



Свобода стиля
Время быть собой

Ольга Жакова

Ольга Жукова
Свобода стиля. Время
быть собой. Книга о
гармонии внутреннего
и внешнего, смелости
выражать свою уникальность
через внешний образ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48710277
ISBN 9785005069160

Аннотация

Если нам приходится одеваться, почему бы не получать от этого удовольствие! Вспомните, как уверенны и счастливы мы бываем в «своих» вещах, и как физически некомфортно может быть в других, даже самых модных и красивых. Каковы эти правила стиля? Как не потерять себя в водовороте модных трендов? Что делать с недостатками фигуры? Истории героинь книги отвечают на эти вопросы. Разгребая тонны стереотипов, мы продираемся к уникальному образу. И этот путь – не только про внешние перемены.

Содержание

ОБ АВТОРЕ	6
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ОБНАЖАЯ ДУШУ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Свобода стиля.
Время быть собой
Книга о гармонии
внутреннего и внешнего,
смелости выражать
свою уникальность
через внешний образ**

Ольга Жукова

Редактор, корректор Ирина Щанкина

Иллюстратор Екатерина Томилова

Фотограф Антонида Фролова

© Ольга Жукова, 2019

© Екатерина Томилова, иллюстрации, 2019

© Антонида Фролова, фотографии, 2019

ISBN 978-5-0050-6916-0

ОБ АВТОРЕ

ДО. Внешне ничем не выразительная девчушка, которая на слова: «Это же модно!», – уперто отвечала: «Значит, я не буду это носить». Между чтением и шопингом всегда выбирала первое. Мечтала о космосе и собирала истории разных людей. Хотела стать художником и написать книгу.

ПОСЛЕ. Психолог, имидж-дизайнер и художник-постановщик с неординарной внешностью. За плечами – десять лет успешной работы по созданию уникальных образов для самых разных людей. Разработан авторский курс «Сам себе стилист», который весьма удачно путешествует по России – более двухсот женщин из Новосибирска, Уфы, Иркутска, Читы, Ангарска, Улан-Удэ и других крупных городов познакомились с завораживающим таинством преображения.

Как случилась такая странная трансформация? Имидж стал для меня средством проявить уникальную историю человека, построить мост между внутренним космосом клиента и его внешней Вселенной. Каждый человек – как особенная картина, требующая своей рамы. Обо всех путях и дорожках к себе написана эта книга, моя персональная детская мечта.



ВВЕДЕНИЕ

Дорогие читатели! Приглашаю вас в увлекательное путешествие по маршрутам стильного образа. Впервые я ступила на эту дорогу много лет назад, и вдохновение от пути стало одной из причин появления данной книги. Она будет нашим проводником и поможет избежать привычных направлений и избитых дорог, показав самые необычные тропинки по пути к созданию собственного имиджа.

Движение по этой дороге я начала много лет назад. И отнюдь не с любви к одежде. Даже наоборот – необходимость ходить по магазинам всегда очень раздражала. Фраза «это сейчас модно» автоматически перемещала вещь в черный список, из обыкновенного нежелания быть «как все». Мучительные часы, проводимые в магазинах в попытках найти свой уникальный образ, в конечном счете привели меня в профессию имидж-дизайнера.

А еще – искренний интерес к людям и их историям. Теперь я помогаю рассказывать эти истории в образе. Именно они станут нашими попутчиками на страницах книги. Помогут найти уникальный рецепт стиля, в котором красиво и гармонично сольются ваша внешность и внутренний мир, а также понять, как с помощью образа можно решать многие жизненные задачи. Пройдя по этим дорогам со своими клиентами и участниками курсов не одну сотню раз, теперь

я приглашаю и вас в интересное путешествие.

Для начала – соберем багаж. Главное, без чего никак не обойтись – это вы сами, ваша внешность, как бы субъективно вы к ней ни относились. Возьмем и явные преимущества, и то, что пока еще кажется недостатками. Все это – основа стильного образа, его душа. Только вы сможете оживить вещи и заставить их рассказывать истории.

Аккуратно упакуйте в чемодан все то, чем сейчас живете. Домашние хлопоты и занятия с детьми, работу и важные встречи, свидания и походы в театр, конференции и обучения. С помощью таких ориентиров мы легко сделаем выбор между нарядными шпильками и удобной обувью, поймем, почему красивые платья годами висят в гардеробе с этикетками и сколько вам нужно джинсов. Создадим образ для жизни, а не только для красоты.

Пригодятся в пути ваши мечты и устремления. Один грезит успешной карьерой, другой мечтает о творческой реализации, третий – о счастье... Нам встретятся удивительные истории о том, как одежда помогает исполнить задуманное или, наоборот, мешает этому.

Теперь уберем лишнее, чтобы не тащить в путешествие ненужный груз. Больше всего места в нашем багаже занимают устоявшиеся стереотипы, и список их огромен. «Ты обязана...», «В каждом гардеробе обязательно должно быть...», «Этот цвет нельзя носить после сорока!» и так далее. Эти вечно всем недовольные попутчики своим брюзжанием мо-

гут испортить любое путешествие.

Ну вот и все – мы готовы двигаться по дороге к собственному стильному образу, восхищаться открывающейся перспективой и преодолевать препятствия. В добрый путь!

ГЛАВА 1. ОБНАЖАЯ ДУШУ

Личность и образ – две стороны одной медали.

Смелость быть собой. Где взять силы и вдохновение

Открыв глаза, Марина с ужасом посмотрела на часы. Облегченный вздох – всего 5:15. И она снова устроилась на подушке под уютное сопение мужа. Но липкий холодный пот не давал забыть о жутком кошмаре. Надо же было такому присниться! Последний раз подобные страшилки Марина видела в далеком детстве.

Идеальные люди в идеальном мире с идеальными улыбками и в идеально сидящих костюмах – в лучших традициях Голливуда. Досадный киноляп – она сама, растрепанная и растерянная, в неудобной юбке и белой блузе, которая так и норовила растянуться в самых пикантных местах.

Сделав над собой усилие, Марина заходит в офис и тут же получает тычок в бок. Начальник отдела хамовато толкает ее и продолжает мило беседовать с перспективной Алисой. Алиса – счастливая обладательница хорошенькой внешности и идеальной прически (ну как они это делают?) в прекрасно сидящем жакете оттенка нюд. Это слово Марина узнала из модного блога, специально заучивала – непременно пригодится, чтобы при случае блеснуть «модной» эрудицией.

Пробурчав запоздалое «доброе утро», Марина решительно продолжает свое продвижение к лифту. Подтянутый сосед по офису, Дима, больно наступает на ногу. Очередная неприятность – грязный след на серых замшевых туфлях, хоть и не любимых, но новых и довольно дорогих. Что за день!

Взглянув на часы, Марина судорожно сглатывает – три минуты до начала планерки, а к лифту не прорваться. Знакомые и незнакомые люди буквально проходят сквозь нее, бесцеремонно отталкивая в сторону. Ненавистная белая блуза впивается швами в подмышки, которые предательски мокнут, юбка съезжает набок, а на глаза наворачиваются слезы.

Четыре этажа Марина перемахнула как заправский принтер. Притормозила у дубовой двери, чтобы восстановить дыхание и вспомнить важные тезисы доклада. Заученная улыбка уверенности привычно заняла свое место на покрасневшем лице. Ничего, ведь она – ценный сотрудник и работает как никто другой – просиживает в офисе до самой ночи. Авось, пронесет. Толкнула дверь и приготовилась выпалить заготовленные извинения. Но не смогла выдать даже одного слова.

Это невозможно! Не-воз-мож-но!

Ее заслуженное место докладчика заняла красавица в изящной белой блузе и небесного оттенка юбке, намекающей на прекрасную фигуру. Королевская осанка (боже, как

она ненавидит свою сутулость в этот момент!), плавные движения (ну почему она родилась такой недотепой?), мелодичный голос...

Из ступора Марину выводит оптимистичная фраза шефа: «Благодарю вас, Марина! Великолепный доклад, проектом займитесь лично!». Не до конца понимая, что происходит, она делает шаг вперед, поправляя юбку, и... понимает, что обращение адресовано вовсе не ей, а этой «идеальной выскочке». Красотка издевательски подмигивает Марине, и та узнает в ней... себя!

Нет, конечно, не совсем себя. Перед Мариной уверенно и нагло стоит ее мечта – успешная женщина, путь к которой Марина начала несколько лет назад, когда устроилась на работу в крупную компанию. Этот идеальный образ она узнала бы где угодно: сколько ночей женщина представляла себя именно такой, сколько часов просиживала в офисе вместо любимых прогулок по городу! Сколько вкуснейших десертов не съедено! Сколько нервных клеток загублено сравнениями с коллегами по офису!

Кажется, из-за этой «новой себя» даже дома все стало как-то по-другому. Муж и двенадцатилетняя дочь, далекие от мира большого бизнеса, стали сторониться ее и замыкаться. Вместо веселых вечеров на троих эта парочка теперь ходит в кино без нее. Целеустремленная Марина проводит время в спортзале, накручивая педали тренажеров, или строчит проекты в пустом офисе. И вместо сытного

домашнего ужина ее ждет рукола с огурцами. Ночные шепотки и смех заменили аффирмации и здоровый сон. Ведь путь к цели не бывает легким, чем-то обязательно нужно жертвовать.

И вот она – живая мечта – стоит ровно там, где должна стоять сама Марина. Улыбается с наглой уверенностью веришельницы судеб и повелительницы жизни. Ее, Марины, жизни!..

«А может, вовсе не моей?» – предательский голос в голове...

Лидочка – эффектная приятельница Марины с университета – называет это слабостью. И обещает заняться хотя бы внешностью своей вновь обретенной подруги, раз уж той так сильно не повезло с мужем. Какое тут везение – программист с туманными перспективами в абсолютно непонятной для Лидочки фирме, офис которой не выдерживает никакой критики.

Те «смотрины» Марина до сих пор вспоминает с содроганием. Буквально заглядывая ей в рот, Лидочка мгновенно оценила все преимущества и недостатки внешности. «Подкачать, переодеть, отбелить, убрать, перекрасить». Ошарашенная таким напором, Марина молча мотала головой. На что Лидочка вздохнула: «Ты, дорогая, теперь в бизнес-элите, надо соответствовать».

Сейчас кажется, что именно эти слова положили начало всем мучениям и ночным кошмарам. Конечно, Марина са-

ма мечтала сделать карьеру и готова была ради этой цели на любые жертвы. Кроме, кажется, потери семьи. Но Лидочка уверенно возразила, что для такого статуса и машину, и мужа она бы тоже присмотрела соответствующие. Почему-то именно сейчас эти воспоминания показались Марине страшным недоразумением, которое могло случиться с кем угодно, но только не с ней.

Первый шопинг – «готовим фасад, детка» – для Марины стал самым худшим эпизодом жизни. Марки, бренды и тренды плавно высыпались из «стильного рта» Лидочки, неслись, подхватываемые вышколенными продавцами, прямо в примерочную и тащили туда за шкурку несчастную Марину. Тут же выяснилось, что «такая грудь сейчас не в моде» – крупновата. Вялая попытка Марины пошутить, что мужу Сереже она вообще-то всегда нравилась, была задавлена безапелляционной критикой в адрес и того, и другого.

Стараясь втягивать «неудачную» грудь, Марина примеряла бесконечные пиджаки в клетку-полоску, слушала восхищенные комплименты в их адрес и расстроено отмечала, как нелепо она смотрится в зеркале. «Ничего, к стилю надо попривыкнуть, – с видом знатока возразила Лидочка. – А то, что природа недоработала – подправит современная косметология». Слава богу, доведение до идеала было отложено в связи с финансовыми ограничениями – зарплата начинающей звезды бизнес-элиты с трудом выдержала всего

лишь шопинг, куда уж там до косметологических процедур.

С тех пор и началось «восхождение» Марины, которое в одно прекрасное солнечное утро показалось ей безумной пьесой в стиле абсурда...

Такие люди, как Лидочка абсолютно незаменимы, если вы мечтаете войти в любой круг и стать своим где бы то ни было. Ее послужной список начинался с гламурных тусовок и приобретения почетного статуса «светской девушки» – надо же было как-то подписывать фото в журналах. Потом в портфолио появился пункт «модель», а чуть позже Лидочка нашла свое, как она выражалась, дело жизни – фешен-стилист. Кому как не ей разбираться в моде. Для Лидочки мода – не какая-то там профессия, а призвание. С самого детства комната, шкаф и голова Лидочки были забиты туфлями и сумками мечты, сплетнями об известных дизайнерах и топ-моделях, мечтами о красных дорожках, платьях от-кутюр и прочей сияющей стразами мишурой. Она даже некоторое время обучалась на самых модных онлайн-курсах, но в процессе поняла, что самое главное – вкус и любовь к моде – у нее уже есть, а значит – дело за правильным личным брендом, построением которого она успешно занималась.

Поглаживая наращенные по самой современной технологии волосы моднейшего оттенка «рассветный блонд», Лидочка выложила селфи со вчерашней вечеринки, попутно отметив, что «эта стерва Алиска» опять умудрилась при-

тащиться в новых туфлях Гисси, чем вызвала шквал всеобщего интереса. Зато белый комбез Лидочки выигрывало отменял ее шоколадный загар. Повздохав на тему конкуренток по цеху, Лидочка принялась за дела. (Список на каждый день всегда был очень насыщенным и разнообразным – от посещения косметолога до шопинга и стрижки любимой Буси – так звали абсолютно беспомощного, но очень симпатичного шпица, гардероб которого не уступал по количеству и разнообразию новомодной одежды шкафу хозяйки.)

Для начала – красивая фотка для Инсты в «свежекупленном» костюмчике для дома. Потом – запостить кофе с круассанами, затем Бусю на подушке (какая она все-таки милота, у Алиски такой нет), и наконец – погружение в новый перспективный проект с кодовым названием «Выбить из Марины деревню». Честно говоря, связалась с ней Лидочка исключительно по доброте душевной, уже во всех красках представляя, как однажды выложит эту историю в Инсте и соберет кучу лайков. Плюс – связи в бизнесе никогда не помешают, Маринка сведет с нужными людьми.

Правда, материал попался неподатливый и весьма строптивый. «Такое счастье этой дуре привалило, чего упирается?», – размышляла Лидочка, но все-таки не сдавалась. Гардероб с горем пополам собрали, в клуб записали, диету разработали. Пора выводить в свет. Для начала – обед в модном ресторане. «Заодно надо будет показать, как делать селфи, а то эта балда даже в лифте нормально сфот-

каться не может».

Резво отбивая свеженьким маникюром сообщения в смартфоне, Лидочка с удовольствием погружается в летнее утро с оттенком ванильного зефира. Сегодня ее ждут великие дела...

Масштаб величия в нашем мире определяется совсем не вкладом в историю и искусство, а исключительно размерами эго, которое у Марины совсем не соответствовало амбициям ее великодушной феешен-наставницы.

Проклиная неудобные туфли, узкие юбки и городские пробки, Марина вдруг вспомнила давний разговор с мужем о «кротовых норах». Удивительная возможность путешествовать во времени и пространстве, и даже, подобно Алисе – в страну чудес, другую реальность. Почему-то именно сейчас ей очень хотелось оказаться подальше от города, пробок, успешной карьеры и надоедливой Лидочки.

Взрыв автомобильного сигнала, раздавшегося откуда-то слева, вывел Марину из задумчивости —она снова заснула на светофоре. «Ну хватит, соберись, распустила нюни», – прозвучал в голове мамин голос из детства. И она собралась: снова собрала то, что осталось от ее расколотой души, когда-то мечтавшей рисовать огромные картины; собрала тайные слезы от нежелания поступать в перспективный финансовый вуз; собрала утренние лучики счастья от валяния в растянутой футболке с любимым мужчиной. И спрятала. Подальше от скоростей, бизнес-планов, стра-

тегий и собственной карьеры. Но с каждым разом эти хрупкие осколки души занимают в ней самой все меньше места...

А где-то в параллельной Вселенной растрепанная Марина сочными крупными мазками рисует свое счастье на огромном холсте.

Подобная история наверняка случалась со многими. Помню свой выход на работу в крупную компанию после первого декрета. Специально купленный для этой цели дорогуший темно-синий костюм, волнение и предвкушение интересной, бурной жизни. В итоге – писанина в стол, бессмысленные планерки и клубок сплетен за чашечкой кофе.

И свою параллельную Вселенную, как глоток свежего воздуха. Тогда она казалась окошком в волшебный мир, а сейчас стала *настоящей жизнью*.

«При чем тут стиль?» – спросите вы. И будете абсолютно правы! Если стилем считать одежду, обувь и все прилегающее, то связи, действительно, никакой. В этой книге я предлагаю поговорить о стиле и образе как личностных категориях. Вспомните, как уверены и счастливы мы бываем в «своих» вещах, и как физически некомфортно нам может быть в других, даже самых модных и красивых.

Кстати, тот самый темно-синий костюм до сих пор висит в моем шкафу как напоминание. Утрамбовывая себя в эти

рамки, я рисую в голове неслучившуюся историю жизни. Чтобы помнить – не страшно делать самый сложный выбор, если речь идет о целой судьбе.

Итак, стиль – это не одежда. Стиль – это мы сами. Одежда – лишь продолжение и выражение стиля человека. *Стилем человека или индивидуальным образом я предлагаю называть все то, что делает каждого из нас уникальным.* Начиная от внешности – горбинка на носу, длина ног, объемы тела, цвет волос – и заканчивая персональной историей – от родительских похвал и выросших из детства комплексов до истории межличностных отношений, уверенности в себе (или же отсутствия таковой) и сформированного мировоззрения. Сюда же – любимые книги и фильмы, мечты и страхи, планы и разочарования.

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.