

Hver måned gennem hele 2008 kan du følge med i Bentes bestræbelser, og du vil få masser af fif og inspiration til at ændre dit eget liv undervejs.



Dorthe Brøgger har fået Bente Thorbeck Henriksen til at tænke over, hvad hun gerne vil udstråle med sit tøj.

Bente vil gerne udstråle power og eventyr:

TØJET ER ET UDVIDET VISITKORT

Hun er både lille og spinkel og kommer tit til at se lidt ung ud. Men der er nye stilmæssige toner på vej, for Bente Thorbeck Henriksen får hjælp af en kreativ coach til at få ryddet op i garderoben og sat et personligt præg på tøjet, så det passer til hendes nye liv som selvstændig.

AF ANDREA BAK. FOTO: SARA SKYTTE

I slutningen af januar, i FEMINA nr. 5, blev du præsenteret for Bente Thorbeck Henriksen, der har sagt ja til at give sit liv en makeover med FEMINA i hælene. Sidste gang du kunne møde Bente, var en måned senere i nr. 9, hvor hun fik hjælp til at starte sin coachvirksomhed op af en beskæftigelsesvejleder.

Denne gang handler det om noget, som de fleste kvinder er meget bevidste om er lige så vigtigt som det at have et arbejde, man er glad for. Nemlig at man føler sig smuk og godt tilpas i sit tøj. Og at tøjet udenpå afspejler den person, man er indeni.

Det kan, som de fleste af os ved, godt lyde nemmere, end det rent faktisk er. Hvor mange af os ejer ikke ét bestemt par yndlingsbukser, som vi går med,

selvom man næsten kan se gennem stoffet ved inderlårerne. selv om vi har mange andre par bukser, vi lige så godt kunne gå med? Og har tøj liggende, som vi ikke har haft på i flere år – eller måske aldrig nogensinde?

TØJ KAN FREMHÆVE VORES FORTRIN

Hvorfor er det, at vi har tøj i skabet, som vi ikke går med? Og hvordan kan vi bruge vores påklædning optimalt, så den matcher den, vi virkelig er? Den opgave får Bente hjælp til at få styr på fra Dorthe Brøgger. Hun er kreativ coach og ekspert i at hjælpe kvinder med at finde deres personlige stil og tilpasse det tøj, der allerede er i skabet, så det bliver unikt og udstråler netop de signaler, ejeren ønsker.

– Vores påklædning kan betragtes som et udvidet visitkort, perfekt til at fremhæve vores fortrin og forankre nye kvaliteter i vores personlighed, siger Dorthe.

Hun understreger, at customizing handler om at tage udgangspunkt i det tøj, man har i skabet – i stedet for udelukkende at tænke i nye køb.

GROVSORTERINGS

Dorthe har bedt Bente om at lave en grovsortering af sit tøj. Hun skal lave en bunke af tøj, hun elsker og føler sig godt tilpas i. Og en bunke af tøj, som hun gerne vil gå i, men alligevel ikke bruger.

Der er rigtig meget tøj. Det er ikke svært at forstå, hvorfor Bente savner overblik.

– Det meste af det, jeg ikke bru- →

E O V E R

Tøj er perfekt til at fremhæve vores fortrin og vise vores nye personlighed.



FEMINAS LIFE MAKEOVER-KANDIDAT BENTE THORBECH HENRIKSEN

De fleste af os går rundt og synes, at der er en masse ting i vores liv, der kunne trænge til en lille opstrammer eller en justering. Har jeg det rigtige job? Hvorfor får jeg aldrig snakket ordentligt med min mand? Hvorfor har vi aldrig nogen penge? Hvordan kommer jeg i bedre form? Alt det og meget, meget mere kan vi få masser af tid til at gå med at tænke på.

Alligevel er det de færreste af os, der bare tager fat i hængepartierne fra en ende af.

Mange af os har haft de samme nytårsforsætter de seneste fem år, og alligevel ryger vi stadig, glemmer at tage cyklen, arbejder for meget uden at have det sjovt, og for at det ikke skal være løgn, så har vi stadig ikke fået smurt døren til skuret.

Men at det er muligt at ændre sit liv, også på den lange banehalvdel, har FEMINAS modige forsøgsperson, Bente Thorbech Henriksen, tænkt sig at bevise.

Bente er 32 år og bor sammen med sin mand Kim og deres to børn, Mathilde på 5 år og Oscar på 1 år, i en villa i Rødovre. Hun er uddannet life- og businesscoach og har arbejdet som HR-konsulent, men i øjeblikket har hun ikke noget fast job.

Bente står over for en række udfordringer. Det handler om at tage nogle elementer ud, som dræner Bentes og familiens energi – og i stedet erstatte dem med noget, som giver energi.

ARBEJDE

- Ud med manglende passion og arbejdsløshed.
- Ind med nye udfordringer, egen coachingvirksomhed og videreuddannelse.

Bente er i gang med at etablere sig som selvstændig lifecoach.

- Min passion er coaching, fordi jeg elsker at lytte til folks drømme og udfordringer. Mit fokus er primært life-coaching, gerne af familier og par, så de får mere overskud og eventyr i hverdagen.

ØKONOMI

- Ud med underskud og økonomisk lavvande.
- Ind med opsparing og planlægning.

FRITID

- Ud med, at fritiden bare går med at ordne vasketøj og andre kedelige ting.
- Ind med kreativ og fysisk udfoldelse sammen med børnene.

KROP OG SUNDHED

- Ud med den slappe kondi og manglende energi.
- Ind med jævnlig motion med gode veninder og med et velplejet ydre.

KÆRLIGHED

- Ud med "Når min far kommer hjem, så er min mor lige gået"-syndromet.
- Ind med kvalitetstid sammen, ture i biografen og voksensnak.

FAMILIE

- Ud med, at der bare går "drift" i den, og at hverdagen kun handler om at få tingene til at hænge sammen og "hvem gør hvad".
- Ind med at lave en sjov ting med børnene hver dag, og at hverdagen planlægges bedre, så vi dermed får mere tid til det sjove.

HJEMMET

- Ud med rod og legetøj overalt, og at der er en masse ting, vi rent faktisk ikke aner, hvor vi skal gøre af.
- Ind med hygge.

G I V D I T I V E N M A K

Bente arver en del lækkert tøj fra sin veninde, der er meget højere end hende. Men med små justeringer kan den fine festkjole blive perfekt over et par sorte bukser og en klassisk hvid skjorte.



Prikken over i'et i det klassiske look ligger i detaljerne, mener kreativ coach Dorthe Brøgger.

10 SPØRGSMÅL OM DIN GARDEROBE

Inden Bente fik besøg af Dorthe, skulle hun svare på nogle forskellige spørgsmål. Her er et udpluk, som du selv kan svare på – det skulle gerne give dig et mere klart billede af, hvor udfordringerne ligger i din garderobe.

1. Hvordan ser du på din garderobe?
2. Sæt tre hurtige associationer på din påklædning.
3. Hvad ønsker du mere af i din garderobe?
4. Hvad fylder mest i din garderobe?
5. Hvad vil du gerne fremhæve ved dig selv?
6. Nævn tre kvaliteter, du gerne vil udstråle, som din påklædning skal underbygge (f.eks. femininitet, integritet, kompetence, kreativitet, balance, sensualitet etc.).
7. Hvad er den største udfordring, når du skal købe tøj eller finde ud af, hvad du skal tage på?
8. Hvis du gør fejkøb – hvad falder du så for?
9. Hvad er årsagen til fejkøbet?
10. Hvor finder du inspiration til din påklædning (i butikker, i blade, eller lader du dig inspirere af andre kvinder)?

E O V E R



←ger, har jeg arvet efter en veninde, som køber rigtig meget lækkert og dyrt tøj. Hun er bare meget høj, hvor jeg er 1,60 på en god dag. Så jeg har en masse tøj, jeg synes er fedt, men som er for stort til mig, siger Bente.

Til det har Dorthe kun et enkelt råd:

– Vær realistisk omkring, om du får tøjet ordnet. Hvis du ikke selv kan sy det ind, skal du spørge dig selv, om tøjet er så værdifuldt, at det er værd at få en skrædder til at rette det til, siger hun.

Et eksempel på dette er et sæt, som Bentes bedstemor for mange år siden fik syet til sig selv i en meget lækker uld. Men sættet er for stort, og snittet er noget konet og umoderne. Her mener Dorthe bestemt, at Bente bør finde en skrædder, der kan sy det til, så hun får et superlækkert business-dress med et personligt og feminint touch.

– Du kan for eksempel få jakken rynket lidt her ved skuldrene, så der kommer en pufærme-effekt, udskifte knapperne og få syet lidt svaj i nederdelen, foreslår hun.

HVAD SKAL TØJET UDSTRÅLE?

Inden mødet har Dorthe bedt

Bente svare på nogle ting om sig selv og sin garderobe. Blandt andet, hvad hun gerne vil udstråle med sit tøj, og hvad hun gerne vil have mere af i sin garderobe. Bente vil gerne udstråle femininitet, kompetence og balance, og hun vil gerne booste det, hun kalder for en "diskret lækker, feminin og samtidig powerfull og seriøs udstråling, med plads til eventyr, sommerfugle, leg og moderskab".

Bente er som sagt ikke særlig høj, og hun er meget spinkel, så hun kommer nemt til at se utrolig ung ud. Hun vil gerne udstråle, at hun er en voksen kvinde, der ved, hvad hun taler om. Men på den anden side ønsker hun heller ikke at blive for damet eller stilet.

– Jeg så en utrolig smuk kvinde i toget forleden. Håret, læbestiften, nylonstrømperne og hendes tøj sad perfekt på hende, og jeg tænkte bare, at sådan kunne jeg aldrig se mig selv. Selv om det var rigtig fint til hende, så var det bare for perfekt og en smule stift i det, siger hun.

Det vigtigste, når man skal finde sin stil og bruge påklædningen som positiv effekt, er, at man føler sig godt tilpas i tøjet, lyder det fra den kreative coach. →

RYD OP I DIT TØJ

Sortering hjælper dig til at få overblik i dit skab og gør det lettere at sammensætte dit tøj og se, hvilke nye ting du mangler. Sortér dit tøj i bunker, for eksempel efter disse kriterier:

1) TØJ, DU BRUGER TIT – YNDLINGSTØJ

Spørg dig selv: Hvad er specielt ved dette tøj? Hvilke karakteristika besidder tøjet? Det er en god guide til næste gang, du skal købe nyt tøj.

2) TØJ, DU KUN BRUGER EN GANG IMELLEM

Enten fordi det er udpræget situationstøj (festtøj, havetøj osv.), fordi det skal ændres eller tilpasses din figur, eller fordi du mangler noget at bruge det sammen med. Spørg dig selv: Hvordan kan tøjet i denne bunke blive mere anvendeligt?

3) TØJ, DU STORT SET ALDRIG HAR HAFT PÅ

Måske sidder prismærket endda stadig i tøjet? Spørg dig selv: Hvorfor bliver dette tøj hængende i skabet? Kan det blive mere anvendeligt, eller skal det videre?

4) TØJ, DER SKAL REPARERES

Mangler der en knap? Skal frakken lægges op? Afsæt tid til disse reparationer, og få dem gjort. Alliér dig for eksempel med en veninde, så I mødes og holder "syklub" og hygger og hjælper hinanden undervejs.

5) "I TVIVL-TØJ"

Spørg dig selv: Hvorfor gemmer jeg dette tøj? Er der minder eller gode oplevelser forbundet med tøjet? Er det en speciel gave? Er det på grund af prisen? Denne bunke ses an i et par uger. Herefter er det enten på eller ud.

NÅR DIT TØJ SKAL "BO" ET ANDET STED

Når du er færdig med at sortere, er det tid til at skille sig af med det, der ikke længere skal bo i dit klædeskab. Dyre fejkøb kan videresælges via luksusgenbrugsbutikker eller kommissionsforretninger, eller du kan holde en bytteaften med veninderne, hvor I hver især medbringer alt det tøj, I gerne vil af med. Almindeligt "smid ud-tøj" kan gives til en genbrugsbutik, hvis standarden er okay.

Udpræget sæsonbetinget tøj kan med fordel placeres på loftet eller i kælderen, men husk, at meget sommertøj kan mikses med noget vinterligt og bruges hele året – og omvendt.

Hæng tøjet i kategorier: kjoler, bukser, toppe, eller efter farver, hvis du primært bruger farver som guide.

G I V D I T L I V E N M A K

← – Selv om noget virker rigtig godt på andre, er det ikke nok bare at kopiere. Alle mennesker er unikke med ganske særlige kvaliteter, og det skal vores tøj passes ind efter, siger Dorthe.

BILLIGT TØJ KAN BLIVE LÆKKERT

Når Bente køber tøj, går hun efter, at det skal være praktisk til hverdag, tju-bang til fest og diskret lækkert til H & M og Verø Moda-priser, når hun er på arbejde.

– Jeg vil gerne have nogle få virkelig lækre ting, men det må gerne være noget med lidt spræl. Det skal være enkelt, men med små finurlige detaljer. Det skal være feminint og praktisk på samme tid. Jeg elsker skjorter, men jeg hader at stryge dem og får det aldrig gjort, siger Bente.

Dorthe anbefaler Bente at kigge i Zara, der er det spanske svar på H & M.

– Deres tøj er lidt mere "damet", men det er ikke konet, og så er deres størrelser lige lidt mindre end vanlige størrelser, så du vil helt sikkert kunne finde en masse, der passer din figur, siger hun.

– Man kan sagtens opbygge en fin garderobe med ting fra de billigere butikker. Jeg anbefaler altid folk at købe fodtøj i god kvalitet, da det er meget synligt. En lækker taske er også et godt supplement, siger Dorthe.

Meget af tøjet fra de billigere butikker kan med fordel customizes og derved blive unikt og personligt. For eksempel kan de billige standardknapper udskiftes med mere originale, man

kan stryge fine similisten på tøjet – og husk også at klippe alle de løse tråde af.

– Det er ofte de mindre detaljer, der afgør, om et look ser billigt eller eksklusivt ud, og her kan vi nemt gøre en masse selv, siger Dorthe.

DET SJOVE BEGYNDER NU

At et par nye øjne ser andre muligheder og masser af ideer i en ellers forudsigelig garderobe, er dagen et tydeligt bevis på. I bunken med "smid ud-tøj" finder Dorthe en smuk lang kjole. Det er en kjole, Bente har arvet fra sin høje veninde, og den er for stor. Men ved at afkorte stropper og længde danner kjolen et perfekt og feminint business-match til Bentes klassiske hvide skjorte og sorte bukser. Også en halterneckbluse, som Bente synes er for bar at bruge alene, får nyt liv over skjorte og nederdel.

Et nodevedhæng, som Bente ikke har brugt i mange år, er lige præcis det personlige smykke, der booster Bentes karrierefølelse: At have fundet melodien.

– Jeg har fået meget ud af Dorthes besøg, siger Bente.

Dorthes tips er utraditionelle og ikke noget med, at "du er født i foråret, derfor skal du gå med græsfarver" og "det her snit klæder folk med pæreform", fremhæver Bente.

– Det er nu, det bliver rigtig sjovt: At se muligheder i usædvanlige ting og finde tøj og tilbehør i gemmerne, der genererer de følelser og kvaliteter, vi ønsker at få mere af i vores liv, siger Dorthe.

– Jeg så en utrolig smuk kvinde i toget forleden. Håret, læbestiften, nylonstrømperne og hendes tøj sad perfekt på hende, og jeg tænkte bare, at sådan kunne jeg aldrig se mig selv.



Det handler ikke om at gå ud og købe en masse nyt tøj, men om at se muligheder i det gamle, mener kreativ coach Dorthe Brøgger, der hjælper Bente Thorbeck Henriksen med at få styr på garderoben.

DORTHE'S GODE RÅD OM DEN KLASSISKE – MEN UDAMEDE – STIL:

Vis kvalitet.

Tøjet skal være i god stand og kvalitet, hvilket vil sige ud med forvaskede og nulrede sager.

Få, men gode accessories kan redde hele dit outfit. For eksempel en lækker taske, gerne i klassisk facon, men i en farve som blå eller knaldrød, eller en taske i quilt, men med et anderledes spænde.

Detaljer er det absolut vigtigste i den klassiske stil. Lad detaljen sikre, at du ikke fremstår kedelig, men derimod eksklusiv og personlig.

Fodtøj. Vælg igen for eksempel en klassisk sandal, men med lilla sål og fôr, eller en sølvsandal.

Vælg gerne klassiske farver til de større ting.

Lad tingene matche. Lad bæltet matche skoene, øreringsene en stribe i blusen, lad smykkerne matche tasken, men gør det på en måde, så ikke alt matcher, og du fremstår stilet eller damet.

Særligt til Bente: Til dig vil jeg anbefale sort-hvid, alle blå nuancer, og supplér med dybtrøde, lilla, lavendel og rosa farvepift. Normalt anbefaler jeg klare farver til den klassiske stil, men de kommer let til at overvælde dig, så kig i støvede, bløde nuancer som isrosa og klar lyseblå.

E O V E R

OM DORTHE BRØGGER

Dorthe Brøgger arbejder som kreativ coach og har blandt meget andet skrevet "Bogen om customizing – forny din stil". Her giver hun en masse gode ideer til, hvordan man kan forvandle sin eksisterende garderobe til en unik garderobe, der passer perfekt til den kvinde, man er indeni – og ikke mindst til den pengepung, der ligger i tasken. Du kan læse mere om Dorthe Brøgger på www.kreativcoach.dk og om bogen på www.customizing.dk.

SÅDAN KOMMER BENTE – OG ANDRE MED SAMME FIGUR – TIL AT VIRKE HØJERE

Nyd din figur – den er der mange, der ønsker sig.

Linjer på langs får dig til at virke længere. Undgå for mange overskæringer på tværs, altså striber, brede bæltter, knickers og lag på lag-toppe i forskellig længde.

Sko, strømper og bukser i samme farve får dine ben til at syne længere.

Vælg toppe og cardiganer med V-udskæring, og toppe med tynde stropper.

Halterneck kan være rigtig fint, da den får en lille barm til at virke større og taljen til at virke endnu mindre.

Knapper og andre fine detaljer på langs får din overkrop til at syne længere.

Også lange tynde og fine kæder eller øreringe forstærker denne effekt.

Vælg bukser med smalle, lige ben, der næsten dækker dine sko. Gerne i mørke farver.

Brug gerne kjoler over et par bukser, men så skal den kun gå til midt på låret, så man ser et godt stykke af dine ben.

Spring ud i et par sko med høj hæl.

folke**dans**

Ferie er frihed til at ta' det første skridt. I 70 år har vi sat en ære i at tænke på det hele, så du kan nyde ferien:

- Direkte fly med mad ombord samt transport mellem lufthavn og feriebolig
- Danske guider på hele ferien
- Gå-afstand til strand, restaurant og indkøbsmuligheder
- Perfekte rammer for afslapning og private stunder

Slap af på nogle af verdens mest solrige og enestående rejsemål. Tjek detaljer og tilbud på folkeferie.dk.

FolkeFerie.dk

Faste lave familiepriser

Priseksempl: Kreta, Sirios Village,
2 vær. lejlighed. 2 voksne + 2 børn (ml. 2-6 år)

pr. pers. kun kr. **2.861,-**

BESTIL KATALOG 33 48 46 02 BESTIL REJSE 70 30 19 00