépítésben, de a magánéletben is mindenki hasznát veheti, aki úgy érzi, hogy nem megfelelő a megjelenése, vagy megújulásra vágyik.

Életünk során többször megváltozik az életmódunk, új élethelyzetbe kerülve más stílusú, funkciójú ruhatárra lehet szükségünk. Egy gyerek megszületése, egy új munkahely, de akár egy lakhelyváltás is megváltoztathatja addigi megjelenésünket, öltözködésünk stílusát. Ilyenkor nem árt ismét átgondolni önmagunk és a szekrényben lapuló ruhatárunk viszonyát.

Néhány szó az e-book használatáról:

Az elektronikus kiadvány lehetőséget ad arra, hogy számos hivatkozással gazdagítsam a mondanivalómat. Ezzel a lehetőséggel igyekszem is élni. Ha szeretnél az adott témáról bővebben olvasni, érdekel annak háttere, kattints a linkekre! A képek forrását is linkekben helyeztem el. A képre kattintva (ahol annak jelentősége van), nagyobb méretben is megtekintheted azokat. Ha még több információt szeretnél, nézd meg az irodalomjegyzéket, ahol minden témához találsz ajánlott olvasnivalót.

Ella személyiségéből is igyekeztem ízelítőt adni, mert szellemes és okos lány, mindenki számára tanulságos, ahogyan magáról és az őt körülvevő világról gondolkodik. Ezek a kis jegyzetfüzet-lapok vezetik be a fejezeteket.

A kötet első részében a megjelenéssel, az öltözködéssel kapcsolatos általános gondolatokat fogalmaztam meg, abban a reményben, hogy minden olvasó velem gondolkodik majd, és eltöpreng az egyén és a közösség összefüggéseiről, törvényszerűségeiről, az emberi természetéről, az önismeretről.

A kötet második részében a megjelenéssel kapcsolatos alapvető tudnivalókat és gyakorlati tanácsokat gyűjtöttem össze, hogy az önmegvalósításhoz némi kapaszkodót, vagy kiindulópontot nyújtsak.

A kötetben szereplő testkép-tesztre külön felhívom a figyelmedet. Önmagunk elfogadása sarkalatos pontja az önmegvalósításnak és így ennek a kötetnek is. Ha meg akarod tudni, hogy jelenleg milyen a viszonyod saját testeddel, mindenképpen töltsd ki, és szíveled meg a teszthez tartozó tanácsokat!

Az e-book hátránya, hogy mielőtt megvásárolod, nem tudod a kezébe venni, nincs lehetőség belelapozni, (netán, úgy, mint ahogy Ella teszi: beleszagolni) a kötetbe. Ennek a gyengeségnek a kiküszöbölésére, most elolvashatod a könyv tartalomjegyzékét és színopsziszt, azaz rövid összefoglalóját. Ebből megtudhatod, hogy tulajdonképpen miről is szól ez a könyv, és talán arról is ízelítőt kapsz, hogy milyen a stílusa, a hangulata.

Tarts hát velem!

Barátsággal:

Keszler Ágnes

TARTALOM

Előszó	9
Bevezető	13
Gondolatok	14
1. fejezet: A benyomásalkotás és a benyomáskeltés	16
1.1. A megjelenés és a benyomásalkotás	16
1.2. A testbeszéd és a benyomásalkotás	18
1.3. A benyomás kialakulásának folyamata	19
1.4. Az első benyomás	20
2. fejezet: A média torzító hatása	23
2.1. A média hatása a befogadókra	23
2.2. A média hatása a női és a férfi identitásra	24
3. fejezet: A testkép és zavarai	27
3.1. A média hatása a női testképre	27
3.2. A testkép zavarai	28
3.3. Testkép zavar teszt	30
4. fejezet: Önmagunk elfogadása	35
5. fejezet: A ruházkodás miértjei	39
6. fejezet: A stílus és a divat	43
6.1. A stílus	43
6.2. A divat	44
6.3. A stílus és a divat összefüggései	45
6.4. A márka	46
Útmutató	48
7. fejezet: A test általános jellemzői és a testalkatok	50
7.1. Az arányos test jellemzői	50
7.2. Az X testalkat	51
7.3. Az A testalkat	52
7.4. A V testalkat	52
7.5. A H testalkat	52
7.6. Az I testalkat	52
7.7. Az O testalkat	52
7.8. A testalkat megállapítása mérés nélkül	53
7.9. A magasság	53
7.10. A testsúly	54
7.11. A testtömeg	54

7.12. A testalkatok mérése	54
8. fejezet: Az alapvető ruhadarabok leírása	57
8.1. Az alapruhatár	57
8.2. Kabát	57
8.3. Blézer	62
8.4. Kardigán	65
8.5. Nadrág	68
8.6. Ruha	73
8.7. Szoknya	80
8.8. Top	84
8.9. Blúz	87
8.10. Fürdőruha	90
8.11. Harisnyanadrág	99
8.12. Cipő	103
9. fejezet: A testalkat és az öltözködés	108
9.1. Az X alkatúak alapruhatára	108
9.2. Az A alkatúak alapruhatára	114
9.3. A V alkatúak alapruhatára	119
9.4. A H alkatúak alapruhatára	124
9.5. Az I alkatúak alapruhatára	129
9.6. Az O alkatúak alapruhatára	133
10. fejezet: A színtípusok és a színek	138
10.1. A színek természete	138
10.2. A színtípusok meghatározása	141
10.3. Tél	145
10.4. Nyár	146
10.5. Tavasz	146
10.6. Ősz	147
10.7. Világos (tavasz, nyár)	148
10.8. Lágymű (nyár, ősz)	148
10.9. Sötét (ősz, tél)	149
10.10. Tiszta (tél, tavasz)	149
10.11. Meleg (ősz, tavasz)	149
10.12. Hideg (nyár, tél)	150
11. fejezet: A színtípusok és az öltözködés	152
11.1. A tél típus színei	152
11.2. A nyár típus színei	152
11.3. A tavasz típus színei	153

11.4. Az ősztípus színei	153
11.5. A sötét tél színei	155
11.6. A tiszta tél színei	156
11.7. A hideg tél színei	156
11.8. A világos nyár színei	157
11.9. A lány nyár színei	157
11.10. A hideg nyár színei	158
11.11. A világos tavasz színei	158
11.12. A tiszta tavasz színei	159
11.13. A meleg tavasz színei	159
11.14. A sötét ősztípus színei	160
11.15. A meleg ősztípus színei	160
11.16. A lány ősztípus színei	161
11.17. Színhangzatok	161
11.18. A színek és a minták	172
11.19. Az optikai testformálás	175
12. fejezet: Az öltözködési stílusok	178
12.1. Klasszikus stílus	178
12.2. Időtlen stílus	179
12.3. Romantikus stílus	180
12.4. Vintage stílus	180
12.5. Drámai stílus	181
12.6. Kreatív stílus	182
12.7. Sportos stílus	183
12.8. Sportosan elegáns stílus	184
12.9. Androgün stílus	185
12.10. Etno stílus	185
12.11. Extravagáns stílus	185
12.12. Az EMO és a Reggae stílusok	186
13. fejezet: A stílus és a protokoll	188
13.1. Business Formal	188
13.2. Business Casual	189
13.3. Casual Friday	190
13.4. Szalagavató	192
13.5. Felvételi vizsga	197
13.6. Hétköznapi stílushibák	198
14. fejezet: A gardrób rendezése	201
15. fejezet: Tudatos ruhavásárlás	214

Színkatalógus	216
Útravaló	220
Irodalomjegyzék	225

NÉHÁNY BEVEZETŐ GONDOLAT

Ella úgy gondolja, hogy teste formátlan, esetlen. Inkább takargatja, mintsem, hogy közelebbről megismerje adottságait. Nem számol azzal, hogy a külvilág pontosan úgy viszonyul majd hozzá, ahogyan ő, saját magához. Hogy miért van ez így? Mert a testünkkel való viszonyunkról árulkodik a megjelenésünk, mely szavak nélkül kifejezett, vizuális jelzésekből áll.

Állandóan üzeneteket közvetítünk a környezetünk felé, ha akarjuk, ha nem. Ella bő, jellegtelen, seszínű ruhái, igénytelen hajviselete és „*mindenki hagyjon békén*” testbeszéde szinte láthatatlanná teszik társai számára.

Az ilyen negatív jelzések más, kedvezőtlen jellemvonásokat is Ellára „ragasztanak”. Társai egyre inkább félreismerik és észre sem veszik, hogy valójában okos, érzékeny és vicces lány.

Ella úgy válhat népszerű és kívánatos fiatal nővé, ha megismeri önmagát. Meg kell tanulnia objektíven szemlélni a testét, felismerni alkata szép és kevésbé szép területeit. Figyelmet kell fordítania teste formáira, színeire, hogy az öltözködésével a lehető legjobban kiemelje adottságait.

Az önismeret azonban nem csak a külsőségekre korlátozódik. Ahhoz, hogy megjelenése az öltözködés adta eszközökkel egyéni és stílusos legyen, kreatív módon és tudatosan kell használnia megjelenésének jelzéseit. Meg kell fogalmaznia önmaga számára, hogy mit „üzen” magáról a külvilágnak.

A megismerés folyamata természetesen nem zökkenőmentes. Ha őszinte érdeklődéssel figyeli magát, Ella olyasmit is észrevehet, ami nem nyeri el tetszését. Zavaró hibáinak egy részét (több-kevesebb munkával) sikeresen megváltoztathatja, hiányosságainak másik részével viszont nem biztos, hogy boldogul. Mint minden embernek, Ellának is vannak adottságai, alapvető jellemvonásai, melyek ellen nem érdemes küzdenie, célravezetőbb azokat elfogadnia.

Önmaga elfogadása az egyik legfontosabb dolog, amit Ella saját boldogságáért tehet!

Mivel az ember alapvetően társas lény, a környezetünkkel való viszonyunk is fontos adalék a boldog élethez. Ha Ella megismeri és elfogadja önmagát, azaz kiegyensúlyozott személyiséggé válik, nagy esélye van arra, hogy társas kapcsolatai is kielégítőek legyenek.

Egy dolgot azonban mindig szem előtt kell tartania: nem elég kiegyensúlyozottnak és nyitottnak lennie, annak is a kell látszania.

Ella előtt tehát nagy út áll, melyet e könyv segítségével szeretnék megkönnyíteni és élvezetessé tenni számára és persze mindazok számára, akik Ellához hasonlóan szeretnék megtalálni önmagukat, és ezen keresztül egyéni és magabiztos megjelenésüket.

SZINOPSZIS



Benyomásalkotás és benyomáskeltés

Ebben a fejezetben megtudhatod, hogy mások hogyan érzelenek bennünket, azaz mit és hogyan értelmeznek azokból a nem szóbeli üzenetekből, melyeket megjelenésünkkel továbbítunk felénk.

Választ kaphatsz arra is, hogy pontosan melyek ezek a nem szóbeli jelek és mit érdemes tudni a működésükről.

Mind ezek után az első benyomás kialakulásnak rejtjelmeibe vezet be a könyv.



A média torzító hatása

A második fejezet azzal foglalkozik, hogy a média általában hogyan fejti ki befolyását a nézőre (hallgatóra, olvasóra), majd kitérünk arra is, hogy milyen hatást gyakorol a férfi és a női identitásra.



A testkép és zavarai

Némiképp az előző fejezetet folytatva, megtudhatod, hogy a testedről kialakult képedre milyen tényezők gyakorolnak hatást. Elárulom: igen, a média is hatással van az önmagunkról kialakított elképzelésünkre.

Rövid összefoglalást olvashatsz a testkép különféle zavarairól is, majd tesztelheted a testképedet. Az önmagaddal való szembenézés fontos lesz a könyv további részében is!



Önmagunk elfogadása

Megismerkedhetsz három csodálatos fiatal hölgygel, akik nehézségeik ellenére is elfogadták önmagukat és sikeres emberként élik az életüket. Remélhetőleg hármuk története nyomán mindenki ráébred, hogy mások elfogadása önmagunk elfogadásával kezdődik.



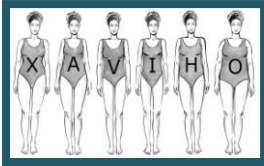
A ruházkodás miértjei

Miért is viselünk ruhát? Mi a célunk az öltözködéssel? Látszólag könnyű kérdések, de valóban azok? Ebben a fejezetben erre is fény derül.



A stílus és a divat

Mi a különbség és mi a hasonlóság stílus és divat között? Mi köti össze a két fogalmat? Amikor ruhát vásárolunk, milyen szempontok vezérelnek bennünket? A márkát, vagy a minőséget, esetleg az árat tartjuk a legfontosabb szempontnak? Bizony ezek a kérdések is közelebb vihetnek bennünket önmagunk megismeréséhez!



A test általános jellemzői és a testalkatok

E könyv gyakorlati része mivel is kezdődhetne mással, mint testünk megismerésével? Előkerül a mérőszalag, a mérleg és szükség lesz egy nagy tükörrre is. Egy barátnő segítségével szintén jól jöhet.

Megmérjük a testsúlyodat, a testmagasságodat, kiszámoljuk a testtömeg-indexedet, megvizsgáljuk tested arányait és ezeknek a méréseknek és megfigyeléseknek a segítségével meghatározzuk a testalkatodat. Jó móka lesz! 😊



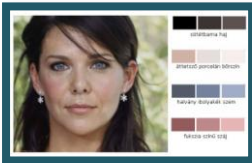
Az alapvető ruhadarabok bemutatása

Ebben a fejezetben megismerkedhetsz az alap ruhatár fogalmával, majd végignézzük a ruhatár alap darabjainak tulajdonságait és a különböző testalkatokhoz illesztjük azokat.



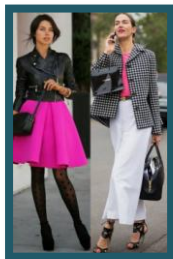
A testalkatok és az öltözködés

Még melegében össze is állítunk egy-egy alap ruhatárat minden testalkat számára. Ebben a fejezetben a szabásvonalakra, az alapanyagokra koncentrálunk, a színek a következő fejezetben kerülnek terítékre.



A színek és a színtípusok

Először a színek tulajdonságaival ismerkedünk meg, majd áttérünk a színtípusok meghatározására. Itt a bőr, a haj és a szem színe játszanak majd főszerepet. A négy alaptípus (azaz a tavasz, a nyár, az ősz és a tél) altípusait is sorra vesszük, megnézzük mi a különbség és mi a hasonlóság közöttük. Mire a fejezet végére érünk, már - reményeim szerint - tudni fogod azt is, hogy pontosan melyik típusba tartozol.



A színtípusok és az öltözködés

Az igazi izgalom azonban akkor következik, amikor kiválogatjuk azokat a színeket és árnyalatokat, melyek a természetes színeidet ragyogóvá, üdévé teszik. A sok, képekkel illusztrált példa teszi majd igazán szemléletesé a mondanivalót.



Az öltözködési stílusok

A megfelelő szabásvonalak és színek kiválasztása után jöhet, a csak rád jellemző stílus kialakítása. Ez a feladat befelé vezet majd a gondolataidat. Az eddigiekben a külsődöt figyelted meg alaposan, most a belső értékeidre kell majd koncentrálnod ahhoz, hogy a számodra ideális stílus mentén elkezdd felépíteni egyedi megjelenésedet.



A stílus és a protokoll

Az egyéni stílus kialakítását természetesen befolyásolja az a környezet is, melyben a napjaidat éled. A legtöbb munkahelynek vannak írott, vagy íratlan öltözködési szabályai, szokásai, melyhez alkalmazkodnunk kell, ha nem szeretnénk különcnek látszani.

Ebben a fejezetben a legalapvetőbb öltözködési előírásokkal ismerkedhetsz meg, de itt foglalom össze a leggyakoribb hétköznapi stílushibákat is.



A gardrób rendezése

Ha készen áll a fejedben a terv megjelenésed megújításához, átalakításához, először is a meglévő ruhatáradat kell szemügyre vened. Ki kell válogatnod az új megjelenésedhez használható darabokat, a többitől pedig jobb, ha megválsz.



Tudatos ruhavásárlás

A gardróbrendezés után készen állsz majd a tudatos ruhavásárlásra, amihez ebben a fejezetben néhány praktikus tanáccsal szolgállok.



Útravaló

A közös munkánk itt véget ér, hiszen már egyedül is boldogulsz egyéni stílusod ápolásával, alakításával. Útravalóul néhány számomra kedves szettet mutatok, hogy lásd ugyanazoknak a ruhadaraboknak az újraértelmezésével, átcsoportosításával egészen új megjelenést kölcsönözhetsz magadnak, és nem is kell hozzá felesleges vásárlásokba bonyolódnod. Elég időnként átgondolni a ruhatáradat, vagy belelapozni, webes felületek esetében beleklikkelni néhány stílusmagazinba, hogy új ötleteket merítve, megújíthasd, továbbfejleszthesd a ruhatárad.

Légy kreatív!
