



Dags att skrota den lilla svarta?

2025-11-12

Optional[© Amelia]

Alla artiklar är skyddade av upphovsrättslagen. Artiklar får ej distribueras utanför den egna organisationen utan godkännande från Retriever eller den enskilde utgivaren.

Klicka här för att läsa artikeln.





Stina Lönnkvist:

– Du kommer göra färre felköp

● **Hej Stina! Om du får säga en sak som du tycker att amelias läsare ska veta om färganalys, vad är det?**

– Det är en nygammal metod för att hitta sina bästa färger. I stället för att fokusera på trender läggs fokus på ditt individuella uttryck och vad som framhäver just dig bäst. **Färganalys känns som en grej som var stor på 1980-talet. Vad är annorlunda nu?**

– Ja det var stort på 1980- och 90-talet, och sen föll det lite i glömska. Då jobbade man bara med fyra säsonger, i dag är det 12 eftersom det finns tre undersäsonger också. Det gör den moderna färganalysen mycket mer träffsäker. Dagens färganalys inkluderar också alla olika hudtoner. Att det finns fler säsonger gör att analysen tar lite längre tid, men eftersom det är en investering för livet så sparar man ju tid i längden.

Vad är det viktigaste att ta reda på? Är det om man är varm eller kall?

– Nja, det viktigaste är huvudsäsongen. Vilken av de fyra man är. Många fokuserar på om man är kall eller varm, för mycket skulle nästan jag säga. Det finns tre färgdimensioner: kall/varm, ljus/djup och klar/mjuk. Alla tre är lika viktiga.

Många kvinnor kan ju känna igen sig i att man gör felköp eller känner sig "utklädd" i vissa färger eller plagg. Varför känner man så?

– Jag tror att det handlar om att vi jämför oss så mycket med andra och att det har blivit en så stark del av vår kultur. Det är ju en del av våra överlevnadsmekanismer i grunden. Men nu har vi haft sociala medier ganska länge, och där jämför man sig hela tiden med alla man ser. Man har en förväntan om att det man tar på sig ska se likadant ut på mig som den influencer jag såg det på. Om det inte blir så tenderar man att lägga skulden på sig själv. Att man tänker "men det är för att jag inte är lika snygg som hon", när det egentligen bara handlar om att vi alla är olika och har olika sätt att framhäva det som är vackert med oss.

Vad är de största praktiska vinsterna man kan få genom färganalys?

– Man blir lite snyggare, haha. Men man sparar ju också pengar genom att minimera felköp och man sparar tid när man står där framför garderoben på morgonen. Second

STINA LÖNNKVIST

Ålder: 32.

Bor: I Stockholm.

Gör: Är författare och entreprenör, medgrundare av Mantle och Färganalys.se.

Familj: Man, ett barn och ett på väg.

Instagram: @stinza

Aktuell: Med boken "Färganalys – en modern handbok för att hitta dina bästa färger" (Bonnier fakta).



hand-shopping blir också så mycket lättare när man vet vad man ska leta efter.

Hur ska man tänka med "säsongens färg"? I somras såg vi mycket smörgult, nu i höst mycket vinrött. Men det funkar ju enligt den här teorin inte för alla.

– Jag var själv så sugen på något i burgundy i höst, men det är absolut inte min färg. Om man vill bära "fel" färger för sin säsong så finns det lite olika styling-

knep som jag nämner i boken. Ett är att storleken på plagget spelar roll. Jag köpte exempelvis en liten väska i burgundy, i stället för en tröja. Ett annat knep är avståndsregeln – ju närmare ansiktet, desto viktigare att det är rätt färg. Om du har en kapp i en mindre smickrande färg så kan du addera en halsduk i dina bästa färger som en buffert mot ansiktet.

Vad är ditt viktigaste råd när det gäller att uppdatera sin basgarderob?

– Det är lätt att fokusera på starka färger när man tänker färganalys, men lika mycket handlar det om att hitta sina bästa basfärger. Då måste man komma ihåg att basfärger inte bara är svart och vitt. Det kan göra jättestor skillnad att välja grått eller brunt i stället för svart.



Reese Witherspoon räknas oftast som en ljus sommar, med sin kalla underton och ljusa färger. Hon strålar i mjuka pasteller.

Som djup vinter är Kim Kardashian en av dem som kan bära upp helvitt.





MODE | amelia

AMELIAS
FÄRG
ANALYS-
SKOLA



Som klar vår passar
Emma Stone bäst i
intensiva, klara färger.



Alla varma gröna
nyanser är fina på
sanna höstar, som
olivgrönt på Beyoncé.

Det är värt att lägga lite krut på att hitta just dina basfärger. Det är en myt att alla passar i svart.

Finns det något enkelt sätt att lista ut om den svarta kostymen eller vita skjortan jobbar med en eller mot en?

– Det kan vara svårt att se själv. Jämför gärna den svarta med något grafitgrått eller brunt till exempel, och ha gärna med en opartisk vän som kan hjälpa dig avgöra.

När det gäller smink och hårfärg, vad är det vanligaste misstaget du ser?

– Det är väl att man hoppar på trendgrejer, typ köper ett läppstift som man sett på någon annan eller hört om och tror att det ska vara lika snyggt på en själv utan att tänka på om nyansen är varm eller kall. När det gäller hår så tänker jag på "blonde blindness", alltså att man tror att man kommer vara snyggast i ljust, solblekt hår, medan många vinner på att gå lite mörkare.

Om man inte alls känner igen sig i den säsong man får då?

– Jag har faktiskt varit med om det själv. Det finns ett värde i att inte gå hem och slänga ut hela garderoben direkt. Känn in vad analysen sagt, testa själv hemma. Kanske behöver du bara utmana dig själv lite? Men det finns såklart också en möjlighet att du fått fel säsong. Läs på själv, eller gå till en annan person. Gå inte in i det om du känner dig obehövlig. Många vet undermedvetet vad som funkar för dem. ●

**SNABBTEST: VILKEN
SÄSONG ÄR DU? »»**

amelia 57



Vilken säsong är du?

Att ta reda på vilken säsong man tillhör kan kännas lite som en djungel. Se det här testet som en snabb start på din resa!

DEL 1:

Ta reda på om du är kall eller varm

1. Vilken färg passar du bäst i?

- a. Guld
- b. Silver

2. Ta ett vitt och ett krämvitt plagg (ett papper funkar också) och håll intill ansiktet. Vilken av de två får din hudton att se mest jämn ut?

- a. Den krämvita
- b. Den kritvita

3. Kolla på din ögonfärg i naturligt dagsljus i en spegel. Är dina ögon...

- a. Bruna med gyllene reflexer, gröna, turkos eller blå med inslag av guld. Upplevs varma.
- b. Grå, blå, grågröna, mörkbruna med grå inslag. Inget gult eller guldigt skimmer. Upplevs kalla.

Flest a: Du är en varm säsong
Du tillhör troligen någon av de varma säsongerna, alltså en Vår eller Höst.

Flest b: Du är en kall säsong
Du tillhör troligen någon av de kalla säsongerna, alltså en Vinter eller Sommar.

DEL 2:

Ta reda på vilken huvudsäsong du är

Starta här om du är VARM

1. Hur får höstens jordiga nyanser med brunt, orange, lejongult och varmt grönt dig att se ut?

- a. Jag får en härlig lyster i huden.
- b. Det ser tungt och murrigt ut.

2. Håll upp en smörgul, varm neongrön eller klar orange intill ansiktet. Vad händer?

- a. Det blir alldeles för ljust, jag känner mig urtvättad.
- b. Jag ser väldigt fräsch ut!

Flest a: Du är HÖST

Höstsäsongen definieras som varm, mjuk och djup, och rymmer en kombination av mjukhet och intensitet. Färgskalan präglas av en varm underton som skapar harmoni och djup – tänk det mjuka, gyllene ljuset som silar genom gulröda trädkronor på hösten. Höstar klär bäst i varmare färger och guld och ser fantastiska ut i mustiga nyanser som rostbrun, terrakotta och djup oliv, medan alltför kalla eller isiga nyanser dämpar deras naturliga glow.

Flest b: Du är VÅR

Våren är en varm, klar och ljus säsong i färganalysen, associerad med en energirik och frisk utstrålning. Färgpaletten är lysande och lätt, som vårblommor, gröna blad och solsken, med nyanser som sträcker sig från skirt persikorosa och smörgul till intensiva färger som klar orange. De som tillhör Vår strålar i ljusa, klara och varma färger, och bör undvika kalla, dämpade eller murriga toner.

Starta här om du är KALL

1. Hur får färger med lite grått i – tänk ljusgrått, rosa eller dimmigt blå – dig att se ut?

- a. Det blir luftigt och harmoniskt.
- b. Jag känner mig blek och dämpad.

2. Håll upp en klart röd, mörklila eller kleinblå mot ansiktet. Vad händer?

- a. Det blir alldeles för skarpt, jag ser tung ut.
- b. Wow, jag strålar!

Flest a: Du är SOMMAR

Sommarsäsongen karakteriseras i färganalysen som kall, mjuk och ljus. Färgskalan är sval och aningen disig, likt en gråblå morgondimma, vilket ger en stillsam färgskala där övergångarna glider ihop på ett harmoniskt sätt. De som tillhör Sommar är mest harmoniska i svala färger som är uppblandade med en touch av blått eller grått, men de blir överväldigade av hårda kontraster och alltför varma toner.

Flest b: Du är VINTER

Vintersäsongen är den kallaste och mest kontrastrika av alla säsonger, och dess primära drag är kall, klar och djup. Färgskalan utstrålar en krispig, kylig elegans, där nyanserna är rena, klara och distinkta – tänk juveler – helt utan spår av värme eller mjukhet. De som tillhör Vintersäsongen bär upp dramatiska kontraster och intensiva färger med naturlig pondus, och bör undvika dämpade, varma eller urvattnade toner som kan göra att huden ser livlös ut.



MODE | amelia



DEL 3:

Ta reda på vilken undersäsong du tillhör

1. Är du djup eller ljus?

Kryssa för de påståenden som stämmer in på dig.

DJUP:

- ☐ Jag strålar i rika, djupa och intensiva färger.
- ☐ Jag har mörkt hår och mörka ögon.
- ☐ Ljusa färger får mig att se urtvättad ut.

LJUS

- ☐ Mitt helhetsintryck är att jag är ljus och lätt.
- ☐ Jag har ljust hår och ljusa ögon.
- ☐ Väldigt mörka eller intensiva färger gör att jag ser trött ut.

Jag fick flest (fick du lika många på båda är du medium):

Fråga 2: Är du mjuk eller klar?

Kryssa för de påståenden som stämmer in på dig.

MJUK:

- ☐ Dina naturliga färger (hår, hud och ögon) smälter ihop i harmoni.
- ☐ Starka färger får dig att se glämlig ut.
- ☐ Dina ögon upplevs mjuka med en jämn ton.

KLAR

- ☐ Din utstrålning förstärks av starka, tydliga färger.
- ☐ Du får ofta komplimanger när du bär färgstarka kläder.
- ☐ Du har en intensiv blick och klar ögonfärg.

Jag fick flest (fick du lika många på båda är du medium):

3. Har du låg eller hög kontrast?

Kryssa för de påståenden som stämmer in på dig.

LÅG KONTRAST

- ☐ Ditt hår, hud och ögon ligger nära varandra färgmässigt.
- ☐ Hårda svartvita mönster "tar över" ditt utseende.
- ☐ Smink i starka färger – tänk kraftigt röda läppar – får dig att se ut som en clown.

HÖG KONTRAST

- ☐ Du har väldigt stor skillnad i dina drag, t ex väldigt mörkt hår mot ljus hud eller ljusa ögon mot mörkt hår.
- ☐ Du dras mot kläder med tydliga grafiska mönster.
- ☐ Smink i starka färger får dig att poppa.

Jag fick flest (fick du lika många på båda är du medium):



KLIPP UT & SPARA!

MITT RESULTAT:

Jag är: ☐ Varm ☐ Kall

Min säsong är: ☐ Höst ☐ Vinter ☐ Vår ☐ Sommar

Jag är: ☐ Djup ☐ Medium ☐ Ljus

Jag är: ☐ Mjuk ☐ Medium ☐ Klar

Min kontrast är: ☐ Låg ☐ Medium ☐ Hög

Inom varje huvudsäsong – Höst, Vinter, Vår och Sommar – finns en undersäsong. Jämför ditt resultat med de utmärkande egenskaperna hos de olika undersäsongerna för att få en fingervisning om var du hör hemma.

VÅR

- **Klar vår:** Neutral till varm hudton, mediumljus till ljus, mycket klar.
- **Sann vår:** Varm hudton, mediumljus till ljus, klar.
- **Ljus vår:** Neutral till varm hudton, ljus, klar till mediumklar.

SOMMAR

- **Klar sommar:** Neutral till kall hudton, mycket ljus, mediumklarhet.
- **Sann sommar:** Mycket kall hudton, mediumljus till ljus, mjuk till mediumklar.
- **Mjuk sommar:** Neutral till kall hudton, mediumljus, mycket mjuk.

HÖST

- **Mjuk höst:** Neutral till varm hudton, mediumljus, mycket mjuk.
- **Sann höst:** Mycket varm hudton, mediumljus, mediummjuk.
- **Djup höst:** Neutral till varm hudton, mycket djup, medium på klar/mjuk.

VINTER

- **Djup vinter:** Neutral till kall hudton, djup, mediumklar till klar.
- **Sann vinter:** Kall hudton, medium till djup, medium till klar.
- **Klar vinter:** Neutral till kall hudton, medium djup/ljus, mycket klar.

Kanske är brunt och beige dina basfärger?

UTVALT FÖR
DIN SÄSONG »



Keps i dusty orange,
199 kr, Lindex.



Örhängen
Lace studs
gold, 599 kr,
Edblad.



Kortärmad tröja,
ullblandning,
stl XS–XL, 890 kr,
&Other stories.



Spetströja
Meena, stl 36–42,
1399 kr, Baum &
Pferdgarten.



Mockastövlar
Premana boot,
stl 36–40, 8 600 kr,
ATP atelier.



Silkesscarf,
65 x 65 cm,
1390 kr,
Lescarf.



Poncho i återvunnen akryl,
onesize, 399 kr, KappAhl.



Kofta i polyester,
stl XS–XXL,
868 kr, Next.



Omlottkjol Nola
i viskosmix,
stl 34–44, 699 kr,
Carin Wester.



Polotröja i
merinoull,
stl XXS–XXL,
399 kr, Uniqlo.



Handväska Molly i imitations-
läder, 499 kr, Carin Wester.



Meghan Markle klär i
mörka, varma färger som
den djupa höst hon är.



Som mjuk höst är
marinblått bättre än
svart på Gigi Hadid.

För dig som är : HÖST

Tänk på färgskalan som naturen visar upp en vacker höstdag: orange, brunt, grönt... Varma färger med detaljer i guld. De mjuka höstarna är ljusare och mildare än de intensiva djupa höstarna som dras mot den mörkare delen av färgskalan. Vinrött är ett säkert kort i höst.



MODE | **amelia**

AMELIAS
FÄRG
ANALYS-
SKOLA

För dig som är:

VÅR

Som en bukett av vår-
blommor, som rymmer allt
från ljusa pasteller till de allra
klaraste nyanserna. Brun är
en bra basfärg, men här finns
också en hel del intensiva
och pigga färger.

Hatt i fuskpäls,
299 kr, Glitter.

Halsband Dice,
guldpläterat,
399 kr, Edblad.

Tröja, polyester,
stl XS-XL, 749 kr,
Mango.

Maxikjol Flower,
polyester, stl 34-50,
1550 kr, Next.

Jacka i
konstläder,
stl S-XL, 799 kr,
Lindex.

Cowboyboots i mocka-
imitation, stl 35-42,
649 kr, H&M.

Kjol i viskos,
stl 32-44, 890 kr,
&Other stories.

Halsduk i ull,
200 cm, 790 kr,
&Other stories.

Kappa Izia,
polyester,
stl XS-XL,
1500 kr, Izia.

Slipklänning i
polyester, stl XS-
XXL, 559 kr, Zara.

Manchester-
byxor Ika,
stl 34-44, 699 kr,
Carin Wester.

Blake Lively är med sina
varma, ljusa färger, en
sann vår som klär fint i
varma toner av brunt.

Spetsblus i nylon,
stl XS-XXL, 599
kr, Levete room.

Mockaväska
Cannes, 2500 kr,
Vagabond.

Barrelbyxa i
återvunnen
polyester, stl 32-44,
1300 kr, Gestuz.



Den ljusaste i paletten
är ljus vår, dit Taylor
Swift räknas.

amelia 61



Tröja i mohair-
blandning,
stl XS–XL, 899 kr,
Lindex.

Armband Spiga i rostfritt
stål, 499 kr, Edblad.

Sommar-
säsongerna
passar fint i
silver, som
ses här på
Olivia Wilde.

För dig som är:

SOMMAR

Svala med inslag av grått –
sommaren är mjuk och älskar
nyanser av blått. Den mjuka
sommaren dras mot dimmigare
nyanser medan sann sommar
strålar i klarare färger.

Poplinskjorta
Bjork, bomull,
stl 34–44, 499 kr,
Carin Wester.

Kjol Claudia i
ullblandning,
stl 34–44, 999 kr,
MQ marqet.

Boyfriend-
skjorta Harlie,
bomull, stl XS–L,
689 kr, Levi's.

Grått och mjuk rosa
– mjuk sommar får
en drottninglik
touch hos Kate
Middleton.

Kofta i polyester-
blandning, stl XS–L,
379 kr, Bershka.

Asymmetrisk
kjol i återvunnen
polyester,
stl XS–XL,
399 kr,
KappAhl.

Byxor med
pressveck,
polyester-
mix, stl
XS–XXL,
499 kr, Zara.

Klänning i
bomullsblandning,
stl XXS–XXL,
549 kr, H&M.

Mockaväska
Lisa, 3995 kr,
Flattered.

Strumpor i bomulls-
blandning, stl XS–L,
539 kr, Baum und
Pferdgarten.

Skjorta i bomull,
stl 32–44, 990 kr, Arket.

Cardigan i återvunnen
polyester, stl XS–XXL,
599 kr, Lindex.

Loafers i skinn, stl 36–42, 1900 kr, Newd.



MODE | amelia



Blus i viskosmix,
stl XXS-XXL,
499 kr, Lindex.



Stickad klänning i
viskosmix, stl XS-L,
790 kr, &Other stories.



Läderbälte Shell,
102 cm, 699 kr,
Rodebjer.



Väska, 749 kr, Arkk
Copenhagen.



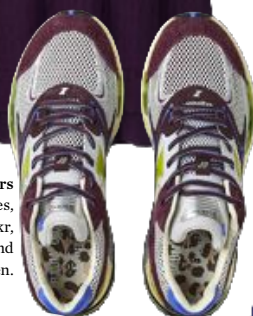
Långkappa i
ullmix, stl XS-L,
1799 kr, KappAhl.



Kjol Lena i
skinnimitation,
stl XS-XL, 599 kr,
Indiska.



Sneakers
Evolution shoes,
stl 36-42, 1999 kr,
Baum und
Pferdgarten.



För dig som är:

VINTER

Gnistrande kalla färger hittar vi
här, och säsongens modefärg
vinrött är en bra bas så länge den
drar mot lila. I kalla nyanser
strålar Vintrar som
allra bäst.

Halsduk Lizi i
tencelmix, 650 kr,
Munthe.



Sophie Ellis-Baxter
trivs i klara, pigga
färger – trogen
sin färgpalett som
klar vinter.

Skjorta med knyt
Dahlia, bomull,
stl XS-L, 699 kr,
MQ marqet.



Stickad tröja i viskos-
mix, stl XXS-3XL,
449 kr, Vero moda.



Klänning Yasrama
i polyester,
stl 34-46,
700 kr, Yas.



Långskjorta
Sunny i bomull,
stl XS-L, 799 kr,
MQ marqet.



Selena Gomez är snygg
i rött, precis som andra
som tillhör sann vinter.

