

Юля Бунина

# ПРАКТИКУМ

*по разбору гардероба*

with it.  
holiday

16+

25 эффективных упражнений, чтобы навести в шкафу порядок и создать свой уникальный стиль

Юля Бунина

**Практикум по разбору гардероба**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Бунина Ю.**

Практикум по разбору гардероба / Ю. Бунина — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Разбор гардероба это не просто навести порядок в шкафу. Это интересное и увлекательное путешествие, в котором тебе предстоит познакомиться с самой собой. Ведь, чтобы научиться выражать себя в собственном стиле, нужно точно знать, что нравится именно тебе и почему. Здесь 25 эффективных упражнений, которые помогут провести полноценный разбор гардероба, создать свой уникальный стиль. Тебе предстоит:

- Полюбить и принять себя такой, какая ты есть
- Осознать, что одежда говорит о тебе красноречивее любых слов
- Провести полный анализ и разбор имеющегося гардероба
- Обучиться экспериментам с одеждой
- Познакомиться с удивительными свойствами аксессуаров
- Постичь мастерство создания интересных и запоминающихся образов

Пришло время перейти от теории к практике, пора устроить встряску скелетам в твоём шкафу.

# Содержание

Предисловие	5
I часть. Психология одежды	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

## Предисловие

Привет, моя дорогая читательница! Я искренне рада, что у тебя оказался мой практикум, и уверена, что именно с него начнутся самые приятные перемены в твоей жизни.

Давай познакомимся, меня зовут Юля, я дизайнер одежды. Одежда для меня – огромный и многогранный мир! Это и универсальный язык, на котором общаются люди со всего мира, и способ стать частью общества, и возможность выразить себя в искусстве стиля.

Одежда не только помогает чувствовать себя уверенно, но и очень многое рассказывает о каждом из нас. По тому, каким образом мы одеваемся, можно составить наш подробный психологический портрет. И логично, что одеваясь, мы не хотим полностью обнажаться, а обнажая что-то, скрывать наши лучшие качества. Одежда обладает большой силой, поэтому нужно уметь ей пользоваться.

Я хочу предложить тебе самой попробовать стать своим личным стилистом. Практикум будет твоим помощником. Здесь я собрала для тебя различные упражнения, которые ты сможешь делать самостоятельно. Они призваны познакомить тебя с самой собой и твоими собственными желаниями. Именно они, а не шаблоны, формируют вкусы, которые делают нашу личность неповторимой, а наш стиль индивидуальным.

Каждая женщина хочет выглядеть отлично. Но что значит это «отлично»? Это определенный образ, который состоит из множества элементов. Здесь и наше представление о себе, и мнение близких людей, и наши вкусы, и предпочтения, и, безусловно, определенные стандарты красоты. Мы невольно стремимся соответствовать всем этим стандартам. Но стоит ли?

Вспомни, какие у тебя были чувства, когда ты просматривала модный журнал или фото стильных девушек в социальных сетях? Ты завидовала их красоте или восторгалась? Ты хотела бы выглядеть так же? Вспомни, о чем ты думала в этот момент? Вспомни, что именно тебя привлекло: макияж, прическа, одежда, туфли, сумка или весь образ целиком? С чем ассоциировалась у тебя эта картинка? С роскошью, властью, красотой, а может быть со счастьем и радостью? Если ты смогла ответить на все мои вопросы, это очень здорово. Уметь задавать себе вопросы – это первый шаг. Шаг навстречу самой себе. Тем не менее, какая-то часть того, что ты сейчас себе представила, отвечая на вопросы – иллюзия. Эти иллюзии генерирует модная индустрия. Играя на чувствах, вызывая комплексы и желание соответствовать, она лишь выполняет собственные задачи – продать тебе сладкие пилюли. "Ничего личного, просто бизнес". Осуждать профессионалов маркетинга я тут не стану, мой практикум попросту не об этом. Однако, он и не о том, как стать идеальным потребителем, поэтому нам с тобой следует называть вещи своими именами.

Красивая картинка со страниц журналов и профилей из социальных сетей амбассадоров брендов не является отражением реальности, это плод фантазии. Это и большой труд фотографа, модели, стилиста, визажиста, декоратора и ретушера. Целая команда людей создает идеальные изображения одной единственной модели, глядя на которые у тебя возникает желание быть такой же. Но твой макияж не делают визажисты, твою одежду не подбирают стилисты и то пространство, в котором ты находишься, не оформляют декораторы. Скорее всего, все это ты делаешь сама. И поскольку ты не профессионал, твои труды отличаются от того, что ты видишь

на картинках. Но это не значит, что твои усилия не имеют ценности! Если ты выглядишь не так, как девушка с картинки, это не значит, что ты выглядишь плохо!

Я написала этот практикум для того, чтобы каждая девушка поняла, насколько она прекрасна и неповторима, чтобы каждая девушка научилась любить себя и получать удовольствие от процесса одевания. Выглядеть потрясающе не так сложно, как может показаться, для этого не нужно иметь огромную гардеробную с кучей одежды, обуви и аксессуаров. Не имеет значение, носишь ли ты брендовую одежду или шьешь для себя сама. Правильный гардероб это такой гардероб, который не заставляет тебя задаваться вопросом: А что мне надеть? Правильный гардероб облегчает твою жизнь, а не усложняет ее, раскрепощает, а не закомплексовывает.

Красивая одежда не сделает тебя лучше, умнее или счастливее. Но она может помочь тебе найти гармонию с собой и окружающим миром, и вот это точно будет шаг к чему-то лучшему. А для этого достаточно того гардероба, который у тебя уже есть. Осталось только немного поработать над ним. Как? Для этого у тебя есть мой практикум с необходимыми упражнениями.

Перед тем, как мы приступим, я хочу попросить тебя об одной важной вещи. Будь честной! Будь честной с самой собой. Одежда очень тесно связана с нашими травмами, комплексами, страхами и обидами, и нужно быть честной, чтобы от этих упражнений был толк. Открывая дверцы шкафа с одеждой тебе придется заглянуть внутрь себя, встретиться лицом к лицу с тем, что ты так усердно прячешь от других под одеждой, а значит с собой. Тебе придется взглянуть на обнаженную себя и понять, что именно ты пытаешься спрятать от других. Потому что все мы прячемся в нашей одежде. И физически, и психологически.

Я не рекомендую пытаться сделать все упражнения за один день. Во-первых, некоторые упражнения достаточно трудо- и энергозатратные. Во-вторых, это не просто разбор гардероба, а своего рода терапия. Мы будем писать, вырезать, клеить, рисовать и все это крайне важно. Сохраняй каждую работу. Они помогут сделать качественный анализ и проработать каждое упражнение. Я хочу, чтобы ты не просто разобрала свой гардероб, а сформировала свой неповторимый стиль в процессе выполнения упражнений.

Проживай каждое упражнение! Наслаждайся ими! Ты дома, в самом безопасном пространстве и наедине с собой. Ничего не бойся, потому что я с тобой! Сделать первый шаг может быть страшно, но сам путь тебе понравится, обещаю.

И помни, что у тебя всегда есть возможность обратиться ко мне за советом, помощью или поделиться эмоциями от прочитанного. Если у тебя возникнет такая потребность, смело пиши мне на почту [juliana.bunina@yandex.ru](mailto:juliana.bunina@yandex.ru).

И не забывай, что **ТЫ ПРЕКРАСНА!** Другой такой как ты не существует! И это факт, а не иллюзия. Тем, что ты отличаешься от других, своей уникальностью нужно гордиться! Поэтому я хочу, чтобы ты выглядела не как девушка с картинки, я хочу, чтобы ты была **НЕПОВТОРИМОЙ!** Чтобы твой гардероб всегда говорил о твоей уникальности, а твое отражение в зеркале радовало тебя. Потому что если ты нравишься самой себе, то тебе не составит труда понравиться и другим.

Ну что, поехали?!

## І часть. Психология одежды

Я призываю тебя не относиться к одежде легкомысленно. Одежда говорит о нас слишком много. Ты и сама наверняка знаешь знаменитую поговорку «Встречают по одежке, а провожают по уму». Наша жизнь изобилует ситуациями, в которых очень важно это самое первое впечатление: собеседование на работу, адаптация в новом коллективе, деловые переговоры, свидание, знакомство с родителями и т. д. Да и мы сами, когда знакомимся с новым человеком, всегда рассматриваем его, делая выводы.

Как ты думаешь, как работает это восприятие, на чем строится его фундамент? Все просто: цвет и форма. Именно их наш мозг в первую очередь подвергает анализу, который затем формирует наше мнение о человеке. Все это бессознательные процессы, которые не контролирует наше сознание. А теперь представь, какие возможности откроются перед тобой, когда твой подход к выбору одежды станет осознанным. Конечно, одежда это не панацея, не волшебная палочка, которая изменит всю твою жизнь. Но она – твой помощник, и его услугами стоит пользоваться.

У одежды есть и другая сторона. Наши внутренние травмы, комплексы, проблемы и неуверенность в себе влияют на то, как мы одеваемся. Порой одеждой мы хотим скрыть свои недостатки как физические, так и психологические. И мы не понимаем, что действует это в действительности ровно наоборот. Например, ты не очень уверена в себе и собираешься на вечеринку. Ты хочешь произвести впечатление, выглядеть круто. В этот самый момент ты одеваешься не для себя, а для других. Это в корне неправильный подход, он приведет к тому, что ты будешь чувствовать себя слишком неудобно, чтобы окружающие не заметили этого. Поверь, когда человеку дискомфортно в его одежде это всегда видно, произвести хорошее впечатление так точно не получится. Неудачей может обернуться и желание привлечь внимание через яркие цвета, которые при неправильном использовании раздражают и нервируют. Все эти ошибки подчеркивают проблемы с самооценкой.

Если с твоей самооценкой все в порядке, это здорово, и упражнения из этой части тебе дадутся очень легко. В противном случае не стоит расстраиваться, с самооценкой можно и нужно работать. Ты можешь попробовать делать это самостоятельно. Сегодня существует большое количество книг, написанных профессиональными психологами, которые помогут разобраться с этим. Стоит только найти ту, которая подойдет именно тебе.

В этой части практикума я собрала для тебя упражнения, которые помогут с принятием себя. На любви к себе выстраивается наша самооценка, она помогает формировать уникальный стиль, наслаждаться отражением в зеркале. Мы с тобой несовершенны, и это нормально. В мире не существует людей с идеальными чертами лица и формой тела. Любить себя, свое лицо и тело очень важно. Они делают тебя уникальной и неповторимой.

Посему перед тем, как приступать к разбору гардероба, давай научимся себя любить. Это не просто, но результат тебя удивит. Я тоже проходила через эти упражнения, и знаю, как сложно их начать выполнять. Но, поверь, всего через месяц усилий ты начнешь ощущать результат. Главное – работать каждый день! Ты справишься. Я верю в тебя!

### *Упражнение 1: Как дела с твоей самооценкой.*

Чтобы понять, насколько у тебя развита самооценка, я предлагаю тебе ответить на несколько вопросов. Постарайся отвечать искренне. Честность с собой это первый шаг на пути познания себя. Эти вопросы универсальны, ты сможешь каждый месяц проверять по ним свою самооценку, для этого фиксируй результаты и следи за динамикой.

Ответь на вопросы сейчас, запиши ответы и попробуй ответить на них после того, как выполнишь все упражнения из практикума. Не забудь сравнить ответы. Это будет твое маленькое исследование самой себя.

Ты нравишься себе?

Считаешь ли ты себя красивой?

Тебе нравится твое лицо?

А твоя фигура?

Как думаешь, достойна ли ты любви и признания?

Тебе часто делают комплименты?

Есть ли что-то, что ты делаешь лучше других?

Хочется ли тебе больше уважать себя?

У тебя много друзей?

Тебя часто критикуют?

Ты болезненно воспринимаешь критику?

Часто ли ты сравниваешь себя с другими?

Ты часто завидуешь?

Часто себя хвалишь?

Ты знаешь свои сильные качества?

Ты знаешь свои слабые качества?

Тебе нравится быть в центре внимания?

Ты можешь назвать себя успешной?

Тебя ранит критика твоей внешности?

Тебе говорили, что ты не красивая?



Посмотри внимательно на свои ответы. Есть ли среди них те, которые тебе хотелось бы исправить? Если да, выдели их. Если таких вопросов большинство, не расстраивайся. Это упражнение помогает понять, как плотно тебе нужно поработать с самооценкой.

В этом мире не существует человека, у которого бы совсем не было проблем с самооценкой! И не забывай о том, что у каждого есть свое мнение относительно нашей внешности и одежды. Но только ТЫ решаешь, важно для тебя оно или нет.

Самооценка неразрывно связана с таким понятием, как *любовь к себе*. Для женщины важно любить себя! Именно в этом кроется та неповторимая изюминка, которая заставляет других оборачиваться нам в след. Женщина, которая любит себя, всегда будет выглядеть ослепительно даже в мешке из-под картошки. Не веришь? Посмотри легендарную фотосессию знаменитой Мерлин Монро, которая в ответ на критику журналиста облачилась в мешок, доказав всему миру, что не платье красит женщину, а ее любовь к себе.

Так как же полюбить себя?

*Упражнение 2: Свет мой, зеркальце, скажи...*

Любовь к себе начинается с принятия себя и своей внешности. Наше лицо – это наша визитная карточка. Но как часто ты рассматриваешь свое лицо? Нравится ли тебе собственное отражение в зеркале?

Ведьма из сказки про Белоснежку постоянно смотрелась в зеркальце. Но любила ли она свое отражение? Ответ очевиден. Разве ее волновало бы, "она ль на свете всех милее, всех

румяней и белее", если у нее на этот счет не было сомнений, если она любила то, что видит в отражении зеркальца?

Следующее упражнение кажется простым, но только на первый взгляд. Возьми зеркало, сядь перед окном и рассмотри детально свое лицо. Очень важно, чтобы ты рассматривала себя при дневном свете. Свет обладает способностью исказить объекты в зависимости от целого ряда факторов, поэтому нам нужен самый естественный – дневной свет из окна.

Рассмотри лоб. Какой он у тебя? Широкий, узкий? Какая форма у твоего лба? Изучи его пальцами, потрогай, погладь, ощути рельеф.

Внимательно изучи брови. Пушистые они или узкие? Какого они цвета? Длинные, короткие? Потрогай их. Рассмотри, как они обрамляют твои глаза.

Посмотри в свои глаза. Широкие они или узкие? Какого они цвета? А что с радужкой глаз? Посмотри, насколько она необычная. Рассмотри свои ресницы. Длинные они или короткие? Потрогай ресницы пальцами. Рассмотри свои верхние и нижние веки. Потрогай их пальцами. Ощути форму своих глаз.

А теперь щеки. Какие они? Какой они формы? Потрогай их. Попробуй почувствовать, каким образом в них расположены мышцы (а их там много!)

Всмотрись в свой нос. Попробуй описать его форму. Вздернутый? Узкий? Широкий? Потрогай его, ощути форму.

Понаблюдай за губами. Пухлые или узкие? Потрогай их. Ощути кожу на губах, пошевели ими, улыбнись. Посмотри, как работают мышцы твоих губ.

## **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.