



Jurnal stilistic de vară

UN SPAȚIU BLÂND DE REGĂSIRE STILISTICĂ ȘI EMOȚIONALĂ.



Bine ai venit în vara ta autentică

În această vară aş vrea să îţi propun să te concentrezi pe stilul tău, nu pe tendinţe.

Iar când vorbim de stil, nu e despre a impresiona, a demonstra sau a bifa.

E despre a te reconecta la tine.

Despre a simţi ce-ţi face bine, ce-ţi vine firesc, ce te conţine cu adevărat.

„Jurnal stilistic de vară” e un spaţiu blând în care îţi poţi asculta trupul, pielea, emoţiile şi vocea interioară, lăsând hainele să devină un limbaj viu între tine şi lume.

Te invit să-l parcurgi în 5 zile (sau în ritmul tău), ca pe un ritual intuitiv cu tine în centru:

- fiecare zi îţi aduce un strop de teorie,
- un exerciţiu senzorial/stilistic,
- şi un spaţiu de jurnal – pentru gânduri, colaje, imagini.

Ai nevoie doar de puţină disponibilitate sinceră. În rest, lasă-te purtată.



Stilul personal ca expresie de sine

Stilul personal nu înseamnă doar haine.

Înseamnă și mediul în care trăiești – felul în care îți aranjezi spațiul, ce obiecte păstrezi aproape, cum îți decorezi colțul preferat, ce atmosferă creezi în jurul tău.

Înseamnă și mentalitatea din care te privești – cuvintele tale interioare, perspectivele, întrebările care te însoțesc.

Iar hainele... sunt doar o extensie vizibilă a acestui spațiu mai mare.

Stilul personal nu se „obține” – se cultivă.

E un proces de alegere conștientă și de întoarcere la simțuri, la esență.

Uneori înseamnă să renunți la ce „dă bine” pentru a rămâne cu ce ești tu. El evoluează odată cu tine. Se transformă, exact ca firea ta.

Poate e surprinzător, dar nu vei începe cu dulapul.

Vei începe cu o cameră interioară – acel spațiu imaginar care te oglindește subtil. Ce vezi acolo îți va spune multe despre cine ești acum și ce exprimi prin stilul tău.





Camera stilului meu

Închide ochii. Respiră adânc. Imaginează că intri într-o cameră necunoscută, dar familiară. Este camera stilului tău.

Privește cu blândețe în jur:

- Ce fel de lumină este? Caldă, difuză, clară?
- Ce culori te înconjoară?
- Ce obiecte vezi? Ce păstrezi aproape?
- Ce sunet se aude în fundal?
- Cum miroase acest spațiu?
- Cine ești tu în această cameră?

Acum uită-te la tine:

- Cum ești îmbrăcată?
- Ce culoare porți?
- Ce material?
- Ce transmiți prin prezența ta?



Camera stilului meu

Scrie manifestarea acestui spațiu în jurnal. Poți începe cu:

- În camera stilului meu...
- Port...
- Gândesc...
- Aleg să...
- Așez lângă mine...
- Nu mai las să intre...

Adaugă imagini, colaje, schițe – orice creează o atmosferă coerentă.

Întrebări de încheiere

- Cât de mult din această cameră se regăsește în viața mea reală?
- Ce pot aduce din ea în garderoba mea, în casa mea, în imaginea mea de azi?

Această cameră devine o hartă simbolică pe care o poți consulta oricând. Ea nu e fixă – se transformă odată cu tine.





Ziua 1



Stilul intuitiv, autentic

Acum că ai intrat în Camera stilului tău, știi deja: stilul e o reflexie în exterior a lumii tale interioare. E felul în care alegi să te porți pe tine.

În fiecare dimineață, faci o alegere:

- Te îmbraci ca să treci neobservată sau ca să te arăți?
- E în acord cu felul în care mă simt și cine vreau să fiu?

Azi, nu vom analiza garderoba în ansamblu. Azi vom începe cu o alegere simplă: Ce porți chiar acum – și ce spune asta despre tine?

Poate ești deja îmbrăcată. Poate urmează.

Privește-te cu blândețe. Ce ai ales intuitiv? Ce ai ales pe pilot automat?

Când te îmbraci în grabă, pierzi semnalele corpului. Când alegi intuitiv, simțindu-ți starea, hainele devin un **act de prezență**.



Stilul intuitiv, autentic

Scrie câteva rânduri în jurnal:

- Haina pe care o port azi...
- Îmi dă voie să...
- Mă protejează de...
- Îmi amintește că...

Spațiu de exprimare vizuală

- Fotografiază-te în ținuta de azi și notează o propoziție-manifest.
- ex. „Azi aleg moliciune și contur.”
- ex. „Îmi port gândurile în gri și intențiile în albastru.”
- Sau desenează haina ta de azi și scrie pe margine ce emoții o însoțesc.

Reflecție finală

- Cum mă simt în hainele mele de azi?
- Ce aș schimba dacă m-aș asculta mai atent?
- Ce am îmbrăcat din mine – și ce am lăsat deoparte?





Zoom pe detalii

Poate ai observat deja: uneori, o singură piesă spune mai mult decât întreaga ținută.

Accesoriile sunt felul tău de a șopti ceva în plus, fără cuvinte. Un colier poate spune „Azi mă simt regală.” O broșă delicată poate însemna „Îmi păstrez blândețea în centrul atenției.” O curea poate contura o intenție. O geantă colorată poate aduce un contrast necesar.

Aceste detalii sunt portaluri spre expresie. De aceea, te încurajez să investești în bijuterii, broșe, curele, genți și pantofi care îți reflectă gustul, plăcerea, curajul și jocul.

Privește din nou ținuta ta de azi.

- Ce ai putea adăuga pentru a spune mai mult despre tine?
- Ce ai putea scoate pentru a te simți mai liberă, mai tu?



Observă, rafinează, exprimă

Stilul nu se construiește într-o zi sau cinci – se rafinează, treptat, dacă îl observi cu atenție și iubire.

Unul dintre cele mai eficiente exerciții este să-ți documentezi ținutele zilnic. Asta îți va oferi în timp claritate și coerență.

- Fă-ți un selfie în fiecare zi, chiar și acasă, fără presiune.
- Notează 1 cuvânt care exprimă cum te simți în acea ținută.

După câteva săptămâni, vei vedea tipare: culori recurente, forme preferate, emoții asociate hainelor.

Aplicații care te pot susține în acest proces:

- Pinterest – pentru a-ți crea moodboarduri stilistice care reflectă cum vrei să te exprimi vizual.
- Instagram – urmărește branduri, stilști, creatori de conținut care te inspiră.
- Fits – organizează-ți garderoba, creează ținute și observă ce porți cel mai des.





Ziua 2



Cele 4 dimensiuni ale garderobei tale

Hainele nu există doar ca „frumoase” sau „practice”. Ele îndeplinesc roluri diferite în viața noastră – unele ne sprijină zi de zi, altele ne alintă, ne oferă o anumită stare, sau ne ajută să transmitem ceva în exterior.

Îți propun o împărțire simplă și intuitivă a garderobei în 4 categorii esențiale.

1. Piese basic

- susțin, unifică, nu ies în evidență
- tricouri simple, pantaloni neutri, topuri uni, cămăși clasice
- claritate, funcționalitate, versatilitate

2. Piese accent

- atrag atenția, definesc stilul, creează focus
- o jachetă colorată, o fustă asimetrică, un imprimeu grafic, un material strălucitor
- expresie, poveste, semnătură personală



Cele 4 dimensiuni ale garderobei tale

3. Piese de stare / emoționale

- aduc confort sau susțin o dispoziție anume
- cardiganul tău preferat, rochia moale de duminică, bluza „norocoasă”
- memorie, alinare, conexiune interioară

4. Piese de rol / imagine

- te ajută să intri într-un anumit rol social sau profesional
- sacoul de birou, rochia „de eveniment”, bluza pe care o porți la interviuri
- identitate socială, strategie, mesaj extern

De ce e utilă această împărțire?

- Te ajută să vezi echilibrul sau dezechilibrul din garderoba ta: ai doar piese neutre? prea multe piese „de imagine” dar niciuna care să te alinte?
- Îți oferă limbaj și structură pentru a-ți construi mai conștient outfiturile zilnice





Formula stilistică 4D

Un outfit complet și expresiv poate conține:

- 1 piesă basic – ca bază de susținere (funcțională, neutră)
- 1 piesă de stare – ca ancoră emoțională (ce-ți dă confort, bucurie, siguranță)
- 1 piesă de rol – ca mesaj social (ce transmiți în contextul în care te afli)
- 1 piesă accent – ca expresie personală (culoare, formă, detaliu care vorbește despre tine)

Cum ar putea arăta un outfit pentru o zi de duminică în oraș, respectând Formula stilistică 4D:

- basic: tricou alb
- stare: fusta lejeră care aduce bucurie
- rol: jachetă lejeră, „prezentabilă”
- accent: geantă roz + ochelari de soare cu formă grafică



Formula stilistică 4D

Această formulă funcționează pentru că:

- Te ajută să creezi echilibru între practic și expresiv
- Integrează stilul cu emoția și contextul în care te afli
- Te reprezintă pe tine fără a deveni o uniformă

Mică provocare:

Alege ținuta de azi și etichetează fiecare piesă:

- Ce e basic?
- Ce e stare?
- Ce e rol?
- Ce e accent?

Poți chiar nota. Azi mă simt:

- susținută de...
- îmbrățișată de...
- văzută prin...
- reprezentată de...



Garderoba intuitivă

Garderoba intuitivă nu e despre trenduri, ci despre prezență și potrivire emoțională. Ea nu este un set de reguli, ci un spațiu clar în care să te exprimi cu lejeritate.

Poți folosi cele 4 categorii ca o hartă:

1. PIESE BASIC (6–8 piese)

- Tricouri simple (alb, bej, negru)
- Pantaloni scurți neutri
- Blugi deschiși / pantaloni de in
- Rochie dreaptă uni
- Cămașă albă sau pastel

2. PIESE DE STARE (emoționale) (3–4 piese)

- Rochie lejeră de duminică
- Bluza preferată, moale
- Cardigan subțire
- Pantaloni vaporosi



Garderoba intuitivă

3. PIESE DE ROL (sociale/profesionale) (3–4 piese)

- Sacou lejer
- Cămașă structurată
- Rochie midi „de ocazie”
- Fustă office sau pantaloni smart

4. PIESE ACCENT (4–6 piese)

- Bluze cu imprimeu / croi creativ
- Rochie colorată / fustă cu volum

Accente vizuale:

- Cercei statement / colier grafic
- Broșă simbolică
- Ochelari de soare cu personalitate





Garderoba intuitivă

Funcționale și expresive:

- Geantă colorată
- Pălărie din paie / turban
- Cureaua / eșarfă / tote bag texturat

Accesoriile îți permit să fii creativă cu o garderobă simplă. Joacă-te!

Paletă cromatică intuitivă pentru vară

Bază calmă (neutre moi)

- Alb untos, bej nisipiu, nude, bleu prăfuit
- Olive pal, gri mineral

Accente senzoriale:

- Galben muștar, corai, roșu tomată
- Verde mentă, lavandă, roz zmeură

Sugestie: alege 2–3 nuanțe de bază + 2 de accent care îți exprimă vibe-ul verii



Garderoba intuitivă

Materiale care respiră cu tine

- In – răcoritor, natural
- Bumbac subțire – pentru orice moment
- Vâscoză / tencel / lyocell – cu cădere plăcută
- Mătase, batist – senzoriale, elegante

O garderobă intuitivă e despre ce îți aduce claritate, plăcere și libertate de mișcare – în corp, în alegeri, în viață. În fiecare zi, hainele te pot însoți ca un real sprijin, în toate cele 24 de ore. Acum că ai o hartă stilistică – poți începe să construiești o busolă personală, pentru a îți găsi propria ta direcție.

Întrebări de final de zi:

- Ce nuanțe și texturi îmi susțin starea în această vară?
- Ce accesorii mă ajută să ies din rutină?
- Ce rol vreau să exprim în outfiturile mele, fără să mă pierd în el?





Zina 4



Explorează, redescoperă, clarifică

Ai privit culorile și texturile care îți reflectă stările. Ai început să simți ce înseamnă o garderobă intuitivă, nu doar estetică. Acum e momentul să te întorci spre locul unde toate acestea trăiesc:

garderoba ta reală, de azi.

Scopul e să o înțelegi. Să o revezi cu ochi noi.

- Ce comori ai acolo ascunse, de care ai uitat?
- Ce ții doar din comoditate, însă nu ți se mai potrivește?
- Ce îți vine ca o îmbrățișare? Ce te strânge, te încurcă, te obligă?
- Poate garderoba ta păstrează versiuni mai vechi ale tale.
- Poate are nevoie să fie reîmprospătată cu prezentul tău.

Deschide dulapul fără intenția de a selecta sau arunca.

Scoate afară, pe rând, câte 10–15 piese care îți atrag atenția, până dulapul tău rămâne gol.



Explorează, redescoperă, clarifică

Pe o masă / pat / în aplicația Notes, împarte piesele în:

1. BASIC – o port constant, simplă, utilă
2. STARE – mă simt bine în ea, îmi aduce confort
3. ROL – o port pentru contexte clare (birou, prezentări, ceremonii)
4. ACCENT – mă exprimă, îmi dă personalitate

Observă: care categorie e abundentă? Care lipsește?

Pentru fiecare categorie, răspunde:

- Ce păstrez și iubesc?
- Ce e „doar OK” și ocupă spațiu?
- Ce aș putea elibera ca să creez loc pentru nou?

Pune hainele de dat într-o cutie sau sacoșă dedicată. Așază-le cu grijă.

Scrie sau rostește o frază de rămas bun:

- Îți mulțumesc pentru că m-ai însoțit. Te las să pleci ca să fac loc pentru cine sunt azi.



Explorează, redescoperă, clarifică

Desenează 3 cercuri concentrice și plasează piese în funcție de frecvență și stare:

- Cercul 1 – Port frecvent și cu bucurie
- Cercul 2 – Port rar, dar mă exprimă
- Cercul 3 – Nu mai port, nu mă mai simt eu

Scrie apoi: Ce ar vrea cercul 1 să primească în plus?

Ziua 4 e despre a vedea cu sinceritate, fără de judecată. Fiecare piesă pe care o păstrezi conștient e un pas spre stilul tău autentic.

Și, poate cel mai important:

- Garderoba ta devine, de azi, un teren fertil. Începi să alegi nu doar ce îți vine, dar mai ales ce te susține. Iar acolo unde faci loc... va crește ceva mai viu, mai tu.





Ziua 5



Ce păstrezi și Ce inviți.

După ce ai privit sincer garderoba ta actuală și ai început să o reorganizezi cu blândețe, poate ai observat și câteva goluri. Piese care lipsesc, dar care ți-ar susține prezentul.

Cumpărăturile nu sunt despre impuls sau frustrare. Sunt despre alegere, completare și intenție.

Deschide jurnalul și notează:

- Ce piesă mi-ar aduce un plus de funcționalitate?
- Ce piesă ar completa ținutele pe care deja le iubesc?
- Ce îmi lipsește în zona de basic, stare, rol sau accent?

Exemplu: „Un sacou alb versatil”, „rochie vaporoză pentru vară”.

Trei întrebări înainte de orice achiziție:

- O pot purta în cel puțin 3 combinații?
- Îmi susține stilul, starea sau rolul?
- Îmi vine bine acum, nu într-o proiecție?



Ajutoare digitale pentru stilul tău

Pentru inspirație stilistică

Pinterest

- Creează-ți un moodboard personal – „Vara mea stilistică”
- Salvează ținute, combinații de culori, siluete preferate
- Caută după: „capsule wardrobe summer 2025”, „boho minimalist outfits”, „romantic streetwear”

Salvează doar ce simți că te atrage sincer, nu tot ce „e frumos”.

Instagram

- Urmărește stilisti, influenceri, branduri sustenabile sau designeri români
- Creează-ți o colecție („Saved”) cu outfituri care te inspiră
- Caută hashtaguri precum: #romaniandesigners #sustainablestyle #outfitinspo #capsulecloset





Ajutoare digitale pentru stilul tău

Pentru shopping sustenabil & inteligent

Vinted

- Platformă de second-hand pentru piese moderne, accesibile
- Poți și vinde ce nu mai porți

Remix

- Oferă piese second-hand sau outlet, atent selecționate
- Filtre excelente (culoare, stil, brand, mărime)

Zestre

- Mic boutique online românesc de piese pre-loved
- Cu accent pe calitate, poveste și alegeri conștiente

Vestiaire Collective

- Pentru piese de designer autentice, la mâna a doua
- Platformă internațională cu verificare a autenticității



Piramida alegerilor vestimentare conștiente





Stilul e un dialog

Ai parcurs 5 zile de explorare, clarificare și expimare. Poate nu știi încă exact cum vrei să arăta stilul tău, dar știi mai bine cum vrei să te simți în el. Fiecare piesă pe care o porți e o poveste spusă despre cine ești, cine devii și cât de frumos înveți să te alegi.

Dacă simți că vrei să-ți onorezi parcursul și să-i inspire și pe alții, postează o imagine, o ținută sau un gând din jurnalul tău de vară și folosește:

#jurnalstilisticdevara

#ziua1, #ziua2 ... până la #ziua5 (în funcție de ce parte alegi să împărtășești)

Poate cineva, într-un colț de internet, va simți nevoia să înceapă și el o conversație sinceră cu garderoba lui.

Poți posta și în stories, etichetând @styledbyralu — voi adora să văd cum arată stilul tău în fiecare zi.



Stilul e un dialog

Ai început vara prin explorare. Lasă-ți stilul să se miște odată cu tine.

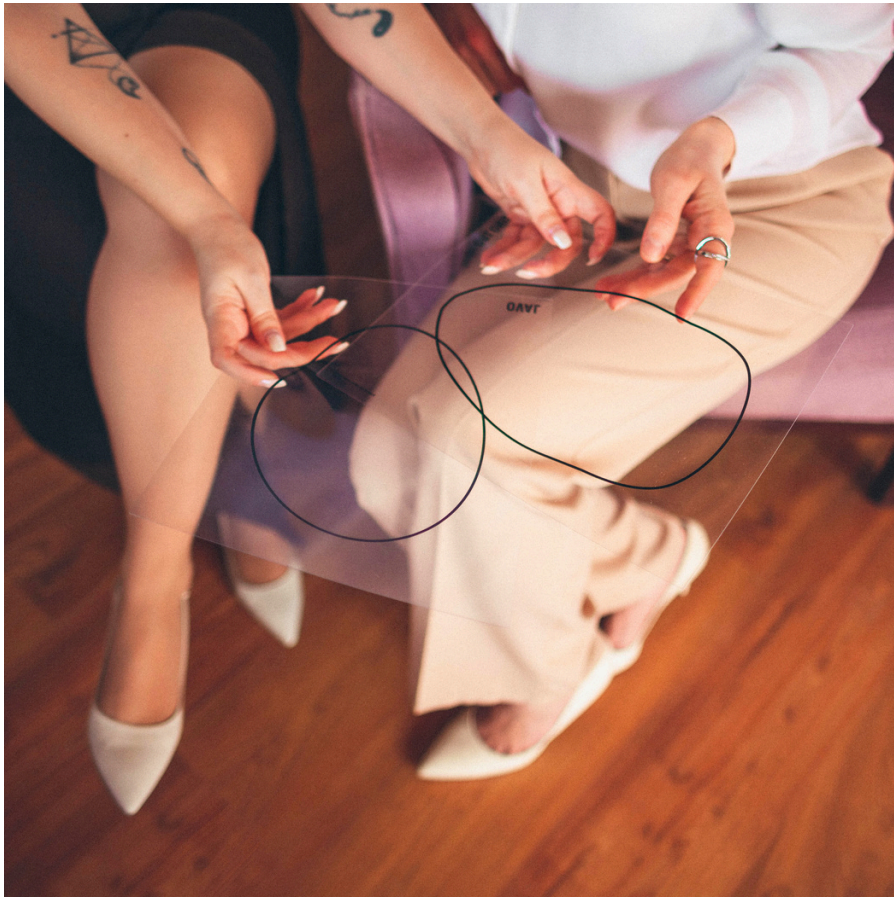
Iată câteva idei pentru următoarele luni:

- Continuă cu jurnalul tău vizual, chiar dacă nu îl completezi zilnic
- Creează-ți mini-proiecte personale: o săptămână în care porți doar piese pe care nu le-ai mai purtat de mult, sau o zi pe săptămână în care te îmbraci doar pentru tine
- Fă un swap de haine cu o prietenă
- Stabilește-ți o paletă cromatică intuitivă pentru august
- Joacă-te cu fotografia: surprinde-ți ținutele, expresiile, emoțiile

Dacă ți-a plăcut acest jurnal, în toamnă te poți alătura unui curs creat special pentru femei care își doresc să se regăsească în stilul lor. Un spațiu ghidat, profund, creativ. Pentru tine.

Rezervă-ți locul din toamnă, adăugându-te pe lista de așteptare: [aici](#)
Vei primi toate detaliile în avans, plus o surpriză de început de sezon.





Stilul tău merită să fie văzut. Și susținut.

Pe toată durata verii, deschid un grup de WhatsApp de susținere stilistică, ca o continuare blândă a acestui curs.

Este un spațiu intim, sigur, în care ne vom susține reciproc cu:

- reflecții personale
- întrebări și clarificări
- idei de outfit
- mici exerciții săptămânale

Accesul se face pe bază de donație, minim 66 lei, pentru întregul sezon.

Dacă simți că vrei să continui, lasă-mi un mesaj.

Mă găsești pe:

- Instagram: [@styledbyralu](#)
- Facebook: [Styled By Ralu](#)
- Website: ralumihordea.com
- Email: ralu.mihordea@gmail.com



Cu recunoștință,
Ralu

