

NAGA PRZED SZAFĄ

Pierwszy krok do emocjonalnej stylizacji

Anna Jarębska



“NAGA” PRZED SZAFĄ

Pierwszy krok do emocjonalnej stylizacji

Zanim się ubierzesz – rozbierz się z cudzych oczekiwań, przebrań i ról, które nie są Twoje.

O AUTORCE

Anna Jarębska – kobieta, która pomogła innym kobietom wrócić do siebie.

Nazywam się Anna Jarębska. Jestem stylistką wizerunku, projektantką ubioru i twórczynią marki Ana4Style, która łączy modę z emocjami i autentycznością.

Nie przeżyłam osobiście przemocy, depresji czy utraty siebie. Ale przez lata pracy z kobietami wysłuchałam setek historii – prawdziwych, poruszających, czasem brutalnych.

To właśnie te kobiety zainspirowały mnie do stworzenia e-booka „Ubrana w emocje” i tego obecnego e-booka - wprowadzenia – „Naga przed Szafą”.

Ich słowa, ich łzy, ich przebudzenia... są między wierszami tego, co właśnie czytasz.

Na co dzień przeprowadzam kobiety przez kompleksowe metamorfozy – zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne.

Pomagam im odzyskać spójność między tym, co widzą w lustrze, a tym, co czują w sercu.

Styl to dla mnie tylko początek. Prawdziwa zmiana zaczyna się w środku.

Pracuję jako doradczyni wizerunkowa, ale także jako mentorka emocjonalnej tożsamości i kobiecego rozwoju – wspierając kobiety w budowaniu pewności siebie, granic i odwagi, by żyć w zgodzie ze sobą. Jako jedyna stylistka w Polsce pracuję z

kobietami w języku migowym.

Moje wykształcenie i doświadczenie:

- Magister ekonomii
- Specjalistka w zakresie stylizacji wizerunku, projektowania ubioru i brafittingu
- Manager oświaty, edukatorka, mentorka rozwojowa
- Twórczyni kolekcji ubrań inspirowanych legendą i doświadczeniem
- Autorka transformujących warsztatów i e-booków dla kobiet

Od autorki:

Jeśli ten e-book coś w Tobie poruszył – to znaczy, że zaczęłaś wracać.

Wracać do siebie. Do tej, którą zawsze byłaś, tylko zapomniałaś.

Jestem tu, by Ci w tym towarzyszyć. Z sercem i z szacunkiem.

– Anna Jarębska

Główna idea:

Ten darmowy e-book to **intymny manifest** kobiety, która stanęła naga – nie dosłownie, ale emocjonalnie – przed swoją szafą, życiem i tożsamością. To zaproszenie do zatrzymania się i zadania sobie kilku niewygodnych, ale oczyszczających pytań. To nie poradnik, ale **lustro**.

1. **Wstęp: Lustro bez filtra**

Krótkie, brutalnie szczere powitanie – o tym, jak wiele kobiet ubiera się nie w swoje emocje, tylko w cudze oczekiwania.

2. **Rozdział 1: Szafa, która milczy**

Co mówi Twoja szafa, gdy jej nie słuchasz? Symboliczna opowieść o ubraniach, które przechowują historie przemilczane, bóle i maski.

3. **Rozdział 2: Ubrania, które kłamią**

Refleksja: które rzeczy w Twojej szafie to „przebrania”? W czym udajesz silną, grzeczną, zawsze piękną?

4. **Rozdział 3: Naga Ja**

Krótkie ćwiczenie: co zostaje, gdybyś dziś miała wybrać **3 ubrania, które pokazują Twoje prawdziwe emocje?**

5. **Rozdział 4: To dopiero początek**

Zaproszenie do podróży „Ubrana w emocje” – z testerem kilku tytułów rozdziałów i fragmentem pierwszego akapitu z głównego e-booka.

Cel:

- Poruszyć.
- Dać Tobie moment zatrzymania.
- Sprawić, że powiesz: „**Tego nikt mi jeszcze nie powiedział tak wprost**”.
- Zbudować zaufanie do Twojego stylu pracy: emocjonalnego, głębokiego, kobiecego, a nie powierzchownego.

✦ WSTĘP: Lustro bez filtra

Nie wiem, kim jesteś. Ale wiem, że przynajmniej raz w życiu ubrałaś się nie w to, co czujesz, tylko w to, co wypadało.

Ten e-book nie jest o modzie. Jest o Tobie.

O kobiecie, która codziennie zakłada na siebie coś więcej niż ubranie – historie, lęki, oczekiwania, maski.

Zanim ubierzesz się w emocje, rozbierz się z tego, co nie jest Twoje.

🔑 ROZDZIAŁ 1: Szafa, która milczy

Szafa nie krzyczy. Ale mówi.

Wystarczy otworzyć ją w ciszy i popatrzeć – naprawdę popatrzeć – na to, co wisi.

Które rzeczy noszą Twoją siłę? A które Twoje porażki?

Które kupiłaś po rozstaniu? Które trzymasz „na kiedyś”, ale ono nigdy nie przychodzi?

🔑 ROZDZIAŁ 2: Ubrania, które kłamią

Są bluzki, które mówią: „Jestem szczęśliwa”. Choć nosiłaś je, gdy płakałaś w pracy.

Są sukienki, które mówią: „Kocham swoje ciało”, ale Ty wtedy nie mogłaś spojrzeć w lustro.

Niektóre ubrania to kłamstwa. Dobrze dobrane, modne, perfekcyjnie udające.

Które z nich to przebranie?

✍️ Ćwiczenie:

Zrób zdjęcie 3 rzeczy z szafy, które najbardziej do Ciebie „nie pasują”.

Zapisz: Co naprawdę o Tobie mówią?

🔑 ROZDZIAŁ 3: Naga Ja

Jeśli dziś zniknęłyby wszystkie ubrania i mogłabyś wybrać tylko 3, by pokazać, kim jesteś – które byś wybrała?

Nie pytam o styl. Pytam o prawdę. O emocje. O Twoją historię.

Ćwiczenie:

Nazwij każdą z tych trzech rzeczy jednym słowem: „wolność”, „wstyd”, „moc”...

To Twoja pierwsza emocjonalna paleta stylu.

HISTORIE, KTÓRE MOŻESZ ZNAĆ ZE SWOJEGO ŻYCIA

Justyna – 37 lat, dyrektorka w korporacji

Codziennie nosiła marynarki. Granatowe, szare, czarne. Mocne ramiona, stonowane kolory.

Ludzie widzieli kobietę sukcesu. Ale nikt nie widział, że po godzinach siedziała na podłodze w łazience, bo nie miała siły wejść do sypialni, gdzie czekała pusta poduszka.

Po rozwodzie została z perfekcyjną szafą i sercem, które nie wiedziało, w co się ubrać.

Ewa – 52 lata, mama trójki dzieci

Wychowała wszystkich. Dbała o innych. Dla siebie zostawiła dresy i poczucie winy, że „nie wypada się stroić”.

Pierwszy raz od 20 lat kupiła sukienkę. Czerwoną. Mąż powiedział: „Ty się chyba źle czujesz”. Syn: „Ale super wyglądasz!”

Natalia – 28 lat, po depresji

Nie miała siły wstawać z łóżka. Zakładała pierwszy T-shirt z brzegu. Czasem z dziurą. Szafa była pełna ubrań, których już nie czuła. Dziś mówi: „Nie ubrałam się, bo chciałam wyglądać. Ubrałam się, bo chciałam poczuć, że żyję”.

Agata – 45 lat, kobieta po przemocowym związku

Partner mówił: „To za krótkie”, „To za wyzywające”, „W tym wyglądasz jak idiotka”.

Z czasem zaczęła nosić tylko czerń – by zniknąć. Po odejściu nie mogła patrzeć na swoje odbicie. Pierwszy zakup? Spódnica w kwiaty.

Karolina – 34 lata, po chemioterapii

Straciła włosy, rzęsy, piersi, ale nie siłę.

Kiedy wyszła z leczenia, znajome mówiły: „Teraz musisz odpocząć”. A ona... zamówiła kolorowy garnitur.

„Nie po to, żeby wyglądać lepiej. Po to, by powiedzieć: wróciłam. I jestem inna – ale cała.”

Co dalej?

„Ubrana w emocje” – kontynuacja, która zostanie z Tobą na zawsze.

Pierwszy e-book – *„Naga przed Szafą”* – oddaję Ci bezpłatnie.

Bo wierzę, że **każda kobieta ma prawo do punktu wyjścia.**

Do poznania siebie. Do zatrzymania się na chwilę i powiedzenia: *„Teraz ja.”*

Ale to dopiero początek.

Już wkrótce ukaże się druga część:

„Ubrana w emocje” – e-book, który nie tylko pokazuje emocjonalne style, ale prowadzi Cię przez konkretne decyzje, wybory i zmiany – krok po kroku.

Zawiera:

- historie kobiet,
- ćwiczenia pogłębiające pracę ze stylem,
- narzędzia, które zostaną z Tobą na zawsze.

Dlaczego ten e-book będzie płatny?

Bo jest **efektem miesięcy pracy, konsultacji z kobietami i mojej autorskiej metody, która naprawdę działa.**

Bo nie jest tylko zbiorem inspiracji – to **kompletny przewodnik przemiany**, stworzony, by zostać z Tobą na lata.

Bo każda wartość, która zmienia – ma też swoją cenę.

Dlaczego warto go mieć?

- Bo nie będziesz już potrzebować stylistki „na szybko” – zrozumiesz swój styl od podstaw.
 - Bo Twoja szafa przestanie być polem walki – stanie się przestrzenią wolności.
 - Bo wrócisz do siebie – a potem ubierzesz to, co naprawdę Twoje.
-

E-book będzie dostępny w trzech formatach:

 audiobook (czytany przeze mnie)

 wersja drukowana (dla tych, które chcą wracać do niego dotykając stron)

Przygotuj się na drugą, transformującą część.

„Ubrana w emocje” to nie jest tylko kolejna książka.

To Twoje nowe życie w szafie – i poza nią.

W KOLEJNYM E-BOOKU:

W „Ubranej w emocje” znajdziesz więcej prawdziwych historii kobiet, które przeszły przez ból, ciszę, przemianę i... ubrały się na nowo.

Nie po to, żeby być modne. Ale żeby odzyskać siebie.

„Nie chodzi o to, co masz na sobie. Chodzi o to, czy Twoje ubranie mówi Twoim głosem.”

📖 **Fragment kolejnego e-booka z „Ubranej w emocje”:**

Rozdział I: “Ta, której nikt nie widzi”.

Pamiętasz ten dzień, kiedy przestałaś mówić, że coś boli?

Nie, nie ból fizyczny. Ten byłby łatwiejszy.

Chodzi o tamten ból... w środku.

Ten, którego nie widać.

Ten, przez który w nocy nie możesz spać, a rano malujesz uśmiech, żeby nikt nie zapytał, co się dzieje.

To mogło zacząć się niewinnie.

Komentarz. Słowo. Półuśmiech.

„Wyglądasz dziś... odważnie.”

„A Ty w ogóle nie boisz się pokazać nóg?”

„Twoje biodra... no, są bardzo kobiece.”

A potem przyszło coś gorszego.

Ktoś, komu ufałaś, złamał Cię.

Partner? Ojciec? Szef?

Może dotykał, gdy nie chciałaś.

Może śmiał się z Ciebie w towarzystwie.

Może zdradził. Zostawił.

Albo wszystko naraz.

Justyna, 37 lat

Siedziała w ciemnej kuchni i patrzyła na tabletki.

Nie dlatego, że chciała umrzeć.

Dlatego, że nie miała już siły żyć.

Po dziesięciu latach małżeństwa mąż powiedział: „Zakochałem się w kimś innym.

Młodszej. Ona mnie rozumie.”

Zostawił ją z dwójką dzieci i kredytem na dom.

Ostatnie słowa, które do niej powiedział, zanim wyszedł:

„I nie udawaj, że to dla ciebie zaskoczenie. Zobacz, jak wyglądasz.”

Wtedy przestała patrzeć w lustro.

I przestała kupować ubrania.

Szare dresy. Rozciągnięty sweter. Gumka do włosów.

I milczenie.

Kasia, 29 lat

W pracy była perfekcyjna.

Uśmiech, makijaż, kostium.

Ale po godzinach – butelka wina.

Każdego dnia.

Bo szef mówił do niej:

„Jesteś taka ładna, szkoda, że taka zimna.”

„Gdybyś była miłsza, dałbym ci awans.”

Kiedy raz powiedziała „nie”, dostała naganę.

Potem plotki. Potem wypowiedzenie.

I ten głos w głowie: to twoja wina.

Ania, 43 lata

Jej syn zmarł na nowotwór.

Dziesięcioletni chłopiec.

Nie była w stanie wyrzucić jego rzeczy.

Ani swoich.

Chodziła w tej samej bluzie przez pół roku.

Płakała pod prysznicem, żeby nikt nie widział.

Pewnego dnia usłyszała od sąsiadki:

„Powinnaś już się ogarnąć.”

Wtedy po raz pierwszy pomyślała:

Może powinnam zniknąć. Może powinnam też odejść.

Ewa, 51 lat

Molestowana przez ojczyzna przez całe dzieciństwo.

Milczała przez 30 lat.

Ubrania miały jedno zadanie: ukrywać.

Kobiece? Obcisłe? Kolorowe?

Nigdy.

Bo miała wrażenie, że każdy kolor to prowokacja.

Każda sukienka to zaproszenie.

I że jeśli ktoś znów ją skrzywdzi – to znów będzie jej wina.

Bo przecież kobiety same się o to proszą, prawda?

Może w którejś z tych historii widzisz siebie.

Może nie dosłownie – ale emocje są te same.

Wstyd. Milczenie. Winna bez winy.

Zaczęłaś znikać.

Zamieniłaś kolory na czerń.

Radość na przetrwanie.

Siebie – na cień.

Masz w szafie sukienkę, w której zostałeś wyśmiana.

Masz bluzkę, w której on powiedział, że wyglądasz tanio.

Masz buty, które miały dodać siły, a wtedy ledwo w nich ustałeś, gdy świat runął pod nogami.

Ten rozdział nie ma zakończenia.

Jeszcze nie.

Ale jeśli teraz płaczesz – to znaczy, że dotknęłam Ciebie.

I Ty wiesz, że to o Tobie.

Nie jesteś sama.

I to, co czujesz, to nie przesada.

To prawda.

Zacisnęłaś zęby. Przeczytałaś do końca. To znaczy, że jesteś silniejsza, niż myślisz.

ZAŁĄCZNIK: STRONY DO PRACY

Strona 1: Moja szafa milczy o...

Strona 2: W czym się chowam, w czym się pokazuję?

Strona 1: Moja szafa milczy o...

Zastanów się, jakie historie kryją się w Twojej szafie.

Nie chodzi o marki, ceny ani ilość. Chodzi o emocje.

Co Twoje ubrania przemilczały? Czego nie miałaś odwagi wyrzucić? Co trzymasz „na potem”?

 Poniżej zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy – bez cenzury, bez oceniania:

Strona 2: W czym się chowam, w czym się pokazuję?

Każda z nas ma ubrania „do znikania” i ubrania „do życia”.

Zrób dwie listy. Po jednej stronie wypisz rzeczy, w których się chowasz.

Po drugiej – te, które pokazują Twoją prawdę, energię i siłę.

👉 Lista:

W czym się chowam:

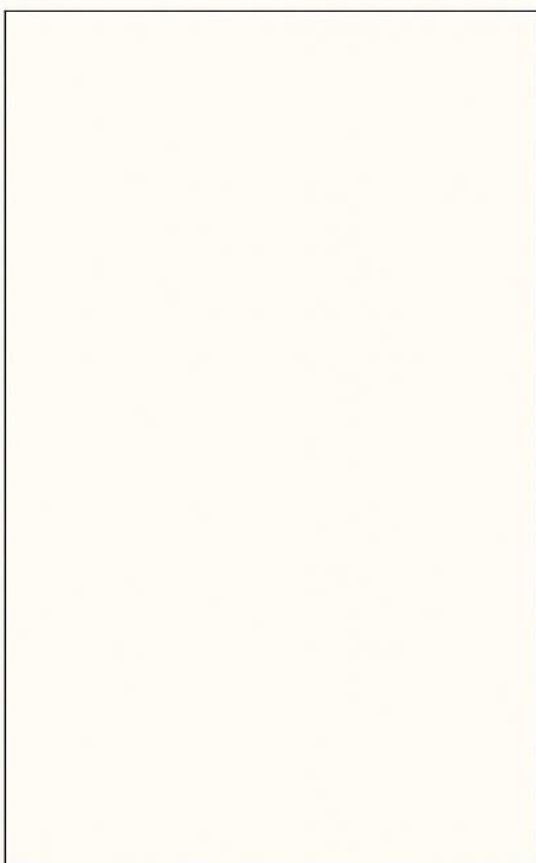
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

W czym się pokazuję:

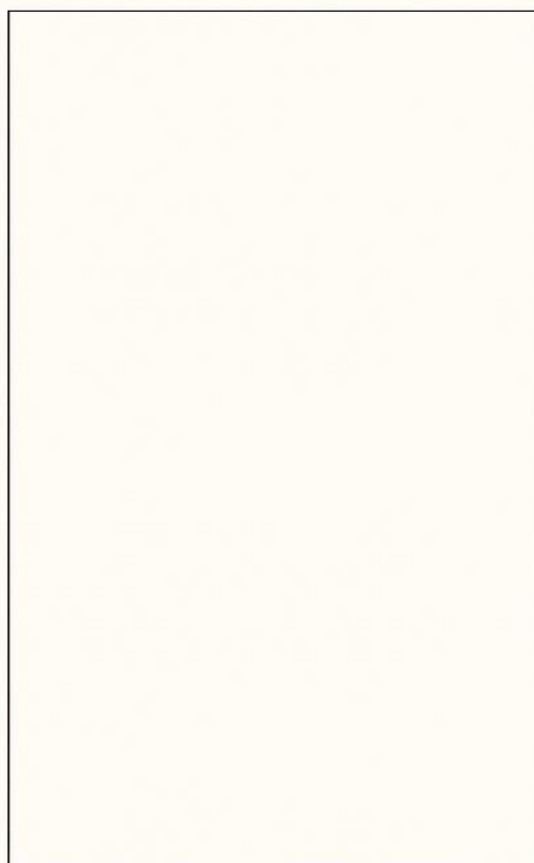
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

W CZYM SIĘ CHOWAM, W CZYM SIĘ POKAZUJĘ

**W CZYM
SIĘ CHOWAM**



**W CZYM
SIĘ POKAZUJĘ**



ZAKOŃCZENIE

Może czujesz teraz lekki niepokój.

Może coś poruszyło się w Tobie – nie masz jeszcze słów, ale ciało już wie.

Może po raz pierwszy od dawna spojrzałaś na swoją szafę inaczej. A może na siebie.

Jeśli tak – to znaczy, że zaczęłaś.

Zrobiłaś pierwszy krok do emocjonalnej stylizacji. I to już jest dużo.

Ale prawdziwa przemiana... zaczyna się dopiero dalej.

♡ JESTEŚ GOTOWA?

Nie czekaj, aż życie zmusi Cię do zmiany.

Zrób to dla siebie – bo zasługujesz na styl, który mówi Twoim głosem.

Nie idealnym. Twoim.

Z miłością, wrażliwością i mocą,

Anna Jarębska

Twórczyni Ana4Style

Napisz do mnie w każdej kobiecej sprawie jeśli szukasz wsparcia i zmiany na stałe: biuro@ana4style.pl