

*** REFLET SOLAIRE ***

Workbook

La méthode complète pour révéler ton style

Diagnostic · 6 Styles · Parcours 21 jours · Journal

by Edwige CBK

Bienvenue ~

Ce Workbook est ton compagnon de transformation. Il t'accompagne pas à pas pour comprendre ton **style météo intérieur**, vider ce qui ne te ressemble plus, et construire un dressing qui te fait rayonner — chaque matin, sans effort.

Comment l'utiliser :

- **Étape 1** — Réponds au questionnaire des 6 météo (10 min)
- **Étape 2** — Lis la fiche de ton style dominant
- **Étape 3** — Suis le parcours 21 jours, un rituel par jour
- **Étape 4** — Note tes ressentis dans le journal en fin de carnet

*« Le style n'est pas ce que tu portes.
C'est ce que tu laisses voir de toi. »*

Étape 1 — Diagnostic des 6 Styles

Pour chaque question, coche **une seule** réponse — celle qui te correspond le plus aujourd'hui (pas celle que tu aimerais être). Compte tes lettres à la fin pour révéler ta météo dominante.

1. Le matin, devant ton dressing, tu ressens...

- ☐ **a)** De l'énergie, j'ai envie de briller
- ☐ **b)** Un besoin de cocon, douceur et confort
- ☐ **c)** Une envie de marquer les esprits, d'oser
- ☐ **d)** Du flou, j'ai envie d'être discrète
- ☐ **e)** Du mouvement, je veux me sentir libre
- ☐ **f)** Une exigence : tout doit être parfait, net

2. Ta couleur refuge ?

- ☐ **a)** Jaune, doré, corail — lumineux
- ☐ **b)** Beige, lavande, vieux rose — apaisant
- ☐ **c)** Noir, rouge profond, électrique
- ☐ **d)** Gris, taupe, blanc cassé — fondu
- ☐ **e)** Vert, terracotta, ocre — vivant
- ☐ **f)** Blanc, bleu nuit, camel — épuré

3. La matière qui te ressemble ?

- ☐ **a)** Soie, satin, lin lumineux
- ☐ **b)** Maille douce, coton bio, velours
- ☐ **c)** Cuir, vinyle, jean brut
- ☐ **d)** Mousseline, gaze, tulle léger
- ☐ **e)** Daim, lin froissé, jean usé
- ☐ **f)** Crêpe, laine froide, popeline

4. Une tenue idéale pour un dimanche ?

- ☐ **a)** Robe fluide colorée + sandales dorées
- ☐ **b)** Pull oversize + jogging beige + chaussettes hautes
- ☐ **c)** Total look noir + boots + lunettes noires
- ☐ **d)** Robe longue vaporeuse + cardigan ample
- ☐ **e)** Salopette + tee-shirt + baskets vintage

☐ **f)** Chemise blanche + jean brut + mocassins

5. Ce que tu fuis dans une tenue ?

☐ **a)** Le terne, le triste

☐ **b)** Ce qui serre, ce qui pique

☐ **c)** La fadeur, le "banal"

☐ **d)** Les couleurs criardes, le too much

☐ **e)** Le rigide, le formel

☐ **f)** Le désordre visuel, les imprimés chargés

6. Ton style est complimenté quand...

☐ **a)** Tu as l'air rayonnante, solaire

☐ **b)** Tu sembles douce, accessible

☐ **c)** Tu en imposes, on te remarque

☐ **d)** Tu as une aura mystérieuse, poétique

☐ **e)** Tu sembles libre, voyageuse

☐ **f)** Tu fais "chic sans effort"

Tes résultats

Lettre	a	b	c	d	e	f
Météo	Soleil	Pluie	Orage	Brume	Vent	Neige
Mon score						

Ta lettre majoritaire = ta **météo dominante**. Ta deuxième lettre = ta **météo secondaire** (ton style se nourrit toujours de deux énergies).

SOLEIL

La rayonnante

Tu es lumière. Tu réchauffes les pièces où tu entres. Ton style affirme ta vitalité et ton désir d'être vue.

TON ADN STYLE

- * Couleurs : doré, corail, jaune safran, blanc lumineux
- * Matières : soie, satin, lin clair
- * Coupes : fluides, robes solaires, manches volantes
- * Accessoires : bijoux dorés, sandales, lunettes ambrées

CONSEIL D'EDWIGE

Évite le noir total — préfère un noir réchauffé d'un bijou doré ou d'un rouge corail.

PLUIE

La douce

Tu cherches le cocon, l'enveloppement. Ton style respire la tendresse et la profondeur intérieure.

TON ADN STYLE

- * Couleurs : beige, vieux rose, lavande, gris perle
- * Matières : maille, velours, coton lavé
- * Coupes : oversize, fluides, longueurs midi/maxi
- * Accessoires : foulards, perles, bottines confort

CONSEIL D'EDWIGE

Ose une touche de couleur vive (un rouge, un bleu roi) pour ne pas disparaître dans la douceur.

ORAGE

L'intense

Tu as une présence électrique. Ton style affirme ton caractère, sans concession.

TON ADN STYLE

- * Couleurs : noir, rouge profond, bleu nuit, métallisés
- * Matières : cuir, vinyle, denim brut, soie noire
- * Coupes : structurées, épaules marquées, tailoring
- * Accessoires : boots, ceintures larges, bijoux noirs

CONSEIL D'EDWIGE

Adoucis avec une matière fluide (soie, mousseline) pour ne pas te durcir.

BRUME

La poétesse

Tu es entre deux mondes. Mystérieuse, romantique, vaporeuse — tu fuis le too much.

TON ADN STYLE

- * Couleurs : gris, taupe, blanc cassé, vert sauge
- * Matières : mousseline, gaze, tulle, lin léger
- * Coupes : longues, vaporeuses, superposées
- * Accessoires : bijoux fins argent, ballerines, sacs souples

CONSEIL D'EDWIGE

Ancre-toi avec une pièce structurée (un blazer, une boot) pour ne pas flotter.

VENT

La libre

Tu es mouvement. Voyageuse dans l'âme, ton style respire la liberté et le vintage.

TON ADN STYLE

- * Couleurs : terracotta, ocre, vert mousse, denim
- * Matières : daim, lin froissé, jean vintage, coton brodé
- * Coupes : amples, salopettes, robes longues bohèmes
- * Accessoires : sandales en cuir, sacs cabas, bijoux ethniques

CONSEIL D'EDWIGE

Surveille la cohérence : trop de pièces vintage = costume. Mixe avec une pièce nette.

NEIGE

L'épurée

Tu es élégance silencieuse. Ton style mise sur la coupe parfaite, le détail invisible.

TON ADN STYLE

- * Couleurs : blanc, bleu nuit, camel, gris froid
- * Matières : crêpe, laine froide, popeline, cachemire
- * Coupes : minimales, lignes nettes, monochromes
- * Accessoires : mocassins, sacs structurés, bijoux fins or

CONSEIL D'EDWIGE

N'aie pas peur d'une touche émotionnelle (une couleur, une matière sensuelle) pour ne pas être froide.

Étape 3 — Parcours 21 jours

Trois semaines, trois énergies. **Comprendre** · **Trier** · **Rayonner**. Un rituel par jour, 10 à 20 minutes. Coche OK chaque soir.

SEMAINE 1 — COMPRENDRE

Reconnecte avec ton style intérieur

OK	Jour	Rituel
[]	Jour 1	Refais le diagnostic en conscience. Note 3 mots qui décrivent qui tu veux être en t'habillant.
[]	Jour 2	Liste 5 femmes (réelles ou fictives) dont le style te touche. Pourquoi ?
[]	Jour 3	Photographie 3 tenues que tu portes souvent. Regarde-les comme une étrangère.
[]	Jour 4	Identifie ta météo dominante + secondaire. Lis (ou relis) leurs fiches.
[]	Jour 5	Crée un mood-board (Pinterest ou papier) de 15 images qui parlent de TON style météo.
[]	Jour 6	Inventorie ce que tu portes RÉELLEMENT (pas ce que tu possèdes). Combien de %?
[]	Jour 7	Rituel miroir : habille-toi en pensant "je me choisis". Note ce que ça change.

SEMAINE 2 — TRIER

Vide ce qui ne te ressemble plus

OK	Jour	Rituel
[]	Jour 8	Sors TOUT de ton dressing. Oui, tout. Pose-le sur ton lit.
[]	Jour 9	Tri n°1 — "Coup de cœur" : garde ce qui te fait vibrer immédiatement.
[]	Jour 10	Tri n°2 — "Doute" : essaie chaque pièce douteuse. Garde / Donne / Vends.
[]	Jour 11	Tri n°3 — "Adieu" : sépare-toi avec gratitude. Sac à la porte, prêt à partir.
[]	Jour 12	Range par couleur et par usage. Range par catégorie (haut, bas, robe, veste).
[]	Jour 13	Liste les 5 pièces manquantes pour compléter TA garde-robe météo.
[]	Jour 14	Rituel pause : ne shoppe rien aujourd'hui. Observe ce que tu ressens face au manque.

SEMAINE 3 — RAYONNER

Construis ton dressing signature

OK	Jour	Rituel
[]	Jour 15	Crée 3 tenues complètes avec tes pièces favorites. Photographie-les.
[]	Jour 16	Achète UNE pièce de ta liste. Pleine conscience, pas d'impulsion.
[]	Jour 17	Apprends à mixer 1 pièce forte + 2 basiques (la règle d'or).
[]	Jour 18	Teste une couleur que tu n'osais pas. Juste pour voir.
[]	Jour 19	Crée ton uniforme de la semaine : 5 tenues prêtes pour 5 jours.
[]	Jour 20	Rituel miroir #2 : habille-toi pour TOI. Compare avec le jour 7.
[]	Jour 21	Célèbre. Photographie ta tenue "signature". Tu as transformé ton rapport au style.

Étape 4 — Journal & Rituels

Reviens ici chaque semaine. Écris à la main si tu peux — la main ancre ce que la tête survole.

Semaine 1 — Comprendre

Ce que j'ai découvert sur moi...

Ce que j'ai osé / lâché...

Ce que je veux garder de cette semaine...

Semaine 2 — Trier

Ce que j'ai découvert sur moi...

Ce que j'ai osé / lâché...

Ce que je veux garder de cette semaine...

Semaine 3 — Rayonner

Ce que j'ai découvert sur moi...

Ce que j'ai osé / lâché...

Ce que je veux garder de cette semaine...

Bonus — Checklist Garde-robe Essentielle

Quelle que soit ta météo, ces pièces forment l'ossature d'un dressing aligné. Coche ce que tu possèdes déjà — laisse vide ce qu'il te manque.

HAUTS

- ☐ 1 chemise blanche parfaite
- ☐ 1 tee-shirt blanc qualité
- ☐ 1 tee-shirt noir qualité
- ☐ 1 pull col rond ta couleur
- ☐ 1 pull oversize cocon
- ☐ 1 chemisier signature (couleur/imprimé)

BAS

- ☐ 1 jean brut coupe droite
- ☐ 1 jean confort taille haute
- ☐ 1 pantalon fluide noir
- ☐ 1 jupe midi
- ☐ 1 short / bermuda saison

ROBES

- ☐ 1 petite robe noire
- ☐ 1 robe longue fluide
- ☐ 1 robe "bonne nouvelle" (la rayonnante)

VESTES

- ☐ 1 blazer ajusté
- ☐ 1 veste en jean
- ☐ 1 manteau long
- ☐ 1 trench ou imper
- ☐ 1 doudoune ou parka

CHAUSSURES

- ☐ 1 paire de baskets blanches

- ☐ 1 paire de boots
- ☐ 1 escarpins/sandales habillées
- ☐ 1 paire confort ville

ACCESSOIRES

- ☐ 1 sac quotidien moyen
- ☐ 1 pochette soirée
- ☐ 1 ceinture cuir
- ☐ 2-3 bijoux signature
- ☐ 1 foulard ou écharpe ta couleur



Tu as maintenant toutes les clés.

Reviens dans ce Workbook chaque saison.

Le style n'est pas une destination — c'est un dialogue avec soi.

Reflet Solaire · by Edwige CBK

Passer à l'action

Choisis la formule Reflet Solaire qui te correspond

Reflet Solaire Essentiel

19,90€/mois - Acheter maintenant

Reflet Solaire Signature

29,90€/mois - Acheter maintenant

Reflet Solaire VIP

47€/mois - Acheter maintenant

by Edwige CBK - Reflet Solaire

Païement securise via Stripe - Satisfaite ou remboursee 7 jours

Tous les abonnements resiliables a tout moment