

1000  
БЕСТСЕЛЕРОВ

Людмила Семаева

# Французский шик и деловая хватка

## 50

секретов  
самопродвижения  
по правилам  
Коко Шанель



Откровенные и даже провокационные секреты,  
с помощью которых любая девушка и женщина  
откроет двери в нужное общество

**Людмила Семаева**  
**Французский шик и**  
**деловая хватка. 50 секретов**  
**самопродвижения по**  
**правилам Коко Шанель**  
**Серия «1000 бестселлеров»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23136389](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23136389)*

*Французский шик и деловая хватка. 50 секретов самопродвижения по  
правилам Коко Шанель: Омега-Л; М.; 2017  
ISBN 978-5-370-04043-6*

### **Аннотация**

Почему хорошо образованные русские девушки героически строят карьеру и трудно зарабатывают деньги в то время, как француженки легко добиваются успеха с помощью связей и умения входить в нужные круги? Эта книга впервые раскрывает секреты виртуозного самопродвижения, основываясь на блистательном примере Коко Шанель. Книга даст ответы на вопросы: Как открывать двери в нужное общество? Как виртуозно знакомиться с важными людьми? Как удивлять, восхищать и запоминаться? Какие точные слова говорить, чтобы

поднять свой статус? Легкая и воодушевляющая книга Людмилы Семаевой, профессионального PR – специалиста с большим опытом, «Французский шик и деловая хватка. 50 секретов самопродвижения по правилам Коко Шанель» – это практическое руководство, которое с радостью поселит в своей сумочке любая девушка и женщина. Откройте эти секреты, и перед вами распахнутся двери любого общества!

# Содержание

Введение	6
Об авторе	11
Глава 1	13
Глава 2	18
Глава 3	23
Глава 4	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Людмила Семаева**  
**Французский шик и**  
**деловая хватка. 50 секретов**  
**самопродвижения по**  
**правилам Коко Шанель**

© Семаева Л., 2017

© ООО «Омега-Л», 2017

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2017

# Введение

**Здравствуйтесь, уважаемая читательница!**

Буду откровенной – на этих двух страничках мне придется дотронуться до вашего сердца и поговорить о наболевшем. Постараюсь сказать об этом мягко. Прочитайте внимательно!

Вы заинтересовались этой книгой и скорее всего, вы – хорошо образованная девушка или женщина. У вас есть семья, ребенок или эти важные события еще впереди. Но каждый день вы думаете, как совместить работу, свое дело с блистательной жизнью. Задаете вопросы: как одновременно быть беззаботной, легкой и зарабатывать достойные деньги? Как быть привлекательной и общаться с интересными людьми? И как все успеть?

**Есть одна большая проблема, которая закрывает двери в лучшую жизнь.** Она знакома даже опытным женщинам, руководящим большими компаниями.

Неумение себя презентовать, страх рассказать о себе, своих идеях и результатах. «Я хочу сказать, но боюсь!», «Я выгляжу не так», «Вдруг ляпну что-то, а там люди достойные!», «Я лучше промолчу».

Но жесткое сито первого впечатления продолжает отсеивать неправильный имидж, безграмотную речь. Оно безжа-

лостно отбрасывает на задний план профессиональных и талантливых девушек, выдвигая вперед бойких, умеющих себя подать.

**Почему весь мир так любит француженок? Почему они такие красивые, легкие и беззаботные?** Одна из причин – их так воспитывали с детства. Французские мамы учат девочек добиваться поставленных целей легко и без героизма, в то время как русские своим примером беззаветного служения близким дают урок по преодолению трудностей с опорой лишь на свои силы.

Нас учили быть скромными и воспитанными девочками. Говорили: «Я – последняя буква в алфавите». Наши мамы не подозревали, что эта скромность автоматически перенесется в наш деловой мир и станет преградой к реализации себя и достижению успеха.

**К чему приведет эта проблема, что произойдет, если оставаться скромной молчуньей?**

Отсутствие развития, более низкая оценка труда, неинтересное общество. Бездумные траты денег на модные образы, навязанные стильными журналами. Усталость, потухший и озабоченный взгляд. И, как следствие, передача своего неудачного опыта подрастающим дочкам. Разве можно это допустить?!

**Можно ли решить эту проблему?** Да! Я сама была «скромной молчуньей». Но это в прошлом. Мои читатель-

ницы и ученицы давно перестали брать препятствия боем.

Они с ловкостью пользуются методами искусного и элегантного самопродвижения и, как хорошенькие авантюристки, открывают нужные двери с помощью своего очарования, элегантной дерзости.

**Решением вашей проблемы станет моя книга «Французский шик и деловая хватка».**

1. В этой книге вы узнаете о методах самопродвижения Коко Шанель, которые откроют вам двери в любое общество. Они проверены мною и прожиты тысячами моих учениц. И это – не жесткое пробивание стен по мужскому принципу.

2. Благодаря моей книге вы изменитесь и научитесь дерзости и смелости Шанель. Она не имела диплом бакалавра, не проходила курсы по PR. Но все ее действия всегда соединяли рационализм и умение быть восхитительной женщиной. Принципы самопродвижения Шанель приобретают сейчас новую силу. Ведь только слепой не замечает рост женской активности.

3. Благодаря книге «Французский шик и деловая хватка» вы сможете быть элегантной, красивой и не забывать включать кнопку под названием «деловая хватка». Начнете виртуозно проводить встречи с важными людьми, поднимете свой статус. Вы найдете людей, которые откроют вам двери в нужное общество.

4. В книге я открываю вам сокровенные и даже провокационные секреты, с помощью которых вы станете яркой и



блистательной.

Вы вдохновитесь реальными и удивительными историями девушек и женщин, которые сможете легко повторить.

Не откладывайте знакомство с этой книгой! Берите блокнот, маркер, внимательно читайте и подчеркивайте главные мысли. Выполняйте все упражнения!

## **Как написана эта книга?**

Так случилось, что первую главу книги я написала 18 августа, в день рождения Коко Шанель. И это был знак свыше. Пусть смелость и дерзость Шанель станут для вас поддержкой! Книга легко читается. Чтобы вас не перегружать, я сознательно убрала научные выкладки. Для нашей дружеской и доверительной беседы я буду обращаться к вам на ты.

## **Для кого эта книга?**

Если ты – опытная и профессиональная, читай и оптимально быстро поднимай стоимость своего труда, продвигаясь в профессиональном сообществе. Если ты – хорошенькая авантюристка – будешь блистать в обществе еще ярче.

Если ты – студентка или в декретном отпуске – изучай мою книгу и планируй вашу новую жизнь. А если у тебя растут дочки – прочти ее особенно внимательно и не передавай по наследству ложную скромность!

Так что же мы медлим! Побежали быстрее читать!

*Искренне и с большой любовью, автор книги «Французский*

*ишк и деловая хватка»*

*Людмила Семаева*

# Об авторе

**Людмила Семаева** – профессиональный оратор, бизнес-консультант по самопродвижению, персональному брендингу и ораторскому мастерству.

Директор бренд-агентства «Деловая персона», автор и руководитель программы по развитию деловых навыков девушек и женщин «Деловой Подиум».

Более 5000 девушек и женщин приняли участие в мастер-классах, тренингах Людмилы Семаевой, получили вдохновение и отличные методы для самопродвижения. Авторские программы и тренинги Л. Семаевой – это всегда зажигательный формат *show* и нешаблонное сочетание практики и эмоций, вдохновения и вызова.

Людмила Семаева – автор большого количества статей, видео курсов. В ее обучающих интернет-программах и конференциях принимают участие девушки и женщины разных стран и континентов. Со своими тренингами и выступлениями Людмила побывала в городах России, а также в Испании, Таиланде.

Клиентами Людмилы Семаевой являются политики и бизнесмены, руководители крупных компаний и начинающие предприниматели.

Она принимает активное участие в общественной жизни и поддерживает тренд женской активности. Награждена ди-

пломами и благодарностями за вклад в развитие женского предпринимательства.

Являясь победителем конкурса «Площадка славы – женщины России», содействует активному продвижению девушек и женщин. Ее дерзкий девиз «Долой ложную скромность!» соединяется с безупречной элегантностью и умением щедро дарить положительные эмоции.

# Глава 1

## Долой ложную скромность!

Я думала об этом откровенном разговоре с тобой и понимала, что без красного революционного знамени и некоторых философских размышлений нам не обойтись. Но мой внутренний голос сказал: «Стоп, Людмила! Ты хочешь с самого начала в хорошенькие умные головы затолкать серьезную информацию?! Ты же заявила, что твоя книга – легкая и вдохновляющая?!»

Обещаю, что после этой главы мы займемся приятными знакомыми вещами – побежим смотреть твой гардероб: что же у тебя есть из одежды, которая поможет произвести первое, нужное, правильное впечатление? Но сейчас очень важно, чтобы ты запомнила четыре ключевых слова. Именно они помогут поймать суть метода продвижения по принципам Коко Шанель. Стать рациональной и одновременно легкой и привлекательной.

Вот твоя новая музыка! Четыре слова, которые откроют тебе любые двери.

1. Знаю.
2. Понимаю.
3. Нравится.
4. Доверяю

♦ *Что это значит?*

Без логической цепочки не обойтись! Давай рассуждать вместе.

**1. Знаю.**

О тебе должны знать. Если люди не знают о тебе и том, что ты – опытная и профессиональная, то как же они поймут, чем ты занимаешься?

**2. Понимаю.**

Они должны понимать, что и как ты делаешь. Если они не понимают, то как же ты понравишься?

**3. нравится.**

Ну, если ты не нравишься, то, конечно, люди не доверят тебе новый статус, не захотят с тобой знакомиться. Они не предложат тебе новую работу, не захотят стать твоими клиентами.

**4. Доверяю.**

Если не будет 1–2–3, то до пункта 4 люди не доходят!

*Вывод: о тебе должны знать и понимать, что и как ты делаешь.*

*Людям должны нравиться: ты сама, твои идеи, то как ты делаешь свою работу.*

*И пункт «Знаю» – это начало пути!*

Мой девиз – «Долой ложную скромность!». И это – мое красное знамя. Когда-то я решила, что буду бороться против того, чтобы умные, профессиональные девушки тихонечко

сидели в уголке и скрывали, замалчивали информацию о себе, своих достижениях и мастерстве. Ваше продвижение начинается с пункта «Знаю».

◆ *Стратегия, закрывающая двери: «ложная скромность – молчу и жду, когда меня заметят»*

Многие талантливые девушки все ждут и ждут, когда придет добрый волшебник, возьмет за руку, выведет в центр и скажет: «Люди добрые, посмотрите, пожалуйста, на Елену, какая она великолепная! Давайте оценим ее по достоинству! Дадим ей денег побольше, предоставим новую должность, пошлем в путешествие».

Вопрос: Сколько лет будет такая девушка ждать? 10, 20, 30? Если бы Коко Шанель ждала, что кто-то возьмет ее за руку и скажет: «Вы знаете, Габриель – такая талантливая девушка, давайте отправим ее развивать таланты, потому что она очень много чего хочет», тогда у нас с тобой не было бы такого наставника.

◆ *Откуда растут ноги у стратегии «ложная скромность»?*

1. Отчасти, у многих она появилась в детстве. Скорее всего, ты сейчас можешь вспомнить, что мамы говорили: «Я – последняя буква в алфавите. Инициатива наказуема. Будь скромной и т. д».

2. В школе нас не учили высказывать мнение и ставили

хорошие оценки за пересказы близко к тексту. Вот и выросли такие скромные молчуны.

3. Наши мамы исходили из добрых побуждений, но они не знали, что ложная скромность автоматически перейдет в деловой мир, в работу, в отношения.

♦ *стратегия «ложная скромность» приводит к потерям. теряют все!*

1. Прежде всего, теряешь ты, потому что ты не растешь, не получаешь в обмен на твой опыт, работу то, что ты хотела бы: деньги, окружение, новые связи. То есть – ты даешь больше, но получаешь меньше.

2. Теряют люди, которым ты могла бы квалифицированно помогать решать их задачи, потому что они не знают о тебе.

3. Теряют твои близкие, дети.

♦ *Главный вывод*

«Ложную скромность» меняем на уверенные самопрезентации и информирование о себе. Решаем задачу № 1 – появиться и проявиться в обществе. Для этого нужно выйти из уровня неизвестности и сделать все для того, чтобы люди о тебе узнали.

Чтобы правильно заявить о себе, тебе понадобятся три составляющие: как ты выглядишь, как ты говоришь и как ты действуешь. Начнем с твоего имиджа! В следующей главе начнем разбирать твоей звездный гардероб.



◆ *А сейчас подведем итог*

Меняем старую стратегию «ложная скромность» на «уверенное самопродвижение». Выходим из уровня неизвестности, руководствуясь алгоритмом: знаю-понимаю-нравится-доверяю.

- Подчеркни все важные для тебя мысли в этой главе.
- На листе А4 напиши фломастером новую стратегию: знаю-понимаю-нравится-доверяю. Смотри на нее перед прочтением каждой главы.

## Глава 2

# В центре внимания – звездный гардероб

Как ты думаешь, если бы Коко Шанель изобрела не черное маленькое платье, а платье из ткани в мелкие зеленые ромашки, она смогла бы продвинуть свое имя и свой бренд? Вряд ли! Потому что статус, престиж и стиль – всегда простые решения.

В этой главе я расскажу тебе о критериях и простых решениях, которые превратят обычный гардероб в статусный и звездный. Также, я расскажу про «эффект ореола», и ты будешь понимать, каким образом управлять впечатлением.

### ◆ *Случай из жизни*

Эта история произошла в момент, когда я работала в выборной кампании в одном из северных регионов. Кандидатом в депутаты была директор нефтяной компании – роскошная женщина с внешностью Людмилы Зыкиной. Русская красавица! Она пришла на встречу – знакомство с нами в дорогом костюме с дорогими украшениями.

Политтехнологи готовили ее к фотосессии, а нашей задачей было отобрать «правильные» фотографии для рекламных листовок и провести фокус-группу. Когда принесли фо-

тографии, я ахнула: на меня смотрела женщина, похожая на учительницу! С нее сняли все украшения, от ее харизмы не осталось и следа.

Я настояла на том, чтобы сделали еще одну фотосессию – в ее привычном образе: украшения, дорогой костюм. Мы показывали эти две разные фотографии горожанам и задавали вопрос: «Какая женщина больше нравится? Кто больше внушает доверие?».

И знаете что? Выбрали фотографии с украшениями и объяснили: «Вот этой женщине я доверяю. Она – хозяйка, царица. Знает, как государством управлять».

Эта история отлично демонстрирует действие эффекта ореола. Давай я расскажу, что это и зачем он нам нужен.

### ◆ *Эффект ореола и критерии звездного гардероба*

Эффект ореола – это невидимый нимб над твоей персоной. Когда ты появляешься в хорошей одежде, твой имидж безупречен, и ты улыбаешься – люди думают, что ты успешна, у тебя достаток, ты счастлива, у тебя хорошая работа. То есть они поднимают тебя в своем восприятии на несколько ступенек выше.

Если человек плохо одет и выглядит печально, то о нем думают: плохи дела, нет денег, неудачник и т. д.

*Твой «нимб» зависит в первую очередь от твоего внешнего вида. Поэтому, если твоя задача – попасть в правильное общество, то в гардеробе должны*

*обязательно появиться статусные или, как я называю, звездные вещи.*

◆ *Критерии твоего статусного и звездного гардероба*

1. Статусные вещи – это всегда вещи хорошего качества. Качество – главный критерий!
2. Статусный гардероб – это простые решения. В белой рубашке с ярким платком, юбке, туфельках на каблучках ты будешь выглядеть более статусно, чем девушка в гипюровом платье.
3. Выбирай одежду из однотонной ткани. Ромашки, пчелки, звериные принты – опасные друзья для твоего продвижения. Чем пестрее одежда – тем ниже статус. Вспоминай, как выглядит королева Англии.
4. В звездном гардеробе есть инвестиционные вещи. Почему инвестиционные? Потому что именно они будут править балом под названием «первое впечатление». Это – аксессуар, к которым относятся обувь, сумки, часы и украшения. Как ты понимаешь, украшения не могут быть пластиковыми, пластик оставляй для моря. Второе – костюм и верхняя одежда.
5. А как же трикотажные и облегающие кофточки? Как мы их любим – не мнутся, комфортно и тепло! Жаль, но их нет в звездном гардеробе.
6. Для покорения больших высот Микки-Маусы и «детская одежда» с розовыми цветочками не подойдут! Не думай, что в результате расшифровки информации люди пой-

мут, что ты вовсе не ириска-барбариска, а девушка с интересным проектом. Не поймут! Скользнут глазами по твоей персоне, рассмотрят Микки-Мауса и остановятся на тех девушках, над которыми правильный «нимб».

7. В твоём статусном гардеробе должны быть каблучки. В балетках ты будешь похожа на домохозяйку, которая выбежала на рынок. И что произойдет опять? Понижение твоего имиджа!

8. Долой колготки с рисунками! Кратко и без комментариев.

9. Юбок должно быть на одну больше, чем брюк. Например, у тебя двое брюк. Значит, юбок должно быть три.

10. В статусном гардеробе обязательно есть платье-футляр, классическая юбка и белая рубашка.

### ◆ *С чего начать?*

Не беги в магазин. Сначала проведи ревизию и посмотри, что у тебя есть из этого списка. И проверь, нет ли в твоём гардеробе вещей, которые понизят твой статус. Начни с простого решения – белой блузки, юбки или брюк.

### ◆ *Подведем итоги*

Твой статусный гардероб – это всегда вещи хорошего качества. И это простые решения!

• **Запиши:** Простые решения и вещи хорошего качества – главные критерии статусного гардероба.

- Убери из гардероба одежду, которая не является статусной.

# Глава 3

## Все началось с белой рубашки!

Сейчас мы с тобой споем гимн белой рубашке! Помнишь, с чего начинала Шанель свои модные эксперименты? С того, что переделывала для себя шелковые и хлопковые сорочки Бальсана. Ей не нравились тесные, сковывающие движения платья. Они мешали ей скакать на лошадях.

Белая рубашка – вот что тебе нужно ввести в свой гардероб, чтобы быть изящной, стильной и привлекательной.

Прочитай несколько веских аргументов:

1. Выбирай белую блузку, когда у тебя нет времени (боже мой, нам его всегда не хватает!), а ты бежишь на встречу, где нужно показаться собранной и деловой.

2. Надень белую рубашку, если ты уставшая и тебе нужно освежить лицо! Магия белого цвета поможет ему засиять.

3. Если ты стоишь уже пять минут перед шкафом с вопросом: «Что надеть?», не терзай себя и мужа – надевай белую рубашку. Это всегда отличный вариант.

4. Надевай белую блузку, если тебе нужно поднять свой статус. Особенно в ситуации, когда ты знаешь, что окружающие дамы будут одеты в дорогие наряды, а у тебя их пока нет.

5. Белая рубашка в сочетании с юбками, брюками и аксессуарами даст тебе гораздо больше образов, чем платье!

### ◆ *Белая рубашка и синее лицо*

Учти важный момент. Самое главное – подобрать правильный оттенок: чисто белый, молочный, голубоватый или с розовым оттенком. Выбор зависит от цвета кожи, волос и многих характеристик. Например, мои белые рубашки – это всегда чистый белый. Любой другой оттенок превращает мое лицо в нездоровое и уставшее. Так что я рекомендую сходить на профессиональную консультацию к стилисту и узнать точно, какие цвета и тона тебе подходят. Тогда ты не ошибешься.

*Секрет твоего безупречного вкуса – это простое решение: белая рубашка, черные брюки или юбка плюс яркий шарф или платок.*

### ◆ *Сколько должно быть белых рубашек?*

Пусть в твоём гардеробе будет как минимум три белые рубашки.

1. Элегантная белая блузка из качественной ткани, мягкая, женственная.
2. Белая рубашка на пуговицах с воротником мужского фасона и манжетами классического покроя.
3. Статусная белая рубашка из ткани высокого качества. Проверь – ткань не должна быть прозрачной.

Блуза от рубашки отличается тканью и кроем. Более легкая, изысканная ткань у блузы. Рубашки шьются из плотной ткани и у них всегда есть пуговицы. В блузке твой образ бо-



лее утонченный, а в рубашке – официальный.

Кстати, ты знаешь, что рубашка превращается в статусную за счет деталей? Так что поищи рубашку с эффектными французскими манжетами, которые предполагают запонки. Вот это будет шик! Ты будешь чувствовать себя королевой!

◆ *Ууу! скучно!*

*Не слишком ли такой образ консервативен?*

Да нет же! Повторюсь: безупречный имидж – это простые решения. Научись носить белую рубашку с шиком: обязательно надевай украшения и овладей искусством завязывания платков. Кстати, платок должен быть превосходного качества: во-первых, потому что он находится в зоне повышенного внимания – около твоего лица. А во-вторых, он – яркий и его будут рассматривать более пристально.

Поэкспериментируй с манжетами, заверни их, надень браслет, часы – и твой образ каждый раз будет новым! Заходи на модные странички и смотри, как носят белые рубашки звезды, изучи рубашки модельеров. А то, как девушка или женщина в белой рубашке, джинсах и туфельках на каблучках превращается в легкую, беззаботную красотку, ты, скорее всего, знаешь. Попробуй надеть цветную рубашку – магия элегантности и шика исчезнет.

◆ *Важнейший вопрос королевского значения: какого цвета белье надевать под белую рубашку?*

Лаконичный ответ – не белого! Выбирай бюстгальтер телесного цвета, желательно совпадающий с цветом твоего тела.

◆ *Подведем итоги:*

Итак, мы решили – в твоём гардеробе должна быть белая рубашка, и не одна. Белая рубашка – это шик! Она создаст безупречность, элегантность, поднимет твой статус. И вуаля! Бежим покупать правильную белую рубашку!

- Открой шкаф и проверь, соответствуют ли белые рубашки рекомендациям этой главы?
- Запланируй покупку белой рубашки.

# Глава 4

## Маленькое красное платье – деловая страсть

Для быстрого продвижения без красного платья не обойтись!

Поэтому в этой главе мы разработаем с тобой стратегию Красного платья: зачем тебе нужно красное платье, как выбрать и как себя преподнести.

◆ *Итак, зачем тебе нужно красное платье?*

Есть три главные причины.

1. В красном платье тебя сразу замечают. Ты помнишь, какого цвета одежды чаще всего выбирают для праздничных и деловых мероприятий? Да, ты видишь маленькие черные платья и костюмы. Чаще всего оттенки серого, синего, иногда бордовое, зеленое, но всегда очень много черного.

2. Поэтому, если ты хочешь выделиться, а наша задача – проявиться, то красное платье нам поможет, так как красный цвет люди видят в первую очередь.

3. В красном платье тебя запомнят, потому что всегда запоминается более яркое. Если перед тобой пять зеленых яблок и одно красное, то по закону восприятия мы сначала посмотрим на красное, и взгляд задержится дольше.

4. На фотографиях ты точно будешь самой заметной. Особенно в окружении традиционных черных нарядов.

*Теперь ты понимаешь, что без красного платья не обойтись?!*

*Красное платье – это твой стратегический инструмент!*

◆ *Как выбрать красное платье?*

- Правильные цвет и оттенок. Платье должно быть подходящего для тебя цвета и тона, потому что красный цвет может сыграть злую шутку с твоим лицом и запросто превратить цвет кожи в лиловый, зеленоватый; может дать нездоровый румянец, проявить круги под глазами.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.