




Tavaszi-nyári kapszulagardrób

Gyergyai Krisztina & Tomasovszky Andrea



1. Rész

Mit jelent a kapszulagardrób?

Mit jelent a kapszulagardrób?

A kapszulagardrób egy tudatosan összeállított ruhatárat jelent, mely alapdarabokra épül. Egy adott ruhatár állhat egy kapszulából, de akár több kapszulából is, ezt mindig a tulajdonos igénye határozza meg. A tudatosan felépített ruhatár mindig jól kombinálható ruhadarabokból áll. Az ilyen gardróbban általában nincs helye a túl sok, szezonális vagy divatideiglenes ruhadaraboknak. Célja a minimalizmus és a praktikum összehangolása, hogy a viselő könnyen válogathasson a ruhák között, és könnyen összeállíthassa a számára megfelelő öltözéket.



Most kérdezheted, mi is az a kapszula?



- A lényege az, hogy egymással jól párosítható darabok tartoznak egy kapszulába.
- Mindig van benne egy bázis szín, ami köré építed a többi.
- Így kevesebb ruhadarabból is jól variálható szetteket tudsz készíteni.
- Mindannyiunk életvitele más és más, de alapvetően a következő alkalmaknak kell megfelelnünk, amihez kapszulákra lesz szükség:
 1. Otthoni kapszula
 2. Sportolásra, szabadidőre szánt kapszula
 3. Munkahelyi kapszula
 4. Utcai kapszula
 5. Alkalmi kapszula

A kapszulagardrób kialakításának folyamata a következő lépésekből áll:

- **Elemzés:** gondold át, hogy milyen ruhadarabokra van valóban szükséged a mindennapi tevékenységeidhez és életstílusodhoz.
- **Kiválasztás:** válaszd ki a legfontosabb, leguniverzálisabb ruhákat, amelyek könnyen kombinálhatók egymással.
- **Összeállítás:** Állítsd össze ezeket az alapidarabokat, hogy különböző szetteket hozzanak létre mindennapi viseletre, munkára, különleges alkalmakra stb.
- **Karbantartás:** Folyamatosan vizsgálj felül és frissítsd a kapszulagardróbod az évszakok és az életmódbeli változások szerint.





Neked való a Kapszula- gardrób?

Ha megvetted ezt az E-book-ot, akkor valószínűleg, igen!

Neked való a kapszulagardrób?

- ✓ Igen, ha nem szeretsz vásárolgatni
- ✓ Igen, ha nem vagy impulzív vásárló
- ✓ Igen, ha nem vagy bánatvásárló
- ✓ Igen, ha tervező típus vagy
- ✓ Igen, ha kedveled a minimalizmust

A kapszulagardrób kialakítása segíthet abban, hogy a ruhák kiválasztása és öltözködés sokkal egyszerűbbé és kevésbé stresszesé váljon, miközben minimalizálja a túlszűfolttságot és az értelmetlen vásárlásokat.



Neked való a kapszulagardrób?



- ✓ NEM, ha szeretsz sétálgatva vásárolgatni
- ✓ NEM, ha szereted megvenni, amit éppen meglátsz és megtetszik
- ✓ NEM, ha vásárlással szereted magad jutalmazni, vagy éppen elűzni a bánatodat
- ✓ NEM, ha spontán típus vagy
- ✓ NEM, ha nem kedveled a minimalizmust
- ✓ NEM, ha folyamatosan követed a legújabb divatot és trendeket

A kapszulagardrób egyáltalán nem illik mindenkihez, és ez nem jó vagy rossz dolog. Az öltözködésben nincsen rossz választás, de érdemes letesztelni magad, hogy illik-e ez a fajta öltözködés a személyiségedhez?



TESZT

Való-e neked a kapszulagardrób?

Töltsd ki a tesztet a következőképpen:


- ✓ Minden sornál írd fel annak a válasznak a számát, amely a 3 közül a legjellemzőbb rád!
- ✓ Tehát minden sorban lehet 1,2 vagy 3 pontod
- ✓ A végén add össze a 10 pontszámot!
- ✓ A kapott pontszám 10-30 között lehet

	1 pont	2 pont	3 pont
1	Mindig rend van a szekrényemben	Aránylag rendezett a szekrényem	Káosz van a szekrényemben
2	Havonta selejtezek ruhákat	Évente selejtezek ruhákat, de többször kellene	Nem nagyon selejtezek
3	Általában jó minőségű alapdarabokat vásárolok	Igyekszem olyan ruhákat venni, amelyeket majd kihasználok	Ha meglátok valami cukit, ami megtetszik, megveszem
4	Külön borítékban vagy számlán gyűjtöm a ruhapénzt, és tudom, mire szánom	Kb tudom, mennyi pénzt szánok ruhákra, kiegészítőkre	Impulzív vásárló vagyok, ha valami tetszik, nekem az KELL
5	Ha bánatos vagyok, pakolok, vasalok, takarítok	Ha bánatos vagyok, elmegyek sétálni az erdőbe	Ha bánatos vagyok, elmegyek vásárolni, és meglepem magam néhány jó ruhával, ékszerrel, kiegészítővel

	1 pont	2 pont	3 pont
6	A naptáramba, vagy telefonomba a napi teendőimet feljegyzem, emlékeztetőket állítok be	A fontosabb intéznivalóimat, feljegyzem, vagy észben tartom	Remélem, nem felejték el megint elmenni a jövő heti fontos találkozóra
7	Kedvelem a minimalista stílust, szeretem a kevesebb több elvet	Ismerem a stílusomat, és igyekszem annak megfelelő darabokat beszerezni	Nincs kifejezetten kedvenc stílusom, azt veszem meg, ami megtetszik
8	Mindig ott vagyok a találkozó előtt 30 perccel	Időben érkezem a találkozókra	Uh, hányra is kellett volna odaérni?
9	A táskámban a kulcsom, az irattárcám, a rúzsom, és egy csomag zsebkendő van	Havonta rendet teszek a táskámban, hogy ne uralkodjon el a rendetlenség benne	A táskámban minden van, csak döglött ló nincsen 😊
10	Nem érdekel a pillanatnyi divat, nekem van saját stílusom	Szeretek stílusos lenni, de követem a divatot is	Folyton követem a divatot, és igyekszem trendi holmikát beszerezni

Teszt kiértékelése

- **10-15** A kapszulagardrób abszolút neked való! Valószínűleg már eddig is hasonló gardróbod volt, de most már tudatosan, szakszerűen megtanulhatod tovább építeni. Akár egy teljes kapszulagardróbót is építhetsz, amelyben tényleg minden mindennel passzol.
- **16-21** Nyugodtan próbálkozhatsz a kapszulagardróbbal, talán meg fog tetszeni, és ez az elv az életed többi területén is fejleszt majd téged. Nem kell azonban véresen komolyan vened, inkább a kisebb, különböző kapszulák illenek a személyiségedhez.
- **22-30** Neked egyáltalán nem való a kapszulagardrób, mint intézmény. A te személyiséged ellenkezik ezzel az elvvel. Semmi gond, nem kell mindenkinek egyformán gondolkodnia. Ha mégis elgondolkodtál rajta, és próbálkoznál hasonlóval, akkor kezd azzal, hogy selejtez ki a gardróbodat a tanultak alapján, és állíts össze néhány kisebb kapszulát a már meglévő ruháidból, és próbáld meg viselni a kapszulákat!



2. Rész

A kapszulagardrób felépítése

Tavaszi-nyári Kapszulagardrób felépítése

1. Alapdarabok

Egy tavaszi-nyári kapszulagardróbnál az alábbiak az alapdarabok, amelyek sokféle szett kialakításához használhatóak:

- 1.Fehér póló:** Klasszikus és könnyen kombinálható, ideális alapdarab.
- 2.Bázisszínű farmernadrág:** Sokoldalú és kényelmes, mindenféle felsőrészhez jól passzol.
- 3.Bázisszínű blézer:** Felöltve elegánsabbá teszi a megjelenést, de rétegezni is lehet vele, így sokoldalú.
- 4.Bázisszínű nadrág:** A kényelmes, jól illeszkedő len vagy vékony szövetnadrág szinte minden alkalomra megfelel.
- 5.Lenvászon szoknya, vagy ruha:** Ideális a melegebb napokra, könnyű és légies.
- 6.Fehér ing:** Kicsit elegánsabb, de még mindig kényelmes viselet.
- 7.Világos farmerdzseki:** Kiválóan passzol a tavaszi-nyári ruhatárhoz, könnyű és praktikus.



Gyergyai Krisztina, Tomasovszky Andrea: Tavaszi kapszulagardrób

Tavaszi-nyári Kapszulagardób felépítése

2. Bázis színű kiegészítők

1.Kényelmes bázisszínű szandál vagy bőrcipő: A könnyű és kényelmes lábbeli elengedhetetlen a melegebb időben.

2.Nagy méretű napszemüveg: Fontos a szemvédelem, és stílust is kölcsönöz a szetthez.

3.Közepes méretű kézitáska: Elegendő a legszükségesebb dolgoknak, de kényelmesen magunkkal vihető.

Ezek az alapidarabok könnyen kombinálhatóak egymással, így számos stílusos és kényelmes szettet lehet velük összeállítani a tavaszi és nyári időszakra.





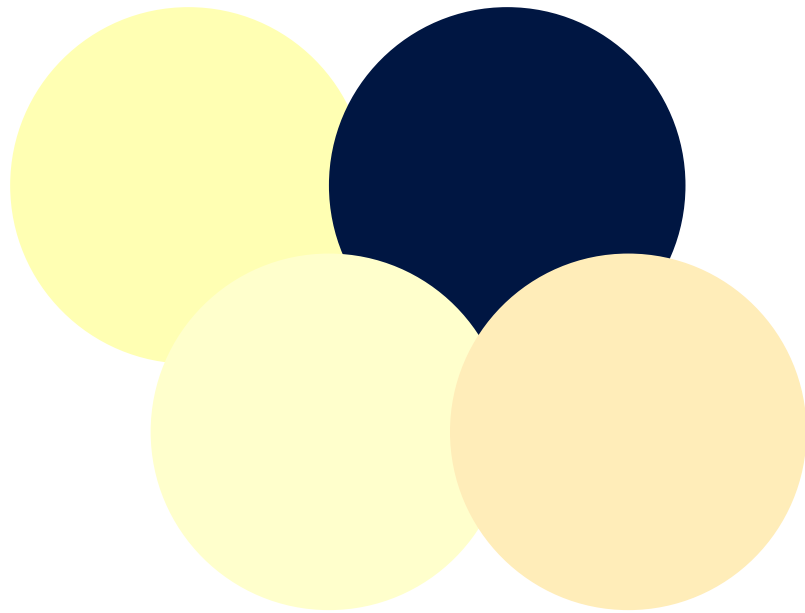
Gyergyai Krisztina, Tomasoisky Andrea: Tavasz-nyári kapszulagardrób

Melyek a bázisszínek?

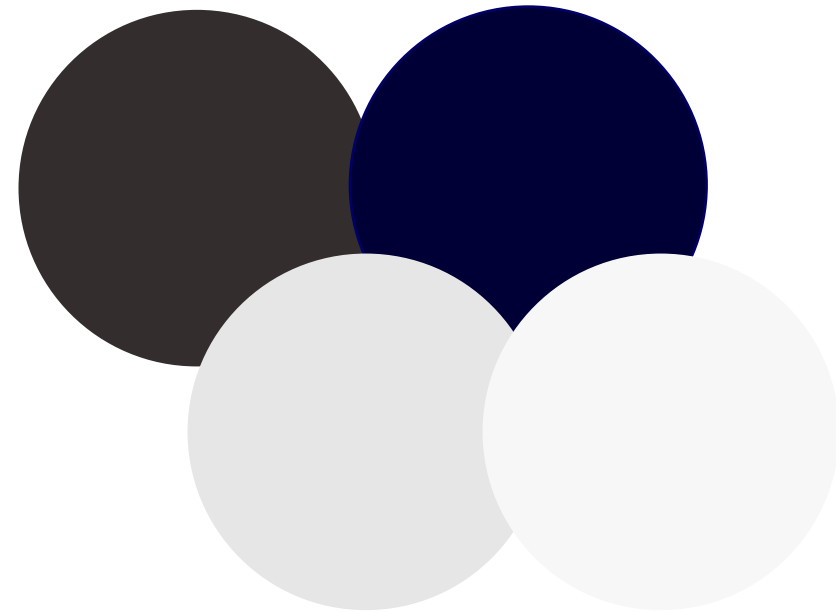
- A "bázisszín" egy olyan alapszín, amely jól illeszkedik a bőrtónusodhoz és a személyes stílusodhoz. Ez az a szín, amelynek viselése általában előnyös és harmonikus megjelenést kölcsönöz neked, és az alapdarabjaidat ezekből a színekből célszerű összeállítanod
- A bázisszínek a fekete, fehér, szürke, kék, barna. Minden színtípusnak megvannak a sajátos bázisszínei
- **Tavaszi:** a tavasz színtípusok bázisszínei a bézs, a sötétkék, a krémszín
- **Nyári:** a nyár színtípusok bázisszínei a szürke, a sötétkék és a törtfehér
- **Őszi:** az őszi színtípusok bázisszínei a sötétkék, a földszínek és a sötétbarna
- **Téli:** a tél típusok bázisszínei a fekete, sötétszürke, a sötétkék és a fehér
- Ha tudod a színtípusodat, akkor a színtípusodnak megfelelően válaszd ki az alapdarabjaidat, hiszen arra fogsz tudni egy téged támogató kapszulagardrót felépíteni

Bázis színek színtípusok szerint

Tavaszi színtípus

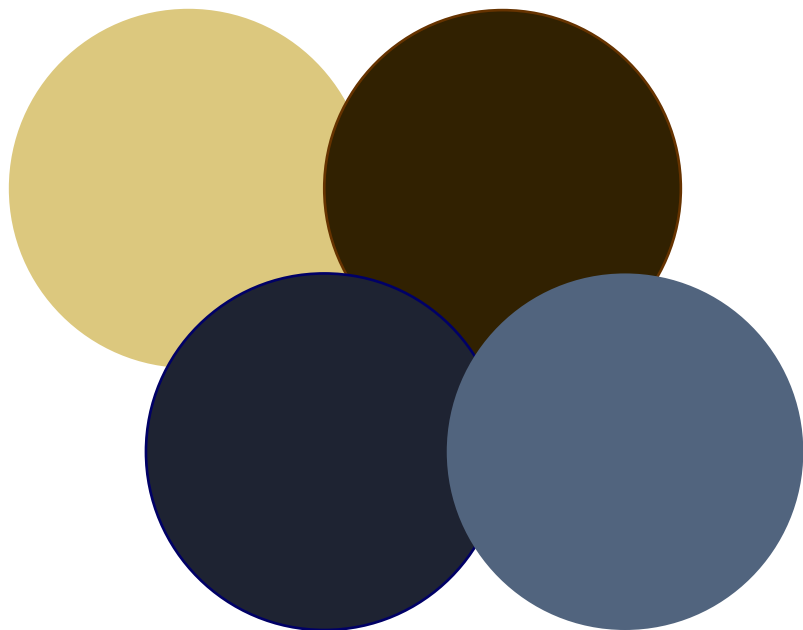


Nyári színtípus

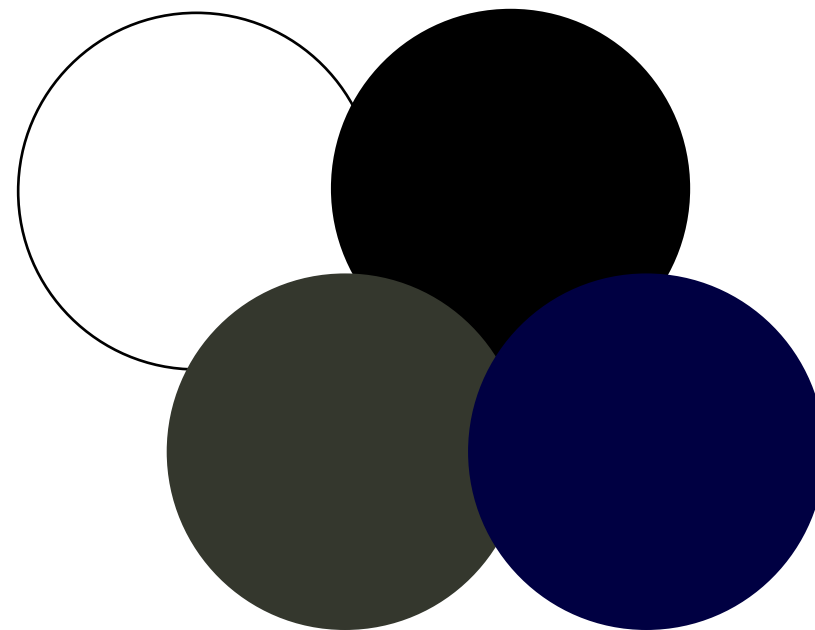


Bázis színek színtípusok szerint

Ősz színtípus



Tél színtípus



Kapszulagardrób felépítése

3. Színes ruhadarabok és kiegészítők



Gyergyai Krisztina, Tomasoyszky Andrea: Tavaszi-nyári
kapszulagardrób



Válassz néhány színes darabot a báziszínek mellé!

Ezeket is tudod majd kombinálni a bázis színekkel.



Gyergyai Krisztina, Tomasovszky Andrea: T
kapszulagardrób

Kapszulagardrób felépítése



4. Mintás kiegészítők

Gyergyai Krisztina, Tomasovszky Andrea: Tavaszi-nyári
kapszulagardrób

Válassz 1-2 mintás kiegészítőt!

Úgy válaszd ki, hogy kombinálni tudd a bázis és a színes darabjaiddal is!



Gyergyai Krisztina, Tomasoşzky Andrea: T
kapszulagadrób

Még 1-2 ékszer, és készen is vagy

TERMÉSZETESEN A HOSSZÚNADRÁGOK HELYETT VÁLASZTHATSZ
RÖVIDNADRÁGOT VAGY SZOKNYÁT IS STÍLUSOD SZERINT.



3. RÉSZ

milyen a stílusom?

Drámai, extravagáns



Klasszikus stílus



Romantikus stílus



Természetes stílus





Stílusteszt

Te milyen stílusban öltözöl?

Töltsd ki a tesztet a következőképpen:

- ✓ Minden sornál írd fel annak a válasznak a betűjelét amely a 4 közül a legjellemzőbb rád!
- ✓ Tehát minden sorban lehet A, B, C, vagy D
- ✓ A végén számold össze a betűket

	A	B	C	D
1	Pöttyös, szíves, nőies mintákat kedvelem a legjobban	Klasszikus mintákat szeretem, mint a csíkos vagy a kockás	Laza szabású és egyszerű mintájú ruhákat hordok	Extra minták és textúrák is bátran jöhetnek, imádom őket
2	Rózsaszín, piros, krém, és pasztell színekből áll a gardróbom	Neutrális és hagyományos színek (fehér, fekete, szürke, kék) a kedvenceim	A szekrényemben földszínek és természetes árnyalatok vannak	Merész és feltűnő színek uralják a gardróbomat
3	Apró részletek, mint csipkék vagy fodrok megbabonáznak a ruhákon	Jó minőségű aladarabok, cipők és táskák jöhetnek csak szóba	Szeretem a természetes anyagokat, mint pamut, len, vagy gyapjú, valamint a sneakert	Magas sarkú cipők, extra formákkal vagy díszítésekkel minden ruhámat feldobják
4	Romantikus kiegészítők, például gyöngyök vagy virágok szépen mutatnak a szettjeimhez	Minimalista kiegészítőim vannak	Kényelmes és praktikus ruhadarabokhoz elég egy egyszerű táska	Harsány kiegészítők, mint nagy méretű ékszerek vagy tollas kalap nagyon tetszenek

Teszt kiértékelése

- ✓ A - Romantikus stílust kedveled
- ✓ B - Klasszikus stílust kedveled
- ✓ C - Természetes stílust kedveled
- ✓ D - Extravagáns stílust kedveled



Stílusok kapszulái

Milyen a stílusod? Hogyan építs kapszulát hozzá?

Romantikus gardrób

- Természetes, puha anyagok
- Vintage vagy klasszikus darabok
- Pöttyös, szíves nőies minták
- Rózsaszín, piros, krém, és pasztell színek
- Apró részletek, mint csipkék vagy fodrok
- Elegancia és finomság sugárzása
- Romantikus kiegészítők, például gyöngyök vagy virágok
- Gyakran lágy és nőies megjelenés

Gardrób felépítése klasszikus stílusnak



WS
EM?

Klasszikus gardrób

- Egyszerű és letisztult vonalak
- Időtálló, alapvető darabok
- Neutrális és hagyományos színek (fehér, fekete, szürke, kék)
- Jó minőségű cipők és táskák
- Minőségi anyagok és kidolgozás
- Kifinomult és elegáns megjelenés
- Klasszikus minták, mint a csíkok vagy a kockás
- Minimalista kiegészítők

Gardrób felépítése természetes stílusnak



Természetes gardrób

- Kényelmes és laza szabások
- Földszínek és természetes árnyalatok
- Természetes anyagok, mint pamut, len, vagy gyapjú
- Kényelmes és praktikus ruhadarabok
- Casual és egyszerű megjelenés
- Egyszerű minták vagy textúrák, mint például csíkok vagy virágminták
- Alapvető és sokoldalú ruhadarabok
- Kényelmes cipők, például sneakers vagy szandálok

Gardrób felépítése extravagáns stílusnak



Drámai, Extravagáns gardrób

- Merész és feltűnő színek
- Extravagáns minták és textúrák
- Szokatlan és figyelemfelkeltő ruhadarabok
- Harsány kiegészítők, mint nagy méretű ékszerek vagy tollas kiegészítők
- Szabályokat figyelmen kívül hagyó stíluskeverés
- Magas sarkú cipők, extravagáns formákkal vagy díszítésekkel
- Bátor és provokatív összeállítások
- Előnyben részesített szokatlan és meglepő ruhadarabok kombinációja



4. Rész

Gardrób selejtezése tavasszal

1. lépés

Pakold ki az egész szekrényt!



2. lépés

Mosd ki és töröld ki a szekrényt, hogy száradjon, amíg selejtezel!



3. lépés

Készíts 3 kupacot a ruhákból:

1. KELL
2. NEM TUDOM
3. Nem kell



Selejtezd szét az összes ruhádat a kupacokba

1. **KELL:** azok a ruhák kerülnek ide, amelyeket nagyon szeretsz, amelyek pontosan jók rád méretben, amelyek jó minőségűek, nem kopottak, nem kicsik, nem kényelmetlenek
2. **Nem tudom:** azok a ruhák kerülnek ide, amelyekről tudod, hogy nem az igaziak, de attól még viseled őket, mert egyelőre nincs helyettük jobb
3. **NEM kell:** azok a ruhák kerülnek ide amelyek kopottak, vagy sosem viselted őket, vagy nem szereted (ezek egy részét el tudod adni, cserélni, adományozni más részüket pedig dobd ki

4. lépés

- ✓ Megmaradt darabokból (KELL kupacból) alkoss szetteket
- ✓ és fotózd le magad bennük



5. lépés

- ✓ Egyforma vállfákon legyenek a ruhák, az egyfajta rendhatást kelt
- ✓ Lehetőleg 1 vállfán 1 ruha vagy 1 szett legyen
- ✓ Ne legyen bezsúfolva a szekrénybe a sok vállfa



6. lépés

Külön szekrénybe tedd a 10/10-es darabokat, és külön szekrénybe a többi, amiket idővel lecserélhetsz új darabokra, ez segíti a ruhatár rendszerben tartását



7. lépés

- ✓ Lefotózott ruhákat szettenként akaszd a szekrénybe.
- ✓ A Lefotózott szetteket valamilyen rendszer alapján tedd a szekrénybe



8. lépés

Nyáron a téli holmit tedd zsákba a felső polcra, vagy az ágy alá, így sokkal több helyed marad a jelenleg használt holmiknak, ruháknak, kiegészítőknak





5. Rész

Mire van szükséged valójában?

Hány darabos a kapszulád?

Ha összeraksz egy stílusodnak és színtípusodnak megfelelő 14 db-os tavaszi-nyári kapszulát a kép szerint, akkor a következőre számíthatsz:

1. Minden felső minden alsóval összeillik
2. Mindkét lábbeli illik az összes szetthez
3. A 7 felsőrész és az 5 alsórész összesen 35 db szett összeállításához elegendő
4. Ha a 35 szettet kombinálod a 2 pár cipővel, akkor máris 70 szettet kapsz
5. Ha ehhez a kapszulához hozzáteszel 2 táskát is, az már 140 különböző szett
6. Ez azt jelenti, hogy a tavasz-nyári időszakot gyakorlatilag minden napra lefedted





Példák kisebb nyári kapszulákra

Példa nyári kapszulára

- Rakj össze egy olyan minikapszulát magadnak, amely tartalmaz 1 nadrágot, és 3 különféle- a nadrághoz illő- felsőrészt
- 1 táska, és 1 pár cipő legyen a minikapszulában
- Te úgy rakd össze, hogy a te szín-és alkattípusodnak megfelelő darabok legyen benne
- Ha összeraksz egy minikapszulát magadnak a kép alapján, akkor 3 különböző szettet tudsz alkotni belőle a 3 különböző felsőrésszel

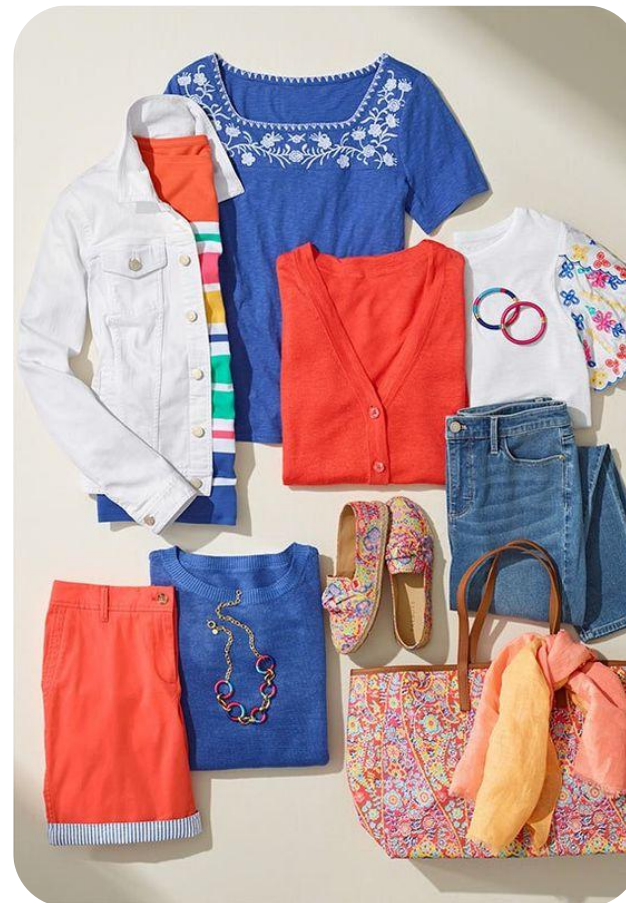




- Rakj össze egy másik szettet is:
 - ❖ 1 nadrág
 - ❖ 1 felső
 - ❖ 1 táska
 - ❖ 1 pár cipő
- Ha ez a szetted kompatibilis az előző minikapszulával, akkor máris kaptál kaptál egy nagyobb kapszulát, mert minden mindennel viselhető
- Tehát lesz 2 nadrág, 4 felső, 2 pár cipő, 2 táska
- Ami azt jelenti, hogy $2*4*2*2= 32$ szettet tudsz összerakni, vagyis egy hónapig tudsz öltözni belőle

Példa városnézős nyaralásra

- Ha 2 nadrágot és 4 felsőt pakolsz, akkor $2 \cdot 4 = 8$ szettet tudsz majd összerakni belőle.
- A szetteket hűvösebb időben kombinálhatod a pulcsival és a farmerkabáttal is, sőt rétegezheted egymásra a pulcsit a farmerkabáttal
- Ha csak 1 pár cipőt és 1 táskát viszel, akkor is 8 napig tudsz szetteket alkotni ebből a minikapszulából a nyaraláson, és felkészültél a hűvösebb időre is





Példa városnézős nyaralásra

Ha 2 nadrágot és 4 felsőt, 1 ingruhát és egy nyári ruhát pakolsz, akkor

- $2 \cdot 4 = 8$ szettet tudsz majd összerakni az alsó-felsőkkal, plusz van 2 ruhád, ami 10 szett
- A szetteket hűvösebb időben kombinálhatod az ingruhával, de akár a fehér inget is réáveheted a 3 felsőre plusz rétegnek, így $3 \cdot 2 \cdot 2 = 12$ szettet kapsz
- Ha csak 1 pár cipőt és 1 táskát viszel, akkor is 10-12 napig tudsz szetteket alkotni ebből a minikapszulából a nyaraláson
- A 2 kalapot és a 2 cipőt is váltogathatod, így még változatosabbak lesznek a szettek

Példa sportos nyaralásra

- Ha 1 nadrágot, 1 sportszoknyát és 4 felsőt pakolsz, akkor $2 \cdot 4 = 8$ szettet tudsz majd összerakni belőle.
- A szetteket hűvösebb időben kombinálhatod a cipzáras felsővel
- A hosszúujjú pólót akár rétegezheted is a rövidujjúakkal, ha hűvösebb van
- Ha csak 1 pár cipőt viszel, akkor is 8 napig tudsz szetteket alkotni ebből a minikapszulából a nyaraláson, és felkészültél a hűvösebb időre is





Példa 2 hetes vízparti nyaralásra

- Ha 2 nadrágot, 2 rövidnadrágot, 1 szoknyát és 2 felsőt pakolsz, akkor $2 \cdot 5 = 10$ szettet tudsz majd összerakni belőle
- A 2 nyári ruhával kiegészítve ez 12 alapszett
- A szetteket és a ruhákat is hűvösebb időben kombinálhatod a vékony kardigánnal
- 2 pár cipőt viszel, és 2 táskát, így a 12 alapszettet változatosan tudod kombinálni a kiegészítőkkel
- Természetesen 1 fürdőruhát is viszel (lehet 2 is), amelyet akár a rövidnadrágokkal plusz szettként is viselhetsz

Gratulálunk, hogy végigolvastad e-könyvünket! Reméljük, hogy hasznos és inspiráló volt számodra ez az útmutató a gardrób szekrényed összeállításához.

Ne feledd, hogy a kapszulagardrób létrehozása nem csak a praktikumról szól, hanem a stílusos és önbizalommal teli öltözködésről is. Hiszen a ruhatárad tükrözi az egyéniségedet és az életstílusodat!

Köszönjük, hogy velünk tartottál ezen az úton, és reméljük, hogy az e-könyvünk segítségével megtaláltad az inspirációt és a motivációt a saját kapszulagardróbval kapcsolatos projektedhez.

Legyen sikeres és örömteli a gardróbfrissítésed!

[Ha szeretnéd további e-könyveinket is elolvasni, a webshopban megtalálod a legújabb kiadványainkat>>>](#)

Kriszti és Andi