



**АЛИСА  
КРЫЛОВА**

**ЛИШЬ  
ЕДИНИЦЫ  
ДОСТИГАЮТ  
ИДЕАЛА**

**Алиса Крылова**  
**Леди. Быть настоящей**  
**в эпоху иллюзий**  
**Серия «Книги, которые все ждали»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63930086](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63930086)*

*Леди. Быть настоящей в эпоху иллюзий: Эксмо; Москва; 2021  
ISBN 978-5-04-117902-1*

### **Аннотация**

Быть настоящей леди – это не про английские салоны девятнадцатого века. Это про сегодняшний день. Про умение вписаться в любую компанию. Про умение привлекать и очаровывать. Про сохранение чувства собственного достоинства даже в самой сложной ситуации. Алиса Крылова, победительница «Миссис Россия 2010» и мирового конкурса красоты Mrs Globe 2011, главный редактор журнала L'official Kids и посол Всемирного благотворительного фонда W.I.N. Foundation, объясняет, как быть леди нового времени. В своей книге она выделяет семь областей, в которых нужно достичь совершенства, и дает простые рекомендации, чтобы:

- выглядеть стильно всегда и везде,
- поддерживать свою красоту долгие годы, не прибегая к пластике,
- говорить так, чтобы вас слушали и не перебивали,

- создать успешный бизнес и совмещать его с семейной жизнью.

Книга «Леди» – это маршрутная карта к вашему совершенству. Яркая, легкая, увлекательная, она поможет достичь желанного образа, не теряя индивидуальности.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие	8
Введение	13
Глава 1	19
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Алиса Крылова

## Леди. Быть настоящей в эпоху иллюзий

© Текст. Крылова А., 2020

© Фотографии. Мадзаев А., 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

\* \* \*

– Что наша жизнь? Игра! – эта безупречная догадка принадлежит Герману из «Пиковой дамы». Ею бы и ограничиться, но не тут-то было.

– Так бросьте же борьбу,  
Ловите миг удачи!  
Пусть неудачник плачет,  
Пусть неудачник плачет,  
Кляня, кляня свою судьбу!

– призывает он.

Всякому, кто хотел бы избежать печального финала, рекомендовал бы слушать Германа исключительно в оперном театре. В жизни же гораздо полезнее послушать мудрые со-

веты Алисы Крыловой.

И вот почему.

Наша жизнь действительно игра, но не карточная, где выигрыш зависит исключительно от ведьминых козней. Скорее это игра на бильярде. Перипетии человеческой судьбы сродни траектории его шара. Вот медленно оттягивается кий – это мы заканчиваем школу, потом институт... Удар! – и шар вылетает в большую жизнь. Как сложится его путешествие по бескрайнему сукну, целиком и полностью зависит от его встреч с другими такими же шарами.

В нашем случае с людьми.

Берусь заявить: нет никакой такой удачи. Советы, как поймать ее за хвост, оставим шарлатанам. Успех жизни любого человека зависит только от одного – от встреч с другими людьми.

Это от людей зависит ваше продвижение по службе с прибавкой к Рождеству или увольнение вашей – таких людей еще называют начальниками.

Это от людей зависит, наполнится ли ваша жизнь детскими голосами или кончится в пансионате для престарелых, – таких людей еще называют домочадцами.

Даже то, где вы проведете следующий месяц – на курорте или в тюрьме, – в конечном итоге тоже решают люди...

Так как же с ними обходиться наивыгоднейшим для себя способом?

А почитайте книгу Алисы Крыловой. Ее можно назвать «Краткое руководство по игре на Великом Бильярде Господнем».

Как и в чем зайти и выйти;  
как сесть и встать;  
то, как, где и кому сказать и о чем лучше помолчать;  
как воспитывать и как не воспитывать – себя в том числе...

Эти знания помогут вам не только получить нужный импульс от каждой следующей встречи, но и выполнить полезную роль в чьей-то встречной жизни.

И этим она еще дороже.

*Дмитрий Дибров*

# Предисловие

## Мастерство быть женщиной

Когда я получил и прочел рукопись этой книги, я очень обрадовался. И дело не только в ее содержании. Ее автор – моя ученица и мой большой друг.

Знакомство с ней было ярким приключением. Когда в 2010 г. Алиса стала миссис Россия, она должна была ехать в США на Всемирный конкурс красоты Mrs. Globe. По такому случаю я предоставил ей платье из своей исторической коллекции. Это платье – музейное, обычно оно не покидает хранилища в моем Доме моды на проспекте Мира. Но тогда и Алиса, и я поняли: именно оно должно представить Россию на международном конкурсе и принести победу. И мы не ошиблись.

Мне неоднократно доводилось работать с Алисой уже после Mrs. Globe. Одна из лучших, считаю, моих фотосессий – это съемка в стиле XIX века, где Алиса позирует в четырех платьях из моей коллекции. На моем юбилейном мероприятии она закрывала показ. И на ней было то самое платье, в котором она выступала в 2011 г. в Калифорнии. Алиса – идеальная фотомоделка с уникальным чувством кадра, я горд нашей общей работой и очень благодарен ей за уделенное мне время и подаренное вдохновение.

Дружба, связывающая нас, продолжается почти десятилетие. На любом мероприятии, на любом показе Алиса и я сразу находим друг друга среди многих и многих посетителей. Полагаю, это свидетельство родства наших душ. Наверное, потому я испытывал такой трепет внутри, когда одним из первых листал завершённую Алисой книгу.

Леди – это непростое явление, и книга Алисы превосходно справляется с его всесторонним описанием. Я же в предисловии позволю себе дать компактное определение, своеобразную «формулу». Тем самым хочу направить мысли читателя в русло, нужное для понимания всего дальнейшего.

Леди – очень редкое свойство женщины, и заключается оно в умении точно ощущать время. Не надо понимать сказанное в узком, буквальном смысле. Леди можно назвать ту женщину, кто осознаёт ситуацию и соотносит себя с ней, причем как «здесь и теперь», так и в глобальном отношении.

Приведу пример того, как это происходит. Многие слышали о происшествии с Юрием Гагариным на приеме у английской королевы Елизаветы II. Когда начался торжественный обед, Гагарин был очень смущен многочисленными приборами, лежащими перед ним на столе. Он сказал, что вырос в деревне, где привычно есть только ложкой. Королева поспешила успокоить космонавта. Она сказала, что сама, хотя и выросла во дворце, до сих пор не знает точно, что и как едят, поскольку все приборы подает персонал. «Давайте будем есть, как удобно каждому», – с этими словами Елиза-

вета вслед за Гагариным взяла со скатерти обычную ложку. А когда делалось совместное фото – оно не было предусмотрено протоколом приема в Букингемском дворце, – королева пояснила: она фотографируется «с человеком неба, а не земли», поэтому никакого нарушения нет.

Об этом умении часто рассуждают в терминах вкуса, эмпатии или дара предчувствия. Однако дело не в угадывании и механическом соблюдении приличий. За поведением настоящей леди стоят фундаментальные ценности любви к людям и окружающему миру. Именно тогда женщина не только становится приятной в общении, но и способна стать идеалом для окружающих.

Я верю, что некоторым дано быть леди изначально. В ином случае это качество можно развить.

Встречал ли я в своей жизни женщин, которых мог бы назвать леди – если не по рождению, то по естеству? Безусловно, да. Например, именно такой я запомнил покойную Анжелину Иосифовну Степанову, актрису МХАТ, вдову писателя Александра Фадеева. История ее долгой жизни – история того, как остаться верной своим принципам, пройдя страшные и унижительные испытания. И то, что многие принимали за высокомерие представительницы старой московской богемы, было на деле невероятным чувством собственного достоинства.

Несомненно, что даром быть леди наделена и автор этой книги. Будучи коронованной музой дизайнеров столицы ми-

ровой моды, она легко смогла бы «закрыться» от окружающего мира. Но решение Алисы – передать другим женщинам свой опыт, свои размышления и взгляд на мир. Я уверен, что эта книга способна изменить жизнь – и потому станет ценным приобретением для каждой читательницы.

*Вячеслав Зайцев*



# Введение

## Лишь единицы достигают идеала

*Кто созерцал величие природы, тот и сам стремится к совершенству и гармонии. Наш внутренний мир должен уподобляться этому образу. В чистой атмосфере все чисто.*  
*Оноре де Бальзак, «Лилия долины»*

*Вместо мечтаний о всеведении, получаемом от рождения, примите как факт, что все свои знания человек получает трудом и усилием воли, и в этом его отличие от всего, что есть во вселенной, это и есть его природа, его мораль и его слава.*  
*Айн Рэнд, «Атлант расправил плечи»*

***О чем мы будем говорить? Трактовки слова «леди» •***

***Содержание понятия • Пожелание читательницам***

Пять лет назад начались мои авторские групповые и индивидуальные тренинги «Путь к совершенству». Работая с людьми, я заметила следующую тенденцию: очень немногие действительно хотят работать над собой и двигаться дальше. Я полагала вначале, что проблема во мне, в том, что я плохой ментор. Но, получив дополнительное образование и еще больше опыта проведения тренингов, я поняла, что она заключается в другом – в равнодушии людей к самим себе.

Мало с кем мы продвинулись дальше обсуждения довольно стандартных вопросов: как начать свое дело, как заработать миллион (традиционно мужские вопросы), как встретить олигарха на белом коне, как похудеть, как стать звездой (традиционно женские вопросы) и т. д. Некоторые получили на первой встрече домашнее задание, ушли его выполнять – и до сих пор не вернулись.

Предполагая, что на первом тренинге мне будут снова и снова задавать одни и те же вопросы, я решила кратко изложить в этой книге свою точку зрения на предмет женского совершенства. Совершенную женщину принято называть леди, и я буду использовать в дальнейшем это слово.

Но оно нуждается в пояснении. Ассоциации с ним сейчас довольно разнообразны, однако весьма односторонни. Для одних леди – это жена президента (т. е. первая леди), для других – манерная дама из английского королевского дворца, для третьих она тождественна просто красивой женщине. Я не согласна ни с одной из этих или подобных этим трактовок. **Леди – это мировоззрение.**

На тему женского совершенства я пишу далеко не первая. Но авторы, пишущие об этом, поступают одним из следующих способов:

- производят сравнение с собственной жизнью. Принцип «делай как я». Однако «рецепты», предлагаемые ими, могут не подходить каждому, а кому-то могут и навредить, поскольку все люди разные;

- углубляются в популярную психологию. Принцип – «выходи из зоны комфорта». Но по-настоящему их могут понять лишь люди, имеющие реальный опыт падений и взлетов; те, кто, несмотря ни на что, реализовался в жизни. Только их, как правило, уже интересуют несколько иные вещи;

- отрицают наличие каких-либо объективно существующих закономерностей и алгоритмов. Принцип – «жизнь решит, время покажет». Я прочла пару таких книг и до сих пор не понимаю, что из них можно вынести и, соответственно, зачем авторы потратили свое время на их написание.

Я буду стараться придерживаться золотой середины. Здесь есть и мои личные наблюдения, и обобщения моих учителей и духовных наставников, и опыт и знания великих людей прошлого, и данные науки.

Итак, леди – это не кратковременное состояние души и тела и не официальный статус. Речь идет о мировоззрении и вытекающем из него образе жизни. Что такое образ жизни? Сюда включаются интересы, модель поведения, эмоциональное состояние, устремления, ценности, жизненная философия... Меня можно упрекнуть в том, что я заменяю определение описанием, но из сказанного ясно, что речь идет о комплексе, конгломерате. Леди, соответственно, тоже такой конгломерат. На какие элементы можно было бы его разбить?

- Образ.
- Стилль жизни.

- Речь.
- Этикет.
- Образование.
- Профессиональные качества.
- То, что является главным предназначением женщины.

Невозможно проснуться леди по будильнику на следующий день после прочтения этой книги. Почему? Потому что все вышеперечисленное – ресурсы, а их накопление требует времени. Экономисты понимают слово «ресурс» широко: это все то, что является, во-первых, редким, во-вторых, полезным. Я с ними согласна.

Данная книга – краткий путеводитель, с которым вы будете идти по жизни, приумножая свою ресурсность. Быть ресурсным человеком – значит уметь находить выход из сложных ситуаций, быть компетентной в своей области, иметь полезные знакомства, осознавать каждое действие и мысль, быть внимательной к людям и разбираться в них, быть неравнодушной и любить жизнь, проживая ее в красоте текущего момента...

Я на сто процентов уверена, что ваш путь к совершенству будет непростым, но интересным. К тому же через какое-то время интенсивной работы над собой вы ощутите кумулятивный эффект, когда накопленные ранее ресурсы начнут работать на вас. Несколько десятков лет назад первые программисты были вынуждены тратить долгие часы на кропотливую работу над кодом, дотошно расписывая каждое дей-

ствие, что должна выполнить машина. Сейчас практически любой мало-мальски знакомый с компьютером человек способен сверстать себе сайт или написать несложную программу, используя шаблоны, созданные предыдущими поколениями айтишников. Это универсальная закономерность любой целенаправленной человеческой деятельности, и наблюдать ее работу на себе – совершенно отдельное удовольствие. Желаю вам его получить.



# Глава 1

## Образ

*У вас не будет второго шанса, чтобы произвести первое впечатление.*

*Коко Шанель*

*Задача образа Традиционный образ • Дресс-коды • Секрет леди • Как дресс-код действует? • Деятельность и образ • Леди и модницы*

Давайте зададимся вопросом, что такое образ. Образ (он же имидж) – это представление, благодаря которому люди вокруг вас определяют, из какого вы общества. Эта идентификация производится мгновенно.

Образ является ресурсом. Соответственно, он должен работать на вас. Для того чтобы это происходило, вам необходимо определиться, кто вы. Разный социальный статус, разный возраст, разные профессии – это разные образы. Самоопределение – не всегда простой и приятный процесс, но **если определились – соответствуйте**.

Некоторые образы существуют в жестких рамках традиции. Скажем, в исламских странах есть требования к внешнему виду как мужчин, так и женщин. Главные из них: нужно закрывать части тела, предписанные шариатом; женская одежда должна явным образом отличаться от мужской. Эти

правила распространяются не только на коренных жителей, но и на гостей страны: некоторые авиаперевозчики раздают в самолетах соответствующие памятки. Это не значит, что нужно закрывать все тело паранджой, но если вы приехали, например, в Саудовскую Аравию, появляться в обществе в открытом наряде или брюках неприлично. Что касается святых мест и храмов в любой точке мира, то их посещение не предполагает никаких вольностей в облике и поведении.

Или возьмем человека королевских кровей, аристократа или главу государства. Здесь существуют четкие правила, строгий протокол для каждого мероприятия. Английскую принцессу не увидеть в спортивном костюме или мини-юбке, а если кто и увидит, это станет сенсацией, фото появится во всех СМИ.

Но даже если в ваших жилах не течет голубая кровь, вы всегда можете выглядеть как настоящая леди. Для этого следует понимать, что есть иные ограничения правила «определились – соответствуйте».

Некоторые мероприятия предполагают **дресс-код**. Как правило, это указывается в приглашении либо об этом как-то иначе сообщают. Вот основные примеры:

- **White Tie** – для женщин обязательно вечернее платье в пол, туфли на шпильке, перчатки, меха, бриллианты, маленькая сумочка, волосы убраны в строгую элегантную прическу; для мужчин – черный фрак, только белые перчатки, белый жилет и белый галстук-бабочка, лаковые туфли.

- **Black Tie** – для мужчин обязателен черный смокинг, белая рубашка с черным галстуком; женщинам можно надеть платье длиной не выше колена, туфли только на каблуках.

- Все варианты со словом «**Business**» – дресс-код для рабочей встречи, поэтому обязательна деловая форма одежды. Мужчинам рекомендуется костюм черного, серого или темно-синего цвета, белая рубашка, галстук, классические туфли; женщинам – костюмы с брюками или юбкой тех же расцветок, белая блузка, туфли на невысоком каблуке.

- **Smart Casual** – этот дресс-код характерен для полуофициальных мероприятий. Он допускает брюки, джинсы, юбку с блузкой и жакетом, туфли на каблуке и без для женщин; брюки с ремнем, иногда джинсы, любые туфли, рубашку только с длинным рукавом – для мужчин. Можно не надевать пиджак и галстук.

- **After Five (A5)** – это нестрогий дресс-код для любых вечеринок. Мужчины могут надеть костюм без галстука, возможно сочетать джинсы и клубный пиджак, туфли предполагаются классические или мокасины. Женщинам рекомендуется коктейльное платье или костюм с брюками или юбкой, туфли на каблуках.

- **Cocktail Attire** и **Semi-formal** – это варианты, похожие на A5, но более формальные: мужчинам рекомендуются костюм темного цвета и классические туфли; женщинам – коктейльное платье, туфли на шпильках, в руках – клатч или маленькая сумка.

Возможна ситуация, что вы не знаете, предполагается ли на предстоящем мероприятии дресс-код. Найдите способ об этом узнать, либо узнать, кто еще приглашен, какие будут гости и какая программа. Исходя из полученной информации, можно сделать много выводов насчет того, какой образ окажется подходящим. Если вам не сообщили о дресс-коде, значит, скорее всего, вам предстоит обычное светское мероприятие, на котором не подразумевается протокольный формат одежды. Но порой происходят и совершенно неожиданные казусы.

Вот история из моей собственной жизни. Несколько лет назад в Кремле давали благотворительный бал, куда меня пригласил мой друг, известный пианист Юрий Розум. Обычно основная часть благотворительного бала – аукцион, праздничный ужин с именной рассадкой и небольшая развлекательная программа. Чаще всего на таких вечерах форма одежды – black tie.

Я надела длинное узкое красное платье со шлейфом от Nauari Couture Paris, это французский Дом моды, лицом которого являюсь уже много лет. Но когда мы пришли и я взглянула на гостей, то была просто обескуражена: это оказался классический бал, где предполагается только white tie! Мало того что я выглядела красным пятном на фоне гостей, одетых в черно-белой гамме. На венских балах люди танцуют. Если меня приглашают на такой вечер, я предварительно беру 2–3 урока хореографии, чтобы освежить в памяти

движения основных танцев: вальса, фокстрота, танго. Но не всякое платье подходит для того, чтобы в нем танцевали.

Я дала пару интервью и разговаривала с гостями неподалеку от танцующих пар, когда вдруг меня подхватил мой хороший знакомый и закружил в вальсе. Платье, как я говорила, было узкое, плюс я была на шпильках, одна туфелька слетела с ноги, я считала секунды, когда же танец наконец закончится; выглядело все это, наверное, очень смешно. А когда оркестр закончил играть, я обнаружила, что мне несколько раз наступили на шлейф. Бесценное дизайнерское платье, которое несколько месяцев шил вручную по слепку моей фигуры Набиль Айяри, основатель Nayari Couture Paris, было испорчено.

Совет: если определить, какой будет дресс-код, однозначно не удалось, то приходите в нейтральном, сдержанном образе: однотонное непрозрачное коктейльное платье несложного кроя (без обильной вышивки и камней) или комплект одежды с юбкой или брюками, классические туфли на среднем каблуке, несложная прическа или укладка, маленький клатч. Но в сумочке несите **секрет леди**: аксессуар, который позволяет мгновенно изменить образ. Это могут быть: вечерние длинные серьги и браслет с драгоценными камнями, затейливая золотая брошь, крупное кольцо (одно), дизайнерское украшение для волос. Если вы замечаете несоответствие собственного образа вечерним образам гостей, вы всегда можете отлучиться на пять минут, чтобы его изме-

нить.

Не следует воспринимать дресс-код слишком серьезно: в жизни бывают разные недоразумения. Предположим, у вас смялось платье или порвался чулок (и вы его сняли). В интеллигентном обществе никто не будет делать замечаний насчет складок на одежде и тем более проверять, есть ли на вас чулки. Главное, чтобы на вашем лице не читалась неловкость. Во избежание описанных недоразумений я рекомендую заранее примерять образ и ездить на светские мероприятия на такси или на своей машине в качестве пассажира, а не пользоваться общественным транспортом и не ходить пешком (даже если расстояние небольшое).

Также не следует воспринимать требования дресс-кода слишком буквально, особенно, если речь идет о тематической вечеринке. Работает принцип – «все, что не запрещено, разрешено». Внутри множества разрешенных вариантов вы можете двигаться относительно свободно. Для самых строгих дресс-кодов – black tie, white tie – это множество невелико, но женщина вполне может (в разумных пределах) поэкспериментировать с цветом, фасоном или тканью платья. Если вам предстоит несколько разных мероприятий в течение дня, пусть это вас не пугает: образ может быть комбинированным. Например, первое мероприятие – вечеринка в восточном стиле, а второе – романтический ужин с молодым человеком. Брать напрокат в театре восточный наряд не следует, можно надеть комбинезон яркого цвета и обыграть во-

сточную тематику при помощи головного убора (завязать на голове платок или купить женскую чалму), обуви (моджари – это индийские башмачки с загнутыми носками) и аксессуаров (крупная бижутерия, бусы, браслеты по несколько штук на руке), которые легко потом поменять или снять. Запретами, предполагаемыми дресс-кодом, пренебрегать нельзя: вспоминайте рассказанную выше историю о красном платье.

**ЕСЛИ ДРЕСС-КОДА НЕТ, ГЛАВНАЯ  
ЗАКОНОМЕРНОСТЬ ТАКАЯ: БУДЬТЕ  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ В ТОМ, КТО ВЫ.**

Есть традиционно мужские и традиционно женские (для нашего общества и нашей культуры) виды деятельности. К мужским относятся военная и государственная служба, политика, бизнес, наука. К женским – семья, материнство, благотворительность, шоу-бизнес, мода и индустрия развлечений, кулинария. С преподаванием ситуация неоднозначная: школьный преподаватель в массовом сознании – однозначно женщина, институтский – как женщина, так и мужчина. Мужские виды деятельности предполагают сдержанный и элегантный образ, в ряде случаев – деловой. Женские допускают большую свободу, но не бросайтесь в крайности, поскольку женщину, одетую чересчур откровенно, едва ли можно назвать леди.

Дело в том, что, как я уже говорила, по вашему образу люди идентифицируют вас с тем или иным миром. Процесс идентификации не следует затруднять, это может стоить вам

времени, денег, репутации, а может быть, и карьеры.

Допустим, вы – предприниматель или топ-менеджер большой компании. Вы идете на мероприятие, где будут люди вашего круга, и встречаете там инвестора, которого необходимо заинтересовать вашим проектом. Если оденетесь вызывающе, то потенциального делового партнера в вас будут видеть в последнюю очередь. Наденьте элегантный, сдержанный костюм или платье, захватите на всякий случай флешку с презентацией.

Я не хочу, однако, сказать, что бизнес-леди принципиально не может носить глубоко декольтированные платья. Это допустимо на частных вечеринках. В то же время женщине-политику в таком виде не следует появляться нигде: она всегда в эпицентре внимания, а компрометирующие фотографии для политической карьеры обладают большей разрушительной силой, чем для предпринимательской.

Ясно, что род деятельности накладывает ограничения на спектр возможных образов, однако работа и отдых должны разделяться. Некоторые военные или блюстители порядка любят везде появляться в форме. На мой взгляд, это неправильно: создается впечатление, будто человек постоянно при исполнении служебных обязанностей. Другие люди, находясь рядом, могут чувствовать себя неудобно.

Одна посетительница моих тренингов жаловалась: с ней, молодой и симпатичной женщиной, никто не знакомится, поэтому она не может выйти замуж. Небольшое уточнение:

эта женщина – сотрудница ФСБ. Практически весь ее гардероб состоял из белых и голубых рубашек (именно рубашек, блузки она не носила вообще) и синих и черных юбок. Обувь – только черная. Дальше можно не объяснять. Мужчины признавались, что рядом с ней чувствовали себя как на допросе и под любым возможным предлогом оставляли ее в одиночестве. Мы изменили образ на более женственный; вы бы видели ее до и после преобразования – два разных человека. Довольно скоро она вышла замуж.

# 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.