

altijd iets
om aan te trekken
WERKBOEK

in 1 week
genoeg outfits voor het hele jaar

LAURA LAGOM

altijd iets om aan te trekken

WERKBOEK

© 2025 Laura de Jong

Dit werkboek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De maker kan echter niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, online publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker.

Je deelname aan de challenge of het gebruik van het werkboek delen op social media mag wel.
Tag dan @lauralagomcom. Dankjewel!



WELKOM

werkboek van _____

daar gaan we!

in 1 week bedenken we genoeg outfits voor het hele jaar



FEEST

dag 1

OPDRACHT 1 *feestoutfit*

Trek vandaag je allermooiste feestoutfit aan — inclusief schoenen. Maak een foto van je outfit en bewaar die in een speciaal mapje op je telefoon. Noem het bijvoorbeeld: Altijd iets om aan te trekken of Mijn favoriete outfits.

Heb je later dit jaar een feestje? Scroll dan eerst even door dit mapje — grote kans dat je daar al dé outfit vindt.

EXTRA OPDRACHT *vaker feest*

Pas je feestoutfit aan zodat je de kleding vaker kunt dragen.

Denk aan andere schoenen, een trui of vest eroverheen, laagjes of een contrast zoals chique met sportief.

Maak zoveel mogelijk variaties als je kunt bedenken en maak van elke look een foto. Sla de beste combinaties weer op in je outfit-mapje.

REFLECTIEVRAGEN

Koop jij vaak iets nieuws voor een feest?

Hoe vaak draag je je feestkleding eigenlijk? Minder of meer dan 5 keer?

Heb je nieuwe combinaties ontdekt waardoor je 'oude' feestkleding vaker kunt dragen?



Je maakt de outfitfoto's voor jezelf, als naslagwerk. Het is niet verplicht om ze te delen. Als je het leuk vindt mag dat natuurlijk wel. Tag @lauralagomcom op Instagram. Ik deel regelmatig outfits van deelnemers, zodat we elkaar kunnen aanmoedigen en nieuwe ideeën opdoen. - Laura



WARM

dag 2

OPDRACHT 2 *warm*

Zoek je fijnste zomeroutfit bij elkaar, alsof het vandaag 25 graden is. Draag je een jurk, een luchtige broek, of juist iets met mouwen omdat je dat fijner vindt? Vergeet je zonnebril of hoedje niet.

Maak een foto van top tot teen en bewaar die in het speciale mapje op je telefoon. Stijgt het kwik binnenkort? Dan weet jij precies wat je aan wilt trekken.

EXTRA OPDRACHT *blij op de lange termijn*

Nieuwe kleding kopen voelt vaak als een cadeautje aan jezelf. Maar... voelt het een paar dagen, weken of maanden later nog steeds goed als het in je kast hangt? Beschrijf hieronder welke items jij als laatst gekocht hebt en of je er nu nog steeds blij mee bent.

item	prijs	wanneer gekocht
nog blij mee?	waarom wel/niet	
ja / nee		

item	prijs	wanneer gekocht
nog blij mee?	waarom wel/niet	
ja / nee		

item	prijs	wanneer gekocht
nog blij mee?	waarom wel/niet	
ja / nee		



We kopen kleding vaak vanuit de verkeerde argumenten. Omdat je ongesteld moet worden, omdat je een feestje hebt, omdat je iets moois ziet op Instagram... Wat als je kunt uitgaan van je eigen stijl en alleen investeert in kleding die bij JOU past? - Laura



KOUD

dag 3

OPDRACHT 3 *koud*

Bedenk een outfit voor als het buiten vriest. Eén outfit voor binnen en één voor buiten – dus inclusief jas, muts en handschoenen.

Maak van allebei een foto en bewaar ze in het mapje op je telefoon. Wordt het koud? Dan heb jij je warme outfit al klaarstaan.

EXTRA OPDRACHT *jij mag er zijn*

Hoe vind je het om foto's van jezelf te maken? Veel mensen vinden dat lastig – je bent niet de enige. Maar zonde is het wel.

Want jij bent de moeite waard. Waard om goed voor te zorgen. Om tijd, aandacht én liefde in te steken.

Als je jezelf in de spiegel ziet, of op een foto: zeg dan tegen jezelf: ik mag er zijn.

Probeer het deze week elke dag. Een briefje op de spiegel, of deze tekst als achtergrond op je telefoon helpt herinneren: jij hoort erbij. Precies zoals je bent.



Vaak beoordelen we alleen het kledingstuk: het is in, het heeft een mooie print of het is lekker warm. Maar we zijn te weinig kritisch op wat een kledingstuk voor jou doet. Het kan een mooi kledingstuk zijn – maar misschien niet voor jón. Door foto's te maken, zie je de optelsom van jij + kledingstuk. - **Laura**



COMFORT

dag 4

OPDRACHT 4 *comfort*

Maak een foto van de kleding waar je thuis in woont. Denk aan je joggingbroek, huispak, oude studententruï of pantoffels. Ben je tevreden met de outfit waarin je zoveel tijd doorbrengt?

Probeer vandaag één of meerdere combinaties te maken met kleding die lekker zit én waar je je goed in voelt. Bewaar de foto's in je mapje — dit zijn outfits waar je altijd op mag terugvallen.

EXTRA OPDRACHT *price per wear*

Geef jij je geld in verhouding uit aan de kleding die je het meeste draagt? Check het met de *price per wear*: de prijs van het kledingstuk gedeeld door het aantal keer dragen.

Reken het vandaag uit voor een aantal kledingstukken. Je zult versteld staan.

kledingstuk	aanschafprijs		aantal keer gedragen		price per wear
		:		=	
		:		=	
		:		=	
		:		=	
		:		=	
		:		=	
		:		=	

Ja, het is duurzaam om kleding lang te dragen. Maar het is óók duurzaam om goed voor jezelf te zorgen. En om kleding te dragen waar je je prettig in voelt. Toen ik in 2020 de Capsule Wardrobe Cursus bedacht, wilde ik vooral vrouwen helpen die méér dan 200 kledingstukken hadden en minder wilden kopen. Maar tot mijn verrassing bleek de helft van de deelnemers juist te weinig écht mooie items voor zichzelf te



kopen. Vaak zijn het moeders met jonge kinderen, of vrouwen die herstelden van een burn-out — vrouwen die geen tijd of ruimte maken om goed voor zichzelf te zorgen. Je kledingkast zegt vaak iets over hoe het met je gaat. Hoe voel jij je jezelf? Vind jij jezelf de moeite waard om tijd, aandacht en liefde aan te besteden? - Laura



JOUW LEVEN

dag 5

OPDRACHT 5 *jouw leven*

Bedenk minimaal drie verschillende outfits voor datgene wat jij het meest doet in je leven. Stel outfits samen die passen bij jouw ritme én waarin jij je goed voelt. Maak van elke outfit een foto — bij voorkeur van top tot teen, met schoenen — en bewaar ze in je mapje op je telefoon. Zo heb je straks voor je drukste dagen alvast outfits klaarstaan.

EXTRA OPDRACHT *belangrijk in jouw leven*

Welke 3 bezigheden zijn het belangrijkste in jouw leven? Denk aan werk, dingen doen met je kinderen, sport je veel, wat doe je in je vrije tijd. Wees zo specifiek mogelijk, want ieder werk, sport of hobby heeft z'n eigen praktische eisen.

1.

praktische eisen

2.

praktische eisen

3.

praktische eisen

We zijn snel bang dat we te weinig kleding hebben. Maar wist je dat je 80% van de tijd maar 20% van je kleding draagt? Ik hoop dat dit inzicht je helpt op de momenten dat je denkt: "Ik moet écht iets nieuws kopen." Het kan namelijk heel veel rust brengen als je gaat focussen op de kleding die je altijd weer blij maakt. Misschien



kun je uiteindelijk zelfs alleen die 20% laten hangen. Zelf heb ik al jaren een capsule wardrobe — een kast met zo'n 30 tot 35 kledingstukken. Vroeger had ik véél meer, maar toch steeds het gevoel dat ik niks had om aan te trekken. Nu zie ik bij het opendoen van m'n kast alleen maar favorieten. Dat geeft rust. - Laura



JOUW STIJL

dag 6

OPDRACHT 6 *jouw stijl*

Kies vandaag activiteit nummer 2 uit je lijst met belangrijkste bezigheden in jouw leven. Bedenk hiervoor minimaal drie outfits die passen bij wat je doet én waarin jij je prettig voelt.

Maak van elke outfit een foto — bij voorkeur van top tot teen, met schoenen — en bewaar ze in je mapje op je telefoon.

EXTRA OPDRACHT *hoe zit dat bij jou?*

Focussen op je eigen stijl is het antwoord op een fijne, overzichtelijke en duurzame kledingkast. Een kast waarin jij je goed voelt — en altijd iets hebt om aan te trekken.

REFLECTIEVRAGEN

Heb jij een eigen stijl?

Zo ja: hoe zou je jouw stijl omschrijven?

Gebruik deze omschrijving in de toekomst als meetlat voor nieuwe aankopen.

Wees trouw aan jezelf.

Zo nee: hoe komt dat denk je?

Volg je trends? Kopieer je (onbewust) de stijl van anderen?

Weet je niet goed wat bij je past, is je lijf of leven veranderd?

Het kan best zijn dat je denkt: “Een eigen stijl? Ik weet eigenlijk niet of ik die wel heb.”

Weet dan: je bent niet de enige. Heel veel vrouwen twijfelen hierover. En dat is niet raar. Aan alle kanten wordt je verteld wat er nu “in” is: welke kleuren, welke snit, welke



trend je móet volgen. Met z'n allen dragen we dan ineens culottes, en het jaar daarna allemaal lange bloemetjesjurken. En ja — dan voldoe je aan wat populair is op Instagram. Maar... voldoet het ook aan jóuw wensen? Aan jouw lijf? Jouw leven? Jouw smaak? Een eigen stijl begint bij jezelf. En daar help ik je graag bij. - Laura



JOUW KLEDING

dag 7

OPDRACHT 7 *jouw kleding*

Je raadt het al: bedenk vandaag minimaal drie outfits voor activiteit nummer 3 op jouw lijst van belangrijkste bezigheden.

Vergeet niet: maak van elke outfit een foto — van top tot teen, met schoenen — en bewaar ze in je mapje op je telefoon. Verrassing: je hebt nu altijd iets om aan te trekken.

EXTRA OPDRACHT *jouw inzichten*

Sta even stil bij wat je geleerd hebt. Schrijf je inzichten op, dan onthoud je ze beter — en kun je er steeds op terugvallen.

Wat zijn je belangrijkste inzichten van deze week?

Heb je nog vragen? Stel ze gerust — ik beantwoord ze met plezier, bijvoorbeeld tijdens de live sessie of op Instagram.

Je hebt deze week minimaal 14 outfits bedacht. Hopelijk heb je outfits ontdekt waar je blij van wordt — die echt bij je past. Daar ga je nog veel plezier van hebben. Maar misschien kwam je er ook achter dat je kast niet meer klopt met wie je nu bent. Dat er van alles ligt, maar weinig dat je écht mooi vindt of dat goed voelt. Als dat zo is: je bent niet de enige. De Capsule Wardrobe Cursus helpt je om weer helderheid te krijgen: wat jouw stijl is, welke kleuren jou laten stralen en hoe je kleding slim kunt combineren. Zodat je kast wél werkt voor jou — elke dag opnieuw. - Laura





MINDER KLEDING, MEER JEZELF

jij kan dit ook

in 30 dagen naar een kledingkast die klopt
bij wie jij *nu* bent

MEER OVER *de capsule wardrobe cursus*

DIT IS WAT DE CURSUS JE OPLEVERT

- **Een kast vol favorieten**
Elke ochtend je kast openen en weten: dit werkt voor mij.
- **Minder keuzestress. Meer rust**
Geen chaos meer, maar overzicht. Je ziet in één oogopslag wat je aan wilt trekken.
- **Kleding die je laat stralen**
Je ontdekt jouw stijl en jouw kleuren — geen trends meer, maar wat écht bij jou past.
- **Meer zelfvertrouwen. Minder miskopen**
Je koopt bewuster en durft te investeren in kwaliteit. Geen impulsen meer, maar keuzes vanuit jezelf.
- **Je voelt je weer jezelf**
Geen kleren meer die “nog prima zijn”, maar kleding waar je je fijn en krachtig in voelt. Ook thuis. Ook op je werk. Ook als je nergens naartoe hoeft.

EN ZO WERKT HET PRAKTISCH

- Als je wil kun je meteen beginnen
- Elke week ontvang je opdrachten in een mooi werkboek
- Je krijgt toegang tot video's vol uitleg, tips en inspiratie
- We doorlopen samen 5 heldere stappen naar jouw stijl
- Inclusief live opruimsessie (of terug te kijken als je niet live kunt)
- Onbeperkt toegang — dus je doet het op jouw tempo

>> MELD JE HIER AAN



De challenge was een mooie kickstart. Je hebt ontdekt wat je écht draagt — en of je daar eigenlijk blij mee bent. In de cursus help ik je om daar een vervolg aan te geven. We duiken dieper in jouw stijl, je kleuren, hoe je kunt combineren en hoe je écht opruimt op een manier die bij jou past. Benieuwd of de cursus iets voor je is? Mail me gerust. Ik denk graag eerlijk met je mee. - Laura