Faire le bilan annuel
de ta garde-robe

Prends un moment pour réfléchir à l'année qui vient de passer. Ce questionnaire est conçu pour t'aider à faire le point sur l'impact de tes choix vestimentaires sur ton bien-être, ton estime de toi, et ta confiance. Sois honnête avec toi-même, c'est un espace de réflexion rien que pour toi.

Vêtements et style personnel

1. Quels sont les vêtements que tu as le plus aimés porter cette année ? Pourquoi ? (Exemple : Ils me mettaient en valeur, ils étaient confortables, ils reflétaient ma personnalité.)

2. Y a-t-il des vêtements dans ta garde-robe que tu n'as pas portés l'année passée ? Pourquoi ? (Exemple : Trop petits, inconfortables, ne me correspondent plus.)

3. As-tu eu l'impression que ta garde-robe reflétait qui tu es réellement cette année ?
   - Oui, totalement.
   - Un peu, mais il reste des ajustements à faire.
   - Non, pas vraiment.
   - Pas du tout.

4. Quels sont les moments où tes vêtements t'ont fait te sentir particulièrement belle ou confiante ? (Exemple : Une soirée, un événement, une journée ordinaire.)

Faire le bilan annuel
de ta garde-robe

Bien-être et estime de soi

1. Comment tes choix vestimentaires ont-ils contribué à ton bien-être cette année ?
(Exemple : Ils m'ont aidée à me sentir à l'aise, à rayonner, ou à mieux m'accepter.)

2. As-tu ressenti des moments de frustration liés à tes vêtements ? Si oui, pourquoi ?
(Exemple : Difficulté à trouver quoi porter, tenues inconfortables, sentiment de ne pas être à la hauteur.)

3. Sur une échelle de 1 à 10, comment évaluerais-tu ton estime de toi sur l'année passée ?
(1 : Très basse – 10 : Très haute.)

4. Y a-t-il un aspect de ton estime de toi que tu aimerais améliorer à travers tes vêtements pour cette nouvelle année ?

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Faire le bilan annuel
de ta garde-robe

Confiance en soi à travers les vêtements

1. Quand tu t'habilles, quelles sont les trois choses les plus importantes pour toi ?
(Exemple : Être à l'aise, me sentir élégante, respecter mes valeurs, être originale.)

2. Pense à un moment où tes vêtements t'ont aidée à te sentir confiante. Qu'as-tu ressenti et pourquoi ?

3. Quels éléments de ta garde-robe aimerais-tu explorer ou affirmer davantage cette année ?
(Exemple : Porter plus de couleurs, essayer de nouvelles coupes, être plus minimaliste.)

4. Sur une échelle de 1 à 10, comment tes vêtements ont-ils influencé ta confiance en toi pendant l'année qui vient de passer ?
(1 : Pas du tout – 10 : Enormément.)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Faire le bilan annuel
de ta garde-robe

Actions pour la nouvelle année

1. Quels sont les trois objectifs principaux que tu souhaites atteindre avec tes vêtements l'année prochaine ?

(Exemple : Trier ma garde-robe, porter plus de vêtements dans lesquels je me sens belle, oser des tenues plus audacieuses.)

2. Qu'aimerais-tu changer ou améliorer dans ton rapport aux vêtements ?

(Exemple : Acheter moins mais mieux, prendre plus de temps pour choisir mes tenues, trouver des vêtements qui reflètent ma personnalité.)

3. Un mot pour définir comment tu aimerais te sentir dans tes vêtements cette année :

(Exemple : Alignée, confiante, rayonnante.)

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Faire le bilan annuel
de ta garde-robe

Merci d'avoir pris le temps de faire ce point sur ton année. Tes réflexions sont un premier pas vers une nouvelle année encore plus alignée avec toi-même. Prends soin de toi et laisse tes vêtements devenir un outil de bien-être et de confiance.

Qui suis-je ?

Hello,
Je suis Véronique, mais beaucoup me connaissent sous le nom de Ludmilla, à l'origine de l'***Atelier Ludmilla***.

Ma mission est d'aider les femmes à se reconnecter à elles-mêmes et à révéler leur essence profonde à travers leurs choix vestimentaires. Je crois que les vêtements ne sont pas de simples objets, mais un moyen puissant de s'exprimer, de reprendre confiance et de se sentir en harmonie avec son corps et sa vie.

Avec des années d'expérience en couture et en accompagnement vestimentaire et à l'image de soi, je guide celles qui souhaitent construire une garde-robe alignée avec leur véritable nature.
Ensemble, nous apprenons à observer, comprendre et choisir des tenues adaptées au corps, à son mouvement et à son architecture, pour une apparence authentique et épanouissante.

Si tu aspires à des vêtements qui te ressemblent vraiment, je serais ravie de t'accompagner.

Pour me suivre :

www.atelier-ludmilla.com

atelier_ludmilla

atelierludmilla

véronique-vanborre

Atelier Ludmilla