

kurs dla tych,  
którzy chcą  
odnaleźć  
swój styl

# analiza kolorystyczna

Stina Lönnkvist



kurs dla tych,  
którzy chcą  
odnaleźć  
swój styl

# analiza kolorystyczna

Färganalys. En modern handbok för att hitta dina bästa färger

**Stina Lönnkvist**

przełożyła Agata Teperek

JEDNYM SŁOWEM  
**znak**

Kraków 2026

# Spis treści

Przedmowa 4

## 1

Wstęp 6

Poznaj nowoczesną analizę kolorystyczną, układ tej książki oraz moją filozofię mądrego doboru kolorów.

## 2

Teoria koloru w analizie kolorystycznej 20

Zrozum, czym są kolory i ich wymiary, oraz poznaj koło pór roku i system dwunastu podtypów.

## 3

Przeprowadź własną analizę 36

Znajdź swoją porę roku dzięki przystępnej instrukcji krok po kroku i praktycznemu narzędziu – planszom kolorystycznym.

# 4

## Dwanaście podtypów pór roku 76

Poznaj bardziej szczegółowo cechy charakterystyczne każdego z dwunastu podtypów pór roku i najlepsze dla nich kolory.

# 5

## Stylizowanie i styl 182

Stwórz garderobę, w której kolory – dzięki sztuczkom modym, właściwemu doborowi materiałów i sprytniej stylizacji – pracują na twoją korzyść.

# 6

## Makijaż i włosy 206

Zrób piorunujące wrażenie od czubka głowy po palce u stóp dzięki odcieniom i technikom najlepszym dla twojej pory roku.

## Zakończenie 234

Krocz dalej przez świat kolorów wyposażona w sprytnie narzędzia, wskazówki i refleksje.

## Przedmowa

Stałam w sali reprezentacyjnej sztokholmskiego ratusza i za chwilę miałam odebrać dyplom ukończenia Wyższej Szkoły Handlowej. Obowiązywały odświętne stroje, zdecydowałam się więc na wersję Hollywood glamour: długa czarna suknia, czerwona pomadka i mocny makijaż oczu. Już w chwili, gdy wchodziłam do ratusza, czułam się nieswojo, chociaż mój look był przecież elegancki. Kiedy potem oglądałam zdjęcia, ledwie mogłam się poznać. Miałam wrażenie, że zamiast stylowo i ośniewająco, wyglądam blado i jakbym była przebrana. Dużo później zrozumiałam, że to nie ze mną było coś nie tak – po prostu wybrałam niewłaściwe kolory.

Zresztą to nie po raz pierwszy nie udało mi się odpowiednio dobrać stroju. Zawsze uwielbiałam modę, często jednak kopiowałam to, co w danej chwili uchodziło za modne lub w czym komuś innemu było do twarzy. Rzucałam się na kolory danego sezonu i mam na swoim koncie wiele zakupów, które na dłuższą metę okazały się porażką, robiłam sobie makijaże, w których wyglądałam, jakbym się wybierała na bal przebierańców, a nie na przyjęcie, i walczyłam z klasycznymi ubraniami *must have*, które kompletnie do mnie nie pasowały.

Wszystko się zmieniło, kiedy odkryłam analizę kolorystyczną. Moje zainteresowanie nią rosło, a wkrótce przemieniło się w pasję, i szybko się zorientowałam, że nie ja jedna mierzę się z takimi wyzwaniem. Od tamtej pory pomogłam dziesiątkom tysięcy osób wybrać najlepsze dla nich kolory i widziałam, jak dzięki temu wiele z nich nabrało pewności siebie, zyskało radość życia i stało się mądrzejszymi konsumentami. W moim świecie kolorów nie ma żadnych reguł ani przymusu, to pełna odkryć podróż, która da ci moc dokonywania właściwych wyborów. Wyrusz w nią ze mną!



# Wstęp

Gdzieś w głębi twojej szafy wisi bluzka. Na pewno wiesz, o którą mi chodzi. O tę, która tak pięknie wygląda... na wieszaku. Rozmiar w zasadzie jest idealny, krój też dokładnie taki, jak chciałaś. Mimo to włożyłaś ją tylko raz, dwa lata temu. Coś ci w niej nie leży, coś, czego nie umiesz nazwać. Za każdym razem, kiedy otwierasz szafę, bluzka patrzy na ciebie wyzywająco. Nie chcesz jej jednak sprzedawać, bo przecież jeszcze kiedyś ją włożysz. Na pewno. Może latem, kiedy będziesz muśnięta słońcem. Gdy będziesz miała umyte włosy i kupisz nowe cienie do powiek. Kiedy będziesz w odpowiednim nastroju, na dworze będzie ciepło, a gwiazdy znajdą się we właściwym układzie i...

Ja też mam taką bluzkę. Szczerze mówiąc, nawet kilka. I sukienek, i koszul. Niezależnie od tego, o jaką część garderoby chodzi, brutalna prawda zawsze jest taka sama: to nie było dla mnie. Być może ta bluzka tylko wisi w twojej szafie, bo jej kolor nie jest dla ciebie najszczęśliwszy. Z pewnością jest bardzo ładny, ale po prostu nie twój.

## Ostrzeżenie!

Jeśli będziesz czytać dalej, grozi ci opętanie... albo co najmniej złapiesz bakcyla! Kiedy raz otworzą ci się oczy na analizę kolorystyczną, nie sposób już będzie tego odzobaczyć - kolory pojawią się wszędzie. To trochę jak dostrzeżenie tajnego systemu - wszystko nagle się ze sobą łączy i do siebie pasuje. Może nie do końca przypomina to przejście z odbierania świata w czarno-białych barwach do kolorowej wersji, ale na pewno jest jak zupełnie nowe spojrzenie na kolory. I możesz mi wierzyć, kiedy już zobaczysz to światło (lub dokładnie mówiąc: barwy), nie zechcesz zejść z tej drogi. Odtąd już zawsze będziesz analizować ubrania koleżanek, osób w pociągu, na plakatach reklamowych albo w serialach telewizyjnych. Moja rada - zaraż tym bakcylem kilka przyjaciółek albo członków rodziny, byście mogli o tym dyskutować!



Jeśli historia z bluzką w szafie cię nie dotyczy, to może rozpoznasz się w którejś z przedstawionych poniżej sytuacji:

- Kupujesz coś w najmłodniejszym kolorze sezonu i czujesz, jak w tym giniesz.
- Kupujesz ubranie, o którym mówiła influencerka, ale wcale nie wygląda na tobie tak świeżo i elegancko jak na niej.
- Jesteś obsypywana komplementami, gdy masz na sobie określoną rzecz, i nie rozumiesz dlaczego.
- W szafie masz ubrania, które nosisz tylko wtedy, kiedy jesteś zrobiona na **fit-top**.
- Testujesz nowe trendy w makijażu, ale czujesz się jak przebrana i coś ci nie gra.
- Masz wrażenie, jakbyś próbowała się ukryć w czerni i beżu, bo nie wiesz, jakie kolory do Ciebie pasują.

Jeśli któraś z powyższych sytuacji wydaje ci się znajoma, to masz w ręce właściwą książkę. Bo rozwiązaniem może okazać się właśnie analiza kolorystyczna.

Po przeczytaniu tej książki nie będziesz musiała błyskawicznie podążać za trendami, stale porównywać się z innymi ani stać skonsternowana przed swoją szafą zavaloną rzeczami, których nie nosisz. Czeka cię wiele momentów olśnienia, kiedy odkryjesz, co nie jest dla Ciebie i dlaczego. Bardziej docenisz swój wygląd, bo się dowiesz, jak podkreślić swoje niepowtarzalne cechy, zamiast starać się je zmieniać, żeby wyglądać jak ktoś inny. Znajdziesz swoją wyjątkową paletę barw – odcienie, w których ci do twarzy i które sprawiają, że nagle poczujesz się całkiem inaczej w swoim ubraniu. Kiedy odkryjesz kolory, które działają na twoją korzyść, a nie przeciwko tobie, będziesz czuła się świeższa, pewniejsza siebie, a do tego zaoszczędzisz czas, miejsce w szafie i pieniądze. Poza tym będziesz się świetnie bawić. Dużo obiecuję, wiem, ale biorę pełną odpowiedzialność za te słowa. Na własne oczy widziałam bowiem taką przemianę u wielu osób. W wypadku niektórych chodziło o kilka drobnych poprawek w ich garderobie, u innych była to niemal całkowita transformacja. Być może marzy ci się lepiej przemyślana garderoba albo może po prostu chcesz czuć się ładniejsza, kiedy rano wychodzisz z domu – niezależnie od tego, co toba kieruje, zyskasz potężne narzędzie, jakim jest analiza kolorystyczna. Wyobraź sobie to poczucie wolności, gdy zrobisz miejsce w szafie dla nowych kolorów i gdy dzięki nim zawołasz: „Wow, to naprawdę ja!”.

Otwórzmy więc drzwi do twojego świata kolorów.

## Zalety analizy kolorystycznej (poza tym, że wypiękniejesz)

---

### Zrównoważona konsumpcja

---

Zamiast gonić za najnowszymi trendami, możesz skupić się na ubraniach, które naprawdę są dla Ciebie, niezależnie od tego, który jest rok albo co jest modne w danej chwili. To długoterminowa inwestycja zarówno w stworzenie własnego stylu, jak i skomponowanie właściwej garderoby w zrównoważony sposób. Lumpeksy są idealnym miejscem, bo w sklepach w danym sezonie nie zawsze jest dostępna cała paleta kolorystyczna. Jeśli będziesz miała jasne wyobrażenie o paletcie barw, łatwiej się odnajdziesz w second-handach, gdzie wybór może być duży i mało przejrzysty.

---

### Oszczędność czasu i pieniędzy

---

Na dłuższą metę analiza kolorystyczna prowadzi do oszczędności, bo kupisz mniej ubrań, które nieużywane będą zalegać w szafie, a zamiast tego zainwestujesz w takie, w których naprawdę będziesz chodzić i dobrze się czuć. Kiedy poznasz swoją paletę, zaoszczędzisz czas i energię rano, ponieważ będziesz miała pewność, że kolory w twojej szafie pasują do siebie i podkreślają twoje atuty. Innymi słowy, mniej paniki przy ubieraniu, a więcej harmonii.

---

### Mniejsze kompensowanie

---

Kiedy noszone przez Ciebie kolory podkreślają Twoje naturalne cechy, nie musisz malować się aż tak mocno ani wymyślnie, żeby czuć się świeżo. Naprawdę energetyczny kolor przy twarzy może dać taki sam efekt jak świetny podkład – sprawi, że będziesz wyglądać świeżo, i podkreśli Twoją osobowość.

---

### Większa pewność siebie

---

To być może najważniejszy punkt w tej książce. Analiza kolorystyczna pomogła wielu osobom odnaleźć drogę do samych siebie. Przystaniesz się skupiać na swoich brakach i skierujesz uwagę na to, co pięknego masz w sobie. Większa pewność siebie procentuje zarówno w sferze zawodowej, jak i w życiu prywatnym.

## Czym jest analiza kolorystyczna?

Analiza kolorystyczna to metoda, która pomoże ci odkryć, jakie odcienie podkreślają twoje naturalne kolory oraz twe rysy. Odcienie te są ułożone w palety dla czterech pór roku: wiosny, lata, jesieni i zimy. A każda pora roku dzieli się na podtypy na podstawie trzech właściwości kolorów. Tak uzyskujemy dwanaście wyjątkowych palet. Dzięki analizie kolorystycznej odkryjesz, który z tych dwunastu podtypów najlepiej do ciebie pasuje. Cała koncepcja opiera się na tym, że nasze naturalne kolory (skóry, włosów i oczu) oraz ich cechy tworzą podstawową harmonię i że właściwa paleta raczej potęguje tę harmonię, niż ją burzy.

## Moja własna podróż do świata barw

Zawsze interesowałam się designem i stylem. Już w podstawówce miałam fioła na punkcie mody, czytałam kolorowe magazyny i inspirowałam się celebrytkami. Im byłam starsza, tym mniej chciałam eksperymentować, a wolałam wiedzieć, w czym mogę być sobą. Raz na zawsze pragnęłam stwierdzić, w czym czuję się swobodnie – bez względu na to, czy jestem na imprezie, czy na spotkaniu w pracy. Mimo to udało mi się przez te wszystkie lata zrobić niezliczoną ilość nietrafionych zakupów i wielokrotnie wpaść w kryzys ubraniowy. Nieraz stałam przed otwartą szafą i tępo patrzyłam przed siebie. Widziałam, że jest w niej pełno ubrań, a mimo to „nie miałam co na siebie włożyć”.



Przed analizą kolorystyczną



Po analizie kolorystycznej

## Wpadłam w błędne koło

---

- Kupowałam ubrania reklamowane przez influencerki tylko po to, by odkryć, że te kolory są nie dla mnie.
- Próbowałam ubierać się na czarno i być cool (szczególnie kiedy pracowałam w biurze reklamy), ale czułam się jeszcze bledsza niż zwykle.
- Ślepo podążałam za najnowszymi trendami w makijażu, przez co wyglądałam tak, jakbym szła na bal przebierańców, a nie na bal sylwestrowy.
- Próbowałam stworzyć garderobę kapsułową zgodnie z regułami sztuki, powodowało to jednak u mnie raczej frustrację – te wszystkie reklamowane *must have* wcale nie wyglądały na mnie elegancko.
- Robiłam sobie chłodne blond pasemka, żeby wyglądać modnie, i nie rozumiałam, dlaczego czuję się przez to taka nijaka.
- Miałam w szafie hity magazynów modowych, choćby małą czarną i białą koszulę, których wcale nie dało się tak łatwo wystylizować, jak twierdziły gazety.

Kiedy odkryłam analizę kolorystyczną, doznałam olśnienia. Czułam się tak, jakbym nagle zaczęła rozumieć język, którego uczyłam się przez całe życie. Dała mi ona odpowiedź na masę pytań o mój styl. Kiedy już zrozumiałam, że jestem jasną wiosną, wszystko ułożyło się w całość. Sprzątnęłam swoją szafę i po raz pierwszy odważyłam się przed samą sobą przyznać, że to, co tak bardzo bym chciała, żeby się sprawdziło, wcale się nie sprawdza. Nagle kupowanie ubrań stało się o wiele prostsze i fajniejsze! Zamiast błądzić po sklepie w poszukiwaniu czegoś ładnego i trendy, zaczęłam szukać tego, co jest w mojej własnej paletce z jasnymi, lekkimi i ciepłymi kolorami. Wprawdzie wybór stał się przez to trochę ograniczony, ale czas poświęcony na szukanie moich kolorów zwrócił mi się z nawiązką dzięki mniejszej liczbie zwrotów i szybszemu podejmowaniu decyzji. Przestałam porównywać się z innymi (okej, w każdym razie porównywałam się trochę rzadziej) i zaczęłam czuć się pewniej w swoich wyborach. Zmieniło się całe moje nastawienie do ubrań i stylu. To, co wcześniej wydawało mi się zabawą w zgadywanki, stało się przyjemną odkrywczą wyprawą.

## Historia analizy kolorystycznej

Analiza kolorystyczna nie jest wcale nowym trendem. Ma ciekawą historię, która łączy sztukę, naukę i modę. Od myśli filozoficznych po dzisiejsze testy cyfrowe – tu znajdziesz przegląd tego, jak analiza kolorystyczna stała się metodą, o której mówię w tej książce.

### Pionierzy kolorystyczni

Nauka o kolorach interesowała artystów, myślicieli i naukowców od zarania dziejów. Już w IV wieku p.n.e. grecki filozof Arystoteles pisał, że wszystkie barwy stanowią splot podstawowych zasad nierozzerwalnie związanych z żywiołami natury.

W XVIII wieku angielski naukowiec Isaac Newton (znany z odkrycia grawitacji) na podstawie eksperymentu stworzył jedno z pierwszych kół barw, dzieląc kolory w spektrum i pokazując, które z nich tworzą ze sobą kontrast. To stało się podstawą znanych nam dziś kół barw.

W XVIII i XIX wieku dopracowano tę teorię, tworząc płaskie i trójwymiarowe mapy barw. Wraz z rozwojem przemysłu wzrosły techniczne możliwości barwienia i drukowania tkanin w znacznie szerszej gamie kolorystycznej. Osobisty styl i wybór kolorów nabrały wtedy większego znaczenia.

Na początku XX wieku amerykański artysta Albert Munsell rozwinął system opisu kolorów oparty na trzech właściwościach: odcieniu (kolory ciepłe i chłodne), wartości (kolory jasne i ciemne) oraz nasyceniu (kolory intensywne i zgaszone). Ten system wciąż jest używany, między innymi w analizie kolorystycznej, chociaż tam w nieco zaktualizowanej formie. Ważną rolę w rozwoju osobistego stylu odegrał w latach 20. XX wieku szwajcarski artysta Johannes Itten z Bauhausu, którego można poniekąd uznać za prekursora analizy kolorystycznej. Zauważył on, że kolory harmonizują nie tylko ze sobą, ale i z ludźmi – to znaczy, że pewne barwy pasują do danej osoby bardziej niż inne. W pierwszej połowie XX wieku do codziennego użytku weszły barwne kosmetyki, między innymi dzięki innowacjom takich marek jak Max Factor, a makijaż dopasowany do odcieni skóry i oświetlenia, stosowany najpierw w filmach, zyskał popularność i wpłynął na poszerzenie oferty dostępnych na rynku kosmetyków. Dzięki temu zwykli ludzie mogli zacząć eksperymentować z tym, jak poprawić swój wygląd makijażem.

### Narodziny czterech pór roku

Metoda, którą dzisiaj nazywamy analizą kolorystyczną, została ukształtowana już w latach 40. i 50. XX wieku, kiedy to Suzanne Caygill z Kalifornii zaczęła łączyć naturalną tonację każdego człowieka z czterema porami roku. Prowadziła kursy i opracowała zaawansowany system, który później zaprezentowała w książce *Color. The Essence of You* (1980). Jednak to Carole Jackson przekuła analizę kolorystyczną w ogólnosiątkowy sukces. Jej książka *Color Me Beautiful*\* (1980) spopularyzowała koncepcję, że przynależymy do różnych pór roku. Wszyscy chcieli wiedzieć, czy są wiosną, latem, jesienią czy zimą. Wkrótce przeprowadzano analizy kolorystyczne w każdym amerykańskim centrum handlowym i nikogo nie dziwiło pytanie: *Have you had your colors done?* Nawet w Szwecji analiza kolorystyczna stała się popularna i ta moda utrzymywała się jeszcze przez długi czas w latach 90. XX wieku.



Szwedzkie tłumaczenie *Color Me Beautiful* Carole Jackson ukazało się w 1984 roku i rozchodziło się jak świeże buteczki.

### Rozwój cech i większa inkluzywność

Choć system pór roku był prosty, to wiele osób czuło, że ma on ograniczenia. Cztery pory roku najzwyczajniej nie wystarczały do opisanie wszystkich ludzi. Szczerze mówiąc, moje własne doświadczenie jest takie, że mało kto jest podręcznikowym przykładem jakiejś pory roku (tak zwanych prawdziwych pór roku, na przykład prawdziwego lata lub prawdziwej jesieni), większość jest raczej którymś z podtypów z widocznym wpływem innych, sąsiednich pór roku. Z tego względu Bernice Kentner, a później Kathryn Kalisz rozwinęły bardziej zaawansowany system analizy kolorystycznej, między innymi model Sci\ART, który wprowadził dwanaście

\* W Polsce wydana pod tytułem *Najładniej ci w kolorze... W tych kolorach będziesz najpiękniejsza*, tłum. Marzena i Andrzej Reich, Warszawa 1992 (przyp. tłum.).



Narzędziem klasycznej analizy kolorystycznej są chusty, które trzyma się przy twarzy, żeby zobaczyć efekt. W tej książce stworzyłam własny wariant plansz kolorystycznych w paletach różnych pór roku – możesz użyć tych plansz podczas samodzielnej analizy opisanej w rozdziale 3.

podtypów, na przykład jasne lato lub głęboka jesień. To właśnie ten model stanowi podstawę niniejszej książki. Jednocześnie stało się jasne, że wcześniejsze systemy często za punkt wyjścia obierały biały kolor skóry. Nowoczesne analizy kolorystyczne dążą do większej inkluzywności.

### **Czasy współczesne i cyfrowa analiza kolorystyczna**

Dzisiaj analiza kolorystyczna znacznie zyskała na popularności, w dużej mierze dzięki mediom społecznościowym. Przewietrzyły one nieco zatęchłą atmosferę lat 80. XX wieku, dzięki czemu analiza kolorystyczna przeżywa dziś nowy okres świetności. TikTok i Instagram upowszechniły tę wiedzę wśród nowego pokolenia oraz na nowych rynkach, takich jak Korea Południowa, Japonia, Niemcy, Włochy i kraje skandynawskie. Równoległe z klasyczną analizą kolorystyczną prowadzoną na żywo pojawiły się testy cyfrowe, filtry i inne narzędzia do analizy. Coraz więcej osób publicznych również dostrzega potrzebę znalezienia swoich kolorów. Aktorzy, artyści i politycy posługują się analizą kolorystyczną, żeby stworzyć wyrazistą tożsamość i zrobić niezapomniane wrażenie. Często rodzi się pytanie, dlaczego analiza kolorystyczna właśnie teraz stała się znów taka popularna. Myślę, że media społecznościowe, influencerzy i (ultra)szybkie trendy sprawiają, że więcej osób chce znaleźć swój styl. Pragniemy dokonywać bardziej zrównoważonych i dalekowzrocznych wyborów, w których nie chodzi o to, by starać się wyglądać jak ktoś inny, ale być sobą – w swojej najlepszej wersji.

### **Współczesna analiza kolorystyczna: prosta, przyjemna i inkluzywna**

Dla mnie analiza kolorystyczna nie była jedynie chwilowym olśnieniem – szybko przerodziła się w prawdziwą pasję. Nie mogłam pojąć, że istnieje system, który robi aż tak wielką różnicę, a zarazem mało kto mówi o nim w nowoczesny sposób! Pochłaniałam wszystko, co miało z nim jakiś związek: czytałam książki, blogi i artykuły, zagłębiałam się w historię, dokształcałam się, analizowałam wygląd celebrytek i eksperymentowałam z kolorowymi chustami, apkami i innymi technikami. Przed wszystkim jednak zaczęłam analizować wszystkich wkoło. Przepraszam tu moje koleżanki, przyjaciółki i krewnych, którzy musieli cierpliwie znosić to szaleństwo... Jednak za każdym razem, gdy widziałam, jak ktoś odnajduje swoją kolorystyczną porę roku i nagle zaczyna nosić barwy, które dodają mu pewności siebie i naturalności, ogarniało mnie trudne do opisania uczucie. Szybko zrozumiałam, że to coś więcej niż moda – analiza kolorystyczna stała się sposobem na dodawanie ludziom pewności siebie.

Kiedy zaczęłam się dzielić swoją wiedzą w mediach społecznościowych, zrozumiałam, jaka siła drzemie w analizie kolorystycznej. Tak wiele osób chciało wiedzieć więcej i zbliżyć się do swoich kolorów. Na imprezie lub na ulicy często ktoś do mnie podchodzi i chce rozmawiać o analizie kolorystycznej. Czasem rzuca: „Pewnie masz już dość mówienia o tym w kółko”, ale nic podobnego. Nic nie sprawia mi takiej radości, jak pomaganie innym w odkrywaniu najlepszych dla nich kolorów.

### **Żadnych ograniczeń, same możliwości**

Im bardziej zagłębiałam się w temat, tym wyraźniej widziałam, że kwitnąca wkoło analiza kolorystyczna bywa nienowoczesna, zawikłana i chwilami oceniająca. Czasem pojawiały się w niej wewnętrznie sprzeczne teorie i palety, czasem brakowało inspirującego i nowatorskiego tonu. Ludzie, którzy się do mnie odzywali, często byli sfrustrowani tym, co o sobie przeczytali. I jeśli już zrobili wcześniej analizę, to często byli zawiedzeni staromodnymi wskazówkami co do ich stylu i odniesieniami zaczerpniętymi jakby żywcem z lat 80. XX wieku.

Ludzie po prostu potrzebowali prostego, przyjemnego i inkluzywnego podejścia do analizy kolorystycznej. Nie chcieli być przemaslowywani na czyjąś modłę, chcieli móc określić swoje kolory na podstawie jasnych kryteriów. Dlatego opracowałam własne podejście oparte na klasycznym systemie czterech pór roku i dwunastu podtypów (starłam się trzymać najważniejszych pojęć, tak żebyś bez problemu mogła zdobywać informacje również na własną rękę), ale z większą wolnością i wskazówkami, które pasują do dzisiejszego sposobu ubierania się, kupowania i wyrażania siebie, bez konieczności zgłębiania nadmiaru teorii.

W tej metodzie chcę zachować dokładność tam, gdzie to konieczne – jedną z rzeczy, dla których już na początku szybciej zabiło mi serce, są te wszystkie drobiazgi. Ale mam też pewną zasadę podstawową: w moim świecie analizy kolorystycznej nie występuje żaden przymus. Wyjaśnię ci, jakie kolory, materiały i wzory są najlepsze, a które z nich mogą być bardziej wymagające dla określonej pory roku. Nie znaczy to jednak, że noszenie innych jest zakazane. Według mnie zawsze warto zachować swój styl i kierować się własnym gustem. Dlatego pokażę ci sprytnie chwytne stylizacje, jak nosić kolory, które znajdują się poza twoją paletą, i nie zaburzyć przy tym harmonii. Wiedza to potęga, a kiedy będziesz wiedzieć, które kolory sprawdzają się w twoim wypadku lepiej, a które gorzej, sama zdecydujesz, czy masz ochotę trzymać się zasad, czy trochę je nagiąć. Przynajmniej nie będziesz nosić niewłaściwych kolorów tylko dlatego, że nie wiesz, co do ciebie pasuje.

## Moja filozofia analizy kolorystycznej

---

### Klasyczna metoda z nową energią

---

Moja metoda opiera się w zasadzie na tej samej teorii co klasyczna analiza kolorystyczna. Za punkt wyjścia obieram wiedzę pokoleń świętych i pełnych pasji kolorystek, ale dodaję do niej współczesny *touch*.

---

### Bądź ciekawa i baw się dobrze

---

Mam nadzieję, że przeczytasz tę książkę i że rozbudzi ona w tobie ciekawość oraz da ci zastrzyk energii. Potraktuj ją jak zestaw narzędzi i inspirację. Eksperymentuj, dyskutuj z przyjaciółmi i testuj nowe kolory, których wcześniej być może nie odważyłabyś się nawet przymierzyć.

---

### Ramy – ale nie zasady

---

Zaoferuję ci tu jasną strukturę, ale ty sama zdecydujesz, do jakiego stopnia i w jaki sposób ją zastosować. Na moją teorię analizy kolorystycznej należy nałożyć swój osobisty styl i smak. To właśnie sprawia, że w tym, co nosisz, czujesz się jak w drugiej skórze.

---

### Coś dla każdego

---

Analiza kolorystyczna nie zawsze była inkluzywna, jeśli chodzi o kolor skóry i płeć, szczególnie wtedy, gdy występowały tylko cztery pory roku. Każdy jest inny i to właśnie sprawia, że analizy kolorystyczne są tak ekscytujące. Kimkolwiek jesteś i jakkolwiek wyglądasz, znajdzie się tu dla ciebie miejsce.

---

### Samopoczucie jest najważniejsze

---

Nieważne, jak wyglądasz, ważne, jak się czujesz. Mam nadzieję, że jeśli znajdziesz właściwe kolory, zwiększy się twoja pewność siebie, poczujesz się jak nowo narodzona, jakbyś odnalazła samą siebie.

---

### Wszystkie pory roku są równie piękne

---

Żadna pora roku nie jest lepsza ani gorsza od innej. Każda z nich i każdy jej podtyp mają wyjątkowe niuanse i kiedy dopasuje się je do właściwej osoby, dzieje się magia.

## Analiza kolorów dla mężczyzn

Analiza kolorystyczna była z początku skierowana do kobiet i stała się wśród nich bardziej popularna zapewne dlatego, że na ogół to kobiety interesują się modą i urodą. Ta metoda może jednak działać co najmniej równie dużo u mężczyzn. Tę książkę i teorię daje się zastosować do każdego, niezależnie od płci. Nie zwracaj więc uwagi na formy żeńskie i pomiń te części, które nie wydają ci się istotne, na przykład fragmenty o makijażu lub biżuterii. Mężczyźni mają na ogół nieco bardziej klasyczne ubrania i nie eksperymentują aż tak ze stylem, niewielu z nich się maluje czy farbują włosy. Wtedy właściwe kolory stają się jeszcze ważniejsze! Znalezienie odpowiedniego odcienia garnituru, koszuli i innych podstawowych ubrań doda ci świeżości i zapewni profesjonalny, przebojowy look w sytuacjach zawodowych. Czarny garnitur z białą koszulą nie jest aż tak uniwersalny, jak można by sądzić. Wielu mężczyzn lepiej wygląda w brązowym, granatowym lub ciemnoszarym garniturze i na przykład niebieskiej koszuli zamiast białej.

Przed analizą kolorystyczną



Albin, 37 lat  
zgaszone lato

Kiedyś zdarzało mi się kupować ubrania, które wydawały mi się zabawne i wesołe. Gdzieś jednak ginęłam pośród obfitości kolorów. Teraz widzę rzucającą się w oczy koszulę i myślę sobie: „Ależ by dobrze wyglądała... na kimś innym!”. Uważam, że więcej mężczyzn powinno zrobić użytek z jasnych wytycznych dotyczących tego, jakie ubrania kupować.

Po analizie kolorystycznej



## Ta książka

Ta książka jest pomyślana tak, żeby stać się praktycznym przewodnikiem po współczesnym świecie analizy kolorystycznej. Mam ambicję przeprowadzić cię przez cały ten proces – od pierwszego kroku, kiedy może nawet nie wiesz, co oznacza analiza kolorystyczna, po zrozumienie teorii kolorów i odkrycie, w których odcieniach będziesz promienieć.

### Od klasycznej teorii do praktycznego zastosowania w życiu

Kiedy czytałam o analizie kolorystycznej, często brakowało mi wyjaśnienia, dlaczego ona tak dobrze działa. Analiza kolorystyczna nie jest nauką w dosłownym tego słowa znaczeniu, ale mnóstwo ludzi na całym świecie doświadczyło jej ogromnej siły. Kiedy zrozumie się teorię związaną z kolorami, wszystko stanie się prostsze i przyjemniejsze. Dlatego radziłabym ci przeczytać całą książkę, zamiast przeskakiwać od razu do części o porach roku. Chodzi o to, byś mogła ją później otworzyć w dowolnym miejscu i odświeżyć sobie pamięć lub skorzystać z opisów pór roku i pomóc w analizie koleżance, samej zrobić sobie test czy po prostu zaczerpnąć nieco inspiracji przed kolejną inwestycją w swoją garderobę.

### Układ książki

Skoro musnęliśmy temat, czym jest analiza kolorów, możemy zanurkować głębiej.

**Nauka o kolorach i system pór roku:** O wymiarach kolorów, takich jak temperatura, jasność i nasycenie. To stabilna podstawa, na której można się oprzeć, kiedy przejdziemy do omawiania poszczególnych pór roku. Dowiesz się tu więcej o budowie systemu dwunastu podtypów i koła pór roku.

**Autoanaliza:** Przewodnik, jak krok po kroku skorzystać z zestawu plansz dla dwunastu podtypów jako pomocy przy analizowaniu własnej kolorystyki.

**Dwanaście sezonów:** Sercem tej książki jest opis czterech pór roku i dwunastu podtypów.

**Stylizacja i styl:** Niezawodne rady i sztuczki, jak uzupełnić swoją paletę, oraz przewodnik po biżuterii, wzorach, teksturach i wielu, wielu innych kwestiach.

**Makijaż i włosy:** Uwielbiam wszystko, co łączy się z *beauty*, więc omówię tutaj makijaż i włosy dla różnych pór roku.

**Zakończenie:** Na koniec przewodnik po różnych metodach analizy kolorystycznej, zasoby do wykorzystania przy robieniu zakupów i inne narzędzia.

# Teoria koloru w analizie kolorystycznej

Od czasu do czasu słyszę, jak ktoś mówi: „Niedobrze mi w zielonym” albo: „Różowy to naprawdę nie mój kolor”. Prawda jest jednak taka, że niemal każdemu będzie do twarzy w jakimś odcieniu zieleni lub różu. Za takim wyobrażeniem stoi jednak przekonanie, że każda zieleni i każdy róż są takie same.

Docieramy tutaj do sedna analizy kolorystycznej: rozumienia właściwości danego koloru. Dzieląc kolory według tego, czy są ciepłe czy chłodne, głębokie czy jasne, zgaszone czy czyste, szybko się orientujemy, że liczba odcieni jest niemal nieskończona. To, że możemy zidentyfikować lub opisać kolory według ich właściwości, stanowi klucz do zrozumienia, dlaczego w niektórych odcieniach promieniejesz, a w innych nie. Osoba będąca jakimś podtypem lata może na przykład świetnie wyglądać w chłodnych, jasnych i zgaszonych odcieniach niebieskiego, podczas gdy dla zimy lepsze będą głębsze i czystsze odcienie, i tego właśnie zaraz się nauczymy.

# Teoria koloru i system pór roku

## Zestaw praktycznych narzędzi

Istnieje wiele sposobów na opisanie kolorów – szczególnie w sztuce, teorii koloru i designie. Gdy jednak chodzi o osobistą analizę kolorystyczną, terminy techniczne są tu mało przydatne, dużo ważniejsza okazuje się umiejętność kategoryzowania kolorów, żeby sprawdzić, czy pasują (lub nie pasują) do twojej pory roku.

W tym rozdziale skupimy się na trzech podstawowych właściwościach kolorów. Bazuje to na ugruntowanej teorii koloru, ale ja zdecydowałam się na nazwy, które łatwo jest zrozumieć i wykorzystać w praktyce, bez względu na to, czy stoi się w przymierzalni, czy sprząta szafę.

### Temperatura

Jak ciepły lub chłodny jest dany kolor?

### Jasność

Jak głęboki (ciemny) lub jasny jest dany kolor?

### Nasycenie

Jak zgaszony lub czysty jest dany kolor?

Te trzy wymiary pomogą nam rozłożyć na czynniki pierwsze dosłownie każdy odcień i zrozumieć jego charakter. Moim celem jest to, żebyś po przeczytaniu tego rozdziału mogła spojrzeć na bluzkę i pomyśleć: „Aha, ten niebieski jest chłodny i dość zgaszony, powinien do mnie pasować, bo jestem latem!”. Lub: „Ten zielony jest dla mnie zdecydowanie za czysty, lepsze będzie coś zgaszonego”. Zacznijmy od przyjrzenia się każdemu z tych wymiarów.

## Temperatura

### Jak ciepły lub chłodny jest dany kolor?

**Definicja:** Temperatura opisuje, czy dany kolor jest bliżej ciepłej czy chłodnej strony widma optycznego. Ciepłe kolory mają domieszkę żółci, złota lub czerwieni (wyobraź sobie słońce, ogień). Chłodne kolory mają nutę niebieskiego, fioletowego lub srebrnego (jak lód, woda). W klasycznej teorii koloru mówi się o odcieniu, ale w analizie kolorystycznej lepiej skupić się na tym, jak chłodna lub ciepła jest dana barwa.

**Dlaczego to ważne?** Twoja skóra, oczy i włosy mają ciepłą, chłodną lub neutralną tonację. Gdy kolory ubrań bądź makijażu pasują do tonacji skóry, powstaje harmonia. Właściwa temperatura sprawia, że skóra wygląda zdrowo i promiennie, niewłaściwa może spowodować, że skóra wyda się szara, rozpalona albo nierówna. Na początku niekiedy trudno dostrzec różnicę, szczególnie w wypadku bardziej neutralnych odcieni. Dobrym pomysłem jest porównanie dwóch podobnych barw poprzez zestawienie ich ze sobą, wtedy różnica temperatury często staje się wyraźniejsza.

**Pamiętaj:** ciepły niebieski i chłodna zieleń mogą być do siebie podobne. Ciepły niebieski (z domieszką żółci) i chłodny zielony (z odrobiną niebieskiego) mogą znajdować się bardzo blisko siebie. To dlatego niebiesko-zielone kolory, takie jak cyjan, uchodzą za ciepłe i chłodne jednocześnie.

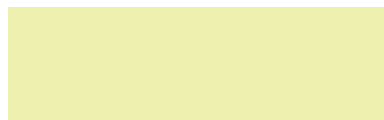
### Przykłady temperatur

Ciepła czerwień zbliża się do pomarańczowego i żółtego (pomidorowy, ceglany).



Chłodna czerwień zbliża się do niebieskiego lub różowego (malinowy, czysta chłodna czerwień).

Ciepła żółć jest słoneczna i złotawa (kukurydziany, musztardowy).



Chłodna żółć jest ostrzejsza, niemal zielonkawa (cytrynowy, limonkowy).

Ciepły niebieski ma domieszkę żółtego (niebieskozielony, turkusowy).



Chłodny niebieski to czystszy niebieski bez domieszki żółtego (wszystko od pastelowego niebieskiego po granat).

Ciepłe

Chłodne

## Jasność

### Jak głęboki (ciemny) lub jasny jest dany kolor?

**Definicja:** Jasność opisuje, jak jasny lub głęboki (ciemny) jest dany kolor – jak dużo bieli (do rozjaśnienia) lub czerni (do przyciemnienia) dodano do farby. Wolę słowo „głęboki” niż „ciemny”, bo głęboka pora roku (głęboka jesień lub głęboka zima) nie musi oznaczać, że ktoś ma ciemną karnację, lecz jedynie że łącznie jego kolory mają pewien ciężar i intensywność, które lepiej pasują do głębszych odcieni.

**Dlaczego to ważne?** Twoje naturalne odcienie włosów, oczu i skóry mają ogólny poziom jasności. Dopasowanie ubrań do twojego poziomu jasności tworzy balans. Zbyt jasne kolory u osoby o głębokim typie kolorystycznym mogą wyglądać nijako i przywodzić na myśl dziecięcą garderobę, z kolei zbyt głębokie kolory u osoby o jasnym typie kolorystycznym mogą wydawać się ciężkie i przytłaczające.

### Przykłady jasności

Głęboki niebieski to na przykład *navy blue* lub granatowy.



Jasnoniebieski to na przykład *baby blue* lub błękitny.

Głęboki róż to na przykład biskupi lub magenta.



Jasnoróżowy to na przykład pastelowy róż lub pudrowy róż.

Głęboka zieleń to na przykład odcień ciemnego lasu lub oliwki.



Jasnozielony to na przykład miętowy lub jasnoseledynowy.

Głębokie

Jasne

## Nasycenie

### Jak zgaszony lub czysty jest dany kolor?

**Definicja:** Nasycenie określa, jak zgaszony lub czysty jest dany kolor. Kolory o dużym nasyceniu są wyraziste i intensywne (choćby kolory neonowe, czyste kamienie szlachetne). Te o małym nasyceniu są zgaszone, jakby wymieszane z szarością (brudne kolory, barwy ziemi, zamglone odcienie). Wolę słowo „zgaszony”, bo pokrywa się z terminologią pór roku i ułatwia zrozumienie. Inne słowa na opisanie zgaszonego koloru to „przytłumiony”, „zamglony”, „matowy”, „przydymiony”, „brudny” czy „przykurzony”. Określenia na czyste kolory to „energetyczny”, „soczysty”, „intensywny”, „mocny”, „wyrazisty” – czasem „krzykliwy”, jeśli znajdzie się na niewłaściwej osobie.

**Dlaczego to ważne?** Twoja własna tonacja też ma pewien poziom nasycenia. Niektóre kolory są naturalnie czyste i świetliste (na przykład wyraziste kolory oczu, intensywne kolory włosów i skóra o dużym blasku), podczas gdy inne są zgaszone, bardziej przytłumione. Dopasowanie nasycenia ubrań do twojego osobistego typu jest decydujące, jeśli chcesz zachować balans w wyglądzie. Nieodpowiednie dobranie nasycenia może sprawić, że znikniesz albo zostaniesz przytłoczona kolorami.

### Przykłady nasycenia

Zgaszony róż to na przykład brudny róż albo pastelowy róż z odcieniami szarości.



Czysty róż to na przykład fuksja lub *barbie pink*.

Zgaszona zieleń to na przykład oliwkowy albo szafrowy.



Czysta zieleń to na przykład malachitowy lub szmaragdowy.

Zgaszony niebieski to na przykład gołębi błękit albo szaroniebieski.



Czysty niebieski to na przykład kobaltowy lub turkusowy.

Zgaszone

Czyste

*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

