

# В СВОЁМ СТИЛЕ

Гид по  
осознанному  
выбору  
одежды

РАИСА КИЧИГИНА

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БАЙЕРА

Раиса Кичигина

**В своём стиле. Гид по  
осознанному выбору одежды**

«Альпина Диджитал»

2021

УДК 687.1  
ББК 37.2

**Кичигина Р.**

В своём стиле. Гид по осознанному выбору одежды /  
Р. Кичигина — «Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-96-147345-2

Что делать, если гардероб забит, а надеть нечего? Обязательно ли покупать одежду дорогих брендов, чтобы произвести впечатление на окружающих? Как создать свой неповторимый образ? И правда ли, что одежда способна сделать нас счастливыми? Ответы на эти вопросы нашла Раиса Кичигина – профессиональный стилист, байер московского ЦУМа, петербургского ДЛТ и компании Mercury. В этой книге она рассказывает, как сформировать выигрышный гардероб вне зависимости от уровня дохода, учит простым правилам шопинга и объясняет, как сочетать актуальные тенденции с индивидуальным стилем. Полезные советы, личный опыт автора, тесты и задания помогут ориентироваться в изменчивом мире моды и подбирать одежду, которая будет украшать и поднимать настроение.

УДК 687.1  
ББК 37.2

ISBN 978-5-96-147345-2

© Кичигина Р., 2021  
© Альпина Диджитал, 2021

# Содержание

Дорогие читательницы!	6
Часть I. Прошлое	8
1	8
Мудборд, или доска настроения	13
Статус и знаки-релизеры	17
2	20
Ревизия гардероба: пошаговая инструкция	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Раиса Кичигина**

## **В своём стиле. Гид по осознанному выбору одежды**

Редактор *О. Улантикова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Е. Кунина*

Корректор *М. Смирнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Иллюстрации *Е. Науменко*

© Раиса Кичигина, 2021

© ООО «Альпина Паблишер», 2021

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

## Дорогие читательницы!

Представляю вашему вниманию книгу, которую сама была бы рада прочитать 10 лет назад, когда я делала первые шаги в непростом мире моды. Я написала ее по нескольким причинам: во-первых, мой опыт будет жалко просто оставить в примерочных модных столиц, а во-вторых, мои клиенты нуждаются в ней.

Тема моды всегда актуальна, это подтверждают и количество модных блогов, и статистика поисковых систем. Стилистов, обучающих этому искусству, много, но большинство из них не имеют реального бэкграунда. Насмотренность (как у них) и профессиональное образование вместе с многолетним опытом работы в индустрии (как у меня) дают разную глубину знаний. На книжном рынке сегодня непозволительно мало книг по стилю и моде, написанных русскими специалистами, а ведь иметь общий менталитет с читателем по-настоящему важно. Мода пришла в Россию с опозданием, и я освещаю ее в самый актуальный период.

Выпускница London College of Fashion, постоянный гость Недель моды в Париже и Милане, друг модных итальянских, французских и английских брендов – я знаю все о тонкостях модной индустрии, ведь нахожусь в ее эпицентре вот уже более 10 лет.

Как стилист и креативный консультант модного бизнеса, я знаю, что в тренде.

Как член команды байеров московского ЦУМа, петербургского ДЛТ и компании Mercury, вижу индустрию моды изнутри.

Как создатель сайта [www.ginakichi.com](http://www.ginakichi.com), главный редактор портала [www.look-book.ru](http://www.look-book.ru), инсайдер проекта [www.behipo.com](http://www.behipo.com), популяризирую тему моды, помогая женщинам становиться лучше.

Как колумнист и спикер на модных мероприятиях, поддерживаю стремление девушек и женщин улучшить свой стиль, а вместе с ним и саму жизнь. Ведь когда-то давно мода изменила и мою жизненную историю.

Не каждый может позволить себе высококвалифицированного личного стилиста, но каждый сможет стать лучшей версией себя с помощью этой книги.

Все хотят быть счастливыми. Счастье же во многом зависит от красоты, а красота, в свою очередь, – от умения подать себя и правильно подобранного гардероба. В этой книге читатели найдут массу полезных жизненных советов, как правильно сформировать его вне зависимости от уровня дохода. Принимая во внимание психологический аспект и помогая составить представление о собственном «я», книга расставит все точки над «i» в вопросе «нечего надеть», научит простым правилам совершения покупок, излечит от шопинг-зависимости, объяснит, как отделять стиль от модных тенденций, и поможет создать удачный образ в зависимости от запроса.

Вы же хотите выглядеть красиво и уместно в любой ситуации, раскрыть и осознать себя с помощью одежды? Эта книга станет вашим путеводителем в мире моды. В настоящем, с опорой на прошлое мы создадим ваше красивое будущее.

Вы справитесь с вопросом собственного стиля на раз-два-три.

В части, которую я назвала «Прошлое», вы взглянете на свой образ до работы с книгой-стилистом. Изучите примеры и типичные ошибки в его формировании. Мы вместе разберем гардероб, подготовимся к переменам и поставим задачи на будущее. Вы осознаете, кто вы и какую цель преследуете формированием нового образа, гардероба и стиля. Мы научимся рационально очищать пространство от старого и формулировать новый запрос, вспомним историю моды в России, поймем, как решить текущие проблемы с помощью правильно выстроенного образа.

В «Настоящем» я научу вас совершать осознанный шопинг, познакомлю с основными правилами рационального поведения в офлайн-магазинах и при шопинге онлайн. Превращу

вашего внутреннего растратчика в инвестора и помогу построить гардероб, который никогда не выйдет из моды и подчеркнет ваш личный стиль. Вы, с одной стороны, научитесь исключать импульсивные покупки, а с другой – проведете собственный апгрейд для новой жизни.

В «Будущем» мы займемся шлифовкой нового образа и его адаптацией к повседневной жизни. Научимся предсказывать тренды. Поймем, как быть модными, красивыми и яркими в обычной жизни, дома и в путешествиях. Начнем адаптацию к новым реалиям жизни и узнаем, что же ждет моду в будущем, а вместе с ней и нас.

Если вы готовы пересмотреть свой образ, чтобы развернуть жизнь в новое русло и побеждать в делах, где раньше терпели неудачу, – эта книга для вас! В ней вы найдете средства, которые помогут вам производить впечатление на окружающий мир, и инструменты для улучшения собственного имиджа. Вы сможете заглянуть внутрь себя, чтобы открыть миру все свои достоинства и скрыть недостатки, и это касается не только фигуры, но и внутреннего состояния.

Свободные представительницы прекрасного пола с помощью красивого образа смогут привлечь к себе достойного партнера, работающие на высоких должностях научатся производить правильное впечатление в бизнес-среде, желающие пройти собеседование и понравиться работодателю найдут полезные для себя советы, увлекающиеся ведением блогов, в том числе в Instagram, привлекут больше подписчиков удачными фото, а леди, которые хотят выигрышно смотреться в любом обществе и разумно подходить к своему доходу и тратам, освоят искусство грамотно инвестировать в собственный образ.

Вас ждет много интересного:

- практика – задания, которые непременно надо выполнять, чтобы не откладывать начало новой жизни в долгий ящик. Поскольку книга выстроена в хронологическом порядке, задания лучше не пропускать;

- примеры из жизни и мои наблюдения как инсайдера индустрии моды и стилиста;

- высказывания людей из мира моды и не только;

- тесты, которые позволят вам определить свои сильные и слабые стороны, встать перед зеркалом и гордо познакомиться с собой;

- шпаргалки с полезными советами для разных ситуаций;

- интересные факты, которые я узнавала, на протяжении многих лет работая в модном бизнесе;

- в основном тексте книги я стараюсь быть объективной, давая максимум информации (по возможности беспристрастно), но если вы читаете именно мою книгу, то наверняка хотите узнать, что о том или ином вопросе думаю лично я. И в отдельной рубрике я непременно об этом расскажу;

- а отсканировав QR-коды, вы получите доступ к интересным и вдохновляющим видео, которые помогут вам визуализировать контент.

Название книги «В своем стиле» выбрано не просто так. Многие считают, что «стильная женщина» одевается в дорогих бутиках и носит вещи из последних коллекций модных дизайнеров. В реальности это не совсем так. Личный стиль – нечто большее, чем мода или тренды. Это вы сами! Это проявление через одежду и макияж вашего внутреннего мира, характера, привычек и образа жизни. Иметь свой стиль – значит быть самим собой, и порой для этого требуется смелость и немало усилий.

Стиль – это не что иное, как система ограничений. Это не погоня за маркетинговой стратегией, а процесс отсекающего всего лишнего до тех пор, пока вы уверенно не скажете: «Это МОЕ!» Стиль гораздо важнее любых трендов. Тренды создаются, чтобы продавать товары, а мода – она не про деньги, мода – это краска, которой может воспользоваться каждый и которая способна украсить каждый день и мир вокруг.

## Часть I. Прошное

### 1

#### Кто я и чего хочу?

*У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление.*  
**КОКО ШАНЕЛЬ**

При устройстве на работу, на деловой встрече, на романтическом свидании первое, что привлекает в человеке, – его внешний вид. Каждая вещь вашего гардероба, ее цвет, фасон, аксессуары информативны и способны рассказать о вас намного больше, чем вы сами. Женщина, пренебрегающая своим внешним видом, может столкнуться с множеством препятствий в личной жизни, карьерном росте и других сферах. Даже если вы самая талантливая и просто замечательная, никто об этом так и не узнает, если первое впечатление окажется неверным. А ведь оно формируется всего за несколько секунд – и переиграть ситуацию (а значит, изменить его) вы уже не сможете.

Дейл Карнеги, да и не только он, учит заводить друзей и влиять на других людей с помощью психологических приемов, однако мода также способна решать многие социальные задачи.

«Человек – то, что он носит», – говорит клинический психолог Дженнифер Баумгартнер в своей книге «Хочу выглядеть стильно». Интересно, что во время репетиций актер надевает костюм своего персонажа, чтобы лучше вжиться в роль. Именно одежда во многом способствует перевоплощению.

Однако даже простой человек без актерского образования с помощью переодеваний может многое изменить. Имидж, внешний вид влияет на поведение, самоощущение, мысли и даже эмоции. Не стоит недооценивать этот факт, ведь он поможет вам скорректировать свою жизнь, отношение к вам окружающих и даже повлиять на их эмоции. По мнению некоторых исследователей, одежда помогает человеку почувствовать удовлетворение от своего внешнего вида, приближает его к собственному идеалу. Неудивительно, что существует потенциальная связь между нашей одеждой и самооценкой.

Существует прекрасная английская фраза «Fake it till you make it», которую можно перевести так: «Играй роль, пока она не станет тобой». Это инструмент так называемой программируемой реальности. Если вы сознательно стремитесь выглядеть тем или иным образом, ваши цели рано или поздно обретут материальное воплощение. Безусловно, одежда сама по себе не сможет по щелчку пальца изменить жизнь, но от нее действительно многое зависит.

Люди всегда запоминают самое важное. И вас они запомнят, если ваша персона является знаковой, если вы выглядите соответственно своему месту в социуме. Одежда меняет человека, его внешний вид, диктует манеру поведения.

С помощью одежды легко можно создавать «продающую упаковку» своей персоны. При этом важно помнить, что формирование имиджа – это серьезная работа. Образ, направленный на завоевание новой аудитории, создающий впечатление «свой среди чужих», должен перекликаться с вашим внутренним «я». Только одеваясь в соответствии со своим характером и внутренним состоянием, вы сможете сделать свой образ наполненным и живым. Элегантный внешний вид если и скроет внутреннюю пустоту, то ненадолго, так что работать надо над всеми сторонами личности.



К гармоничным, красиво одетым людям притягивается успех в карьере и личной жизни, для них характерны достижения и интерес ко всему новому. Уверена, вы и сами не раз сталкивались с тем, что образ и внешний вид способны удивительным образом менять окружающую реальность.

### **Зачем нам вообще нужен образ?**

Создавать нужные образы – это мастерство, которому, к слову, можно научиться. Уникальный стиль базируется на трех основных китах: характере, физических данных и стремлениях. Стиль, наряду с возможностями ума и характера, помогает достигнуть разных целей. И чтобы помочь вам выстроить новые отношения с социумом и изменить то, чем вы сейчас недовольны, нужно определить вашу цель.

Основываясь на гармоничных образах других людей и учитывая свои личные особенности, вы сможете создать стиль, который сам расскажет о вас как об интересной творческой личности, профессионале или подчеркнет вашу женскую привлекательность – в зависимости от того, к чему вы в первую очередь стремитесь. Угнаться за модой невозможно, но стать ее жертвой проще простого. Однако ваш уникальный стиль будет вне времени и модных тенденций, он отразит саму вашу суть.

### **Зачем нужно уметь составлять разные образы?**

В зависимости от ситуации и от того, какое впечатление хотите произвести на окружающих, вы можете создавать совершенно разные образы. Облачились в деловой костюм – и вот на работе вы строгий руководитель. Надели романтическое платье на бретелях – и вы кокетка, способная покорить весь мир. Достали из шкафа вещи в спортивном или экостиле – и вы главная активистка здорового образа жизни. Купили остромодную трендовую вещь в девичьем стиле – и вам снова восемнадцать. Создали нежный и удобный образ дома – и вот вы мягкая и естественная.

Но порой мы загоняем себя в один постоянный образ и не знаем, как из него выйти (а то и вовсе не хотим выходить). И не осознаём, как такая ситуация может сказаться на других сферах нашей жизни. Вряд ли мужчине понравится рядом строгий руководитель: скорее всего, он хочет видеть в вас женственную и привлекательную персону. Встречаетесь с мужчиной, а он все не предлагает ничего серьезного? Оцените, нет ли в вашем образе излишней фривольности. Удивляетесь, что нет продвижения в карьере? Быть может, вы предпочитаете спортивный, небрежный стиль вместо делового? Не можете встретить серьезного мужчину? Не слишком ли ваш гардероб ребяческий или, наоборот, строгий? А может, вы производите впечатление инфантильной персоны?

Люди считывают друг друга через образ, определяя его посыл и настроение на подсознательном уровне, через язык формы, линий, фактур, цвета и отделки. Все это заложено в человеческой природе. Сложно спорить с тем, что, например, услышав «нежная» и «романтическая», мы вряд ли представим себе даму в черном или джинсах и грубом свитере. Скорее всего, в сознании возникнет образ летящих воланов, платьев или юбок, нежных цветов и оттенков. Нам скорее придет в голову округлая форма, нежели угловатая, а из тканей скорее представится нежный шелк, а не грубая кожа. С точки зрения цвета это, скорее всего, будут теплые светлые оттенки (темные цвета и холодные тона создают ощущение закрытости и дистанции).

## Для чего нам стильный гардероб?

По моему опыту, чаще всего мы хотим обзавестись красивым и стильным гардеробом по следующим причинам.

**1. «Я хочу красивый и стильный гардероб, потому что работаю в многолюдном офисе, провожу много встреч, подписываю контракты, завожу новые связи. Одежда должна помогать мне производить правильное впечатление, располагать к себе людей из деловой среды».**

### **Пример из жизни**

Ирина – директор крупного рекламного агентства, у нее высокий пост и соответствующая зарплата. Встречи она проводит преимущественно со взрослыми респектабельными мужчинами. Они всегда хорошо одеты и привыкли общаться с себе подобными.

Ирина любит покупать новую одежду, но незнакома с правилами делового дресс-кода. Она надевает днем лаковые черные туфли на высоком каблуке. Основа ее гардероба – прозрачные блузы и сильно обтягивающие юбки. В бизнес-командировку Ирина отправляется на шпильках (уже в аэропорту она в них).

Как думаете, какое впечатление она производит на мужчин, с которыми должна заключать многомиллионные контракты? Правильно. В нее просто влюбляются, и встречи из деловых превращаются в романтические. Есть ли доход от выигранного тендера, заключен ли контракт? Нет. Завязались ли новые отношения? Да.

Если вы узнали себя в этом примере, стоит разделить гардероб на две части: для личной жизни и для работы, обращая особое внимание на деловой этикет.

**2. «Я хочу красивый и стильный гардероб, потому что свободна и ищу новые отношения. Я часто бываю в ресторанах, на вечеринках, хожу на свидания из Tinder. Одежда должна помогать мне привлечь достойного мужчину. Хочу замуж!»**

### **Пример из жизни**

Мария – риелтор, она всегда либо в машине, либо на объекте. Работает на себя, в офис не ходит. Каждый раз на шопинге покупает что-то удобное, повседневное. Редко носит каблуки, ведь она постоянно на ногах. А еще у Марии есть несколько платьев для ночных вечеринок. Когда ее приглашают на свидание в кино или на неформальный ужин в ресторане, у нее на выбор два образа – джинсы с кедами (как на работе) либо платье для клубной тусовки. Слезы о том, что не в чем пойти? Есть. Новый парень? Нет.

Если вы узнали себя в этом описании, необходимо позаботиться о составлении легких, непринужденных и уместных образов и сосредоточиться на той одежде, в которой вы сможете произвести приятное впечатление на мужчину.

**3. «Я хочу красивый и стильный гардероб, потому что часто путешествую, самолет – это мой второй дом. Я провожу в разъездах много времени и хочу всегда выглядеть уместно. Одежда должна помогать мне быть красивой, но при этом не стеснять».**

### **Пример из жизни**

Татьяна много путешествует, иногда до 25 дней в месяц. Но разрешенная масса багажа всего 23 кг! Татьяна берет с собой все самое красивое или любимое, и перед ее выездом в аэропорт вся семья сидит на чемодане сверху,

помогая застегнуть молнию. В отеле по приезду оказывается, что брюки не подходят к блузе, обувь натирает на длинных прогулках, а каждый раз во время дождя приходится покупать новый зонт. Долгие часы на сборы перед выходом из номера? Да. Красивые и уместные образы на памятных фото? Нет.

Если вам знакома эта ситуация, стоит позаботиться о составлении капсульного гардероба, где минимум вещей позволяет составить максимальное количество луков. Необходимо также научиться заранее думать об особенностях места, куда вы отправляетесь. В Африке уместен стиль сафари, в Венеции – романтические платья и канотье (на рисунке), на Мальдивах – струящиеся платья в пол, а в Лондоне просто необходим хороший и стильный дождевик. И непременно задействуйте ручную кладь!



**4. «Я хочу красивый и стильный гардероб, потому что активно веду бизнес-проекты и аккаунт в социальных сетях. На меня смотрит множество людей, и мне постоянно нужно удивлять их новыми сочными кадрами. Клиенты должны мной восхищаться и запоминать. Одежда должна помочь мне привлечь больше внимания к моей персоне, рассказать о моем вкусе и характере».**

#### ***Пример из жизни***

Евгения занимается пиаром: заведует бюро по продвижению бизнес-проектов. Она знает, что в ее сфере лучше всего «говорят» брендовые вещи, и потому покупает их планомерно... но невпопад. Туфли от Gucci – одни на сезон, сумка от Dolce&Gabbana тоже одна, да и тренч от Burberry – один. И никакого масс-маркета, ведь это ей не по статусу! На первой встрече по одежке ее воспринимают как успешную бизнесвумен. На второй понимают, что носить ей в общем-то и нечего. Сосредоточенность на брендах и крошечный гардероб? Да. Крутое впечатление на собеседника? Нет.

Если вам подобное знакомо, желательно позаботиться о том, чтобы разбавить свой гардероб вещами из масс-маркета (там можно найти как базовые вещи, так и остромодные тренды). Просто необходимо научиться правильно делать микс дорогой одежды и среднего сегмента и сражать всех наповал, врезаясь в память.

### **Как работать с образом**

Каждый день нужно продумывать свой внешний вид. Это поможет настроиться перед рабочей встречей или свиданием.

Как это сделать? Спросите себя:

- Какова атмосфера и настроение мероприятия?
- Как вы хотите себя чувствовать?

● Чего от вас ждут?

Так вы поймете, какую одежду выбрать для того, чтобы она подыгрывала вам.

**1. Хотите расположить к себе другого человека, желаете новых знакомств, новых друзей или ищете вторую половину?** Во-первых, легче произвести приятное впечатление с помощью теплых оттенков. Во-вторых, выбирайте мягкие ткани и плавные линии кроя. Оставьте открытыми небольшое количество участков тела, но не переусердствуйте. Если надеваете блузу, рубашку или платье с пуговицами, верхние можете оставить расстегнутыми. Добавьте яркие акценты с помощью аксессуаров и обуви.

**Практика**

Прямо сейчас подойдите к шкафу и создайте образ, который вы выбрали бы для того, чтобы расположить к себе людей. Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

**2. Требуется выстроить дистанцию с подчиненным на работе или просто избежать излишней близости?** Советую выбирать холодные оттенки. Яркие принты и геометрические рисунки также помогут «отпугнуть» собеседника, подобно тому, как это происходит в дикой природе. К слишком яркому обычно страшно приближаться близко. Темные цвета и максимально закрытые участки тела также обезопасят вас от вторжения в личное пространство.

**Практика**

Прямо сейчас подойдите к шкафу и соберите лук для того, чтобы вас лишний раз не беспокоили. Как вы оденетесь в день, когда настроения общаться нет? Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

**3. Ваша цель – поиск второй половины?** Само собой разумеется, внимание нужно фокусировать на создании женственных образов. Взгляды мужчин тянутся к нежным и плавным линиям и приглушенным цветам.

**Практика**

Прямо сейчас подойдите к шкафу и соберите образ, делая акцент на летящие ткани и приталенный силуэт. И, конечно, используйте женственные украшения. Чувствуйте грань между вульгарным и сексуальным, но не забывайте, что в женщине должно оставаться как можно больше загадок. Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

**4. Планируете участвовать как эксперт в конференции, мастер-классе или любом другом мероприятии, где нужно подчеркнуть ваши интеллектуальные способности?** Прибегните к элементам делового стиля вроде строгой рубашки или пиджака. Помогут вам чувствовать себя увереннее и геометричные принты. Дополните образ очками.

**Практика**

Если вы работаете в сфере, где важнее всего интеллектуальные способности, то составьте себе образ для условной важной конференции. Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

Производит ли ваш образ должное впечатление?

**5. Отправляетесь на вечеринку или иное мероприятие, где хотите произвести впечатление творческого и чувственного человека и привлечь к себе как можно больше внимания?** Отдавайте предпочтение ярким цветам и экстравагантности. Фактурные ткани и смешение принтов здесь придется как никогда кстати. Не стесняйтесь нестандартных сочетаний в одежде, обуви и аксессуарах, однако чувствуйте грань. Слишком экстравагантная одежда

может как поднять ваш авторитет, так и испортить первое впечатление. Желательно не выглядеть слишком вызывающе.

### ***Практика***

Подойдите к шкафу и создайте яркий и экстравагантный образ, допустим, для поездки на модный показ или презентацию. Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

Есть ли такие вещи в вашем гардеробе?

Нужны ли они?

Надеюсь, эта игра вас увлекла! На будущее сделайте подборку фотообразов людей, которые выглядят так, как вам хотелось бы, и производят нужное впечатление. Проанализируйте их вид с точки зрения цветов, линий, форм и силуэта и попробуйте воспроизвести похожие образы из предметов своего гардероба.

## **Мудборд, или доска настроения**

Многие творческие профессии требуют создания мудбордов. Они становятся неким фундаментом, одновременно служа вдохновением и при этом помогая сфокусироваться на задаче и намеченном развитии идеи и отсеять все ненужное. Мудборд – это своего рода коллаж из множества элементов. Они могут занимать одну страницу или несколько, сочетать в себе слова и образы, но обязательно выражают единую идею.

Доски настроения могут быть в самых разных форматах, как физическими (распечатывать и вырезать картинки из журналов и крепить их на пробковую доску), так и цифровыми (например, в графических программах Photoshop, PowerPoint, Illustrator). Это зависит от личных предпочтений человека, который их создает. Хороший аналог мудбордов – тематические доски в сети Pinterest.

Мудборд может включать в себя совершенно разные изображения: детали одежды, пейзажи, цветы, архитектурные объекты, предметы искусства, обложки журналов и многое другое. Здесь нет строгих рамок, вы можете включать в мудборд все, что вас вдохновляет и наиболее ярко отражает основную идею.

Создавая очередной мудборд, примерьте на себя роль не простого коллекционера изображений, а куратора: поймите, почему выбираете очередной элемент и как он связан с остальными. Сначала найдите одно-два ключевых изображения, которые будут представлены в большем формате, а затем дополните их второстепенными.

Поиск фотографий и вдохновения для мудборда, кроме всего прочего, даст вам возможность быть в курсе всех новых трендов и повысит осведомленность о происходящем в мире не только моды, но и дизайна, цвета и других сфер творческой жизни. Аккаунты блогеров, дизайнеров, сайты с последними трендами будут вас развивать.

Доски настроения для покупки одежды более просты и буквальны: они фактически представляют собой список желаемых покупок. На них можно подбирать те образы, которые, по вашему мнению, лучше всего соответствуют общему настроению.

### ***Шпаргалка***

## **Как создать работающий мудборд**

### **1. Осмотритесь**

Просмотрите как можно больше информации по интересующей теме. Если создаете мудборд в качестве стилиста для себя или воображаемого человека, проанализируйте тип фигуры, цвета, фактуры, стиль, повод,

тип мероприятия, для которого вы подбираете образ. Изучите последние тенденции (ищите их в видеороликах с показов, журналах, сайтах о моде).

## **2. Выстройте концепцию**

Если, например, я лечу в отпуск в Африку, на моей доске вдохновения будут фото желтого песка, акаций, океана, леопардов, зебр, сафари и кадры из детской программы «Джунгли зовут». На доске окажутся кафтаны, парео, туники, льняные платья, кожаные сандалии, плетеные сумки и яркие бусы. Таким образом, основная концепция – это Африка и все, что с ней связано. Основные цвета – это голубой (небо и океан), коричневый и бежевый (песок), хаки (в цвет местных растений), рыжий и белый (снова песок, но уже океанический). Продумайте основную идею и вектор развития мысли.

## **3. Визуализируйте**

Теперь всю найденную информацию нужно собрать в единый коллаж. Задействуйте не только снимки и вырезки, но и кусочки тканей (или их фото), пантоны цветов. Не бойтесь собирать много материала и отсеивать лишнее, ваша креативная составляющая должна быть максимально свободна. Не старайтесь определить конечную цель, развивайте идею, и она приведет вас к наилучшему результату.

## **4. Диджитализируйте**

Только вам решать, каким станет ваш мудборд, но я лично до сих пор предпочитаю реальные доски интерактивным. Когда вы создаете мудборд своими руками, то, как и при создании карты желаний, вкладываете в это больше созидательной энергии. К тому же так приятно ощущать, как в буквальном смысле движешь своими идеями.

При этом не спору, что цифровой способ для многих ничуть не хуже и тем более удобен в те моменты, когда реальная доска недоступна.

## ***Практика***

1. Составьте мудборды для разных случаев. Вот лишь три примера:

- отпуск на Сицилии;
- ◆ поездка в горы;
- ◆ поездка на кинофестиваль в качестве почетного гостя.

2. Придумайте свои варианты, которые в ближайшее время могут пригодиться.

3. Сделайте то, что больше всего вдохновляет.

Когда вы контролируете свою внешность и ее влияние на окружающих, вы можете значительно улучшить свое эмоциональное состояние. Однако изменения в гардеробе влекут за собой более глобальные перемены. Развивать осознанность можно не только по отношению к шопингу и гардеробу. Вы можете совершенствовать свою личность с помощью психологических приемов, улучшать тело, осознанно питаясь и занимаясь спортом, а также повышать свой профессионализм в любимой области либо вообще кардинально сменить род деятельности. Начните перемены к лучшему во всех сферах жизни!

## ***Неделя практики***

Большое количество моих клиенток начинали свою трансформацию с мечты. Мечты о том, чтобы стать такой же красивой, такой же успешной, такой

же любимой, как другая героиня. Образы преуспевших в разных отношениях женщин мотивировали их на собственное преображение, а оно, в свою очередь, влекло за собой глобальные жизненные перемены. Давайте проанализируем, как должен измениться ваш подход к собственной внешности, чтобы вы смогли приблизиться к образу дамы, имеющей семейный статус, должность и признание в обществе, о которых вы мечтаете.

### **День 1. Анализируем**

Для чего вам меняться?

1. Зачем лично вы хотите быть стильной?
2. В каких ситуациях это имеет значение в первую очередь?
3. Зачем вы покупаете новые вещи? Какова ваша цель?
4. Почему вы покупаете новые вещи? Каковы истинные причины?

### **День 2. Формулируем цель**

Чего вы хотите?

1. Опишите идеальный образ себя: «Я хочу быть на такой-то должности, в таком-то обществе, с таким-то партнером, с такими-то друзьями...»
2. Выбранная вами одежда – это послание сначала себе, а уже после – окружающим. Какой бы вы хотели себя видеть: привлекательной, соблазнительной, убедительной? По убыванию укажите пять самых главных качеств, которые хотите показать с помощью образа.

### **День 3. Знакомимся с собой**

Задумайтесь о своей персоне в целом.

1. Оцените, как вы одеты дома или во время прогулки с собакой. Вы бы хотели поближе познакомиться с таким человеком? Доверили бы такому человеку свои деньги, личную жизнь или место в своей компании?
2. Вспомните и кратко опишите ситуацию, когда внешний вид сыграл вам на руку...
3. ...и ситуацию, когда он испортил о вас впечатление.

### **День 4. Мечтаем об идеальном «я»**

1. Подумайте и опишите, как выглядит жена в глазах мужчины вашей мечты?
2. А как выглядит успешная бизнесвумен?
3. Как выглядит и ведет себя подруга, с которой хочется проводить время?

### **День 5. Вдохновляемся на перемены**

1. Каким бы ни был ваш идеальный образ себя, найдите его визуальную реализацию в фотографиях и картинках. Соберите тематическую доску в Pinterest.
2. Наверняка в вашем окружении есть дамы, к образу которых вам хотелось бы приблизиться. А быть может, это героини кино, певицы, телеведущие или жены политических лидеров. Выберите три самые значимые персоны, на которые вам хотелось бы равняться. Что именно нравится вам

в них? Выделите для каждой из них три главных признака, которые вас привлекают.

Кто	Чем именно привлекает
1.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.

### День 6. Осознаём себя в окружающем мире

1. Как вам кажется, какое первое впечатление вы производите на людей? Как бы вы описали себя со стороны?
2. Есть ли у вас собственный стиль? Если да, опишите три самые яркие его черты.
3. Какой посыл исходит от вашего образа?
4. Довольны ли вы им?

### День 7. Строим план действий

Становитесь лучшей версией себя, не откладывая в долгий ящик.

1. Что стоит в первую очередь изменить в вашем образе? Это обувь, одежда, сумки, аксессуары?
2. Сравните свой внешний вид с подборкой идеальных образов. Насколько близко вы подошли к ним? В чем именно заключаются отличия – это стиль в целом или отдельные детали?
3. Что вы можете изменить к лучшему прямо сейчас (в одежде и, возможно, в манере вести себя)?
4. Что еще требуется скорректировать, чтобы улучшить ваш имидж?
5. Как вы считаете, нужен ли вам разбор гардероба? Если да, то почему?

### «А что бы сказала Раиса?»

Не бойтесь ошибаться! Наблюдайте за образами людей, которые вдохновляют вас на перемены, берите от них лучшее и меняйтесь.



*То, что вы носите, означает, как вы презентуете себя миру, особенно сейчас, когда контакты между людьми такие быстрые. Мода – это непосредственный язык, понятный без перевода.*

**МИУЧЧА ПРАДА**

## Статус и знаки-релизеры

Мозг обрабатывает огромное количество информации, в первую очередь визуальной, и очень быстро принимает решение, проигнорировать ее или, наоборот, обратить внимание. Свое мнение о вас человек составляет за несколько секунд. Исследования показывают: если в глазах смотрящего вы оказались привлекательны и успешны, превзошли его ожидания, вам, скорее всего, скажут «да» в ответ на просьбу, припишут положительные качества, пойдут на уступки и простят незначительные промахи.

Как показывает жизненный опыт, наше восприятие окружающих зависит от того, насколько они похожи на нас самих. И знаком-релизером здесь служит одежда. Термин «релизер» (англ. *releaser* – освободитель, избавитель) предложил зоопсихолог Конрад Лоренц. Это стимул (например, поза, движения, запах, звук), демонстрируемый особью, который вызывает инстинктивную поведенческую реакцию у другой особи того же вида. А как это работает у людей? Богато одетый бизнесмен быстрее договорится с инвесторами, а вот ухоженная девушка в дорогих вещах вряд ли сумеет найти контакт с женщиной, работающей на придорожной автозаправке. Их образы будут слишком сильно отличаться и разводить их по разные стороны баррикад.

Понять, как стиль одежды влияет на коммуникацию, нам поможет пара примеров.

### ***Пример из жизни***

**Пример 1.** Несколько десятилетий назад был проведен эксперимент, ставший классическим примером реакции на знаки-релизеры. Он доказал, что хорошо одетые люди способны влиять на ничего не подозревающих прохожих и заставлять их нарушать правила дорожного движения. Психологи Роберт Блейк и Джейн Моутон заметили: пешеходы значительно чаще переходили дорогу возле перекрестка на красный цвет, если видели, как это делал человек, одежда которого указывала на его высокое положение в обществе.

**Пример 2.** Анализируя влияние одежды на отношения между людьми и отношение человека к самому себе, специалисты по невербальному общению Марк Нэпп и Джудит Холл сделали вывод, что люди с гораздо большим удовольствием разменивают крупные купюры, объясняют дорогу и возвращают забытые вещи человеку, чей внешний вид свидетельствует о его более высоком социальном статусе.

Но чтобы подчеркнуть свой высокий статус, не обязательно приобретать сугубо дорогую брендовую одежду. Вдохновляясь образами успешных женщин, вы можете мимикрировать под окружающую среду с помощью любых доступных вам вещей. Создавайте элегантный образ, держите осанку, сделайте красивый макияж и прическу, почувствуйте себя уверенно – и побеждайте.

## Ваш стиль одежды – помощник (и помеха) в работе и бизнесе

Вы ведь знаете, что одежда может помочь заключить сделку или, наоборот, способна провалить ее?

Дорогой эксклюзивный костюм говорит о высоком статусе человека и как бы призывает вести себя с ним осторожнее. Покупая статусные элегантные вещи, вы в первую очередь мотивируете себя. Так вы бессознательно приобретаете уверенность в себе, а окружающие также бессознательно воспринимают эту информацию (то есть считают знаки-релизеры) и проявляют к вам больше уважения и внимания. Человека в деловом костюме чаще всего автоматически причисляют к «высшему классу». Так что если ждете повышения, желаете положительного ответа по ипотеке, хотите заключить важную сделку и устроиться на новую работу – одевайтесь солиднее.

Одевайтесь для той должности, которую хотите получить, а не для той, на которой работаете.

Неряшливо одетому человеку, напротив, сложно поверить, даже если он прекрасный и ответственный специалист. Итальянцы говорят: «Никогда не имейте дела с человеком в лоуферах». Почему? Потому что люди в такой обуви скорее ассоциируются не с серьезным бизнесом, а с желанием жить на всю катушку, с бокалом вина и без лишних забот. Каждому свое, но для совершения сделок приходится одеваться иначе. Спортивный вид, как и одежда в стиле кэжуал, на переговорах практически автоматом причисляет вас к «низшему классу».



Значение имеет каждая мелочь. Можно поставить рядом двух девушек, в чем внешнем виде лишь несколько мелких отличий. У первой на деловой встрече верхняя пуговица на блузке расстегнута, а у второй – застегнута. Юбка у первой героини немного короче, а блуза – чуть более прозрачная, чем у второй. Поверьте: если попросите аудиторию оценить интеллект, надежность и ответственность девушек, люди бессознательно отдадут предпочтение второй.

### ***Практика***

Устраивает ли вас ваша работа?

Соответствует ли ваш образ вашей должности?

Как выглядят самые успешные люди в вашей профессии? Опишите, уделяя внимание не только одежде, но и внешнему виду в целом.

Чем вы отличаетесь от них?

### ***Шпаргалка***

1. Главное правило внешнего вида на бизнес-встрече – это **аккуратность и опрятность**. Вещи должны быть в идеальном состоянии, чистые и выглаженные.

2. Если перед вами стоит задача выделиться и сделать так, чтобы к вашему мнению прислушались, советую выбирать **контрастные сочетания** в одежде. Чем сильнее контраст, тем более авторитетно вы будете выглядеть.

3. Чтобы расположить к себе собеседника, отдайте предпочтение **пастельным тонам**. Они охарактеризуют вас как открытого, восприимчивого и уравновешенного человека. Такому легко верить, с ним легче сработаться, на него можно положиться.

4. Те же **пастельные оттенки** придут на помощь, если вы по каким-то причинам не захотите привлекать к себе лишнего внимания. Они сделают вас менее заметной, помогут от молчаться. Если желаете, чтобы вам задавали меньше вопросов, иногда достаточно одеться в бежевые или светло-серые тона и собрать волосы в гладкую причёску.

Пробуйте экспериментировать со стилем, фасоном, расцветками. Одежда здорово меняет наше представление о себе и даже способна открыть новые черты в характере. Пользуйтесь своими природными данными, вдохновляйтесь людьми, на которых хотите быть похожи, и в следующих главах я помогу вам вплотную подойти к своей мечте и идеальному образу.

## 2

### Разбор гардероба. Казнить нельзя помиловать



### Ревизия гардероба: пошаговая инструкция

Информации на эту тему в интернет-пространстве вполне достаточно, а составлять капсулы и формировать базовый гардероб учат нас не только статьи, а даже книги. Почему же не все применяют эти знания?

Потому что читать можно сколько угодно. Люди читают о вреде сахара – и продолжают его есть, читают о важности здоровья кишечника – но игнорируют эту информацию... То же самое происходит и с разбором гардероба. Теория в голове, может, и есть, но переход к действиям еще не произошел. Многие откладывают этот вопрос на потом, оправдываясь различными причинами, но «потом» – это, сами знаете, синоним для «никогда».

Предлагаю вам приступить к активным действиям уже сегодня. Не знаю заранее, в какой из лунных дней вы читаете эти строки, но, безусловно, если вы интересуетесь астрологией, лучше произвести ревизию гардероба по лунному календарю. А можно начать разбор вещей

в понедельник, ведь этот день считается началом начал, самым подходящим моментом для обновления жизни (не зря многочисленные марафоны стартуют именно в понедельник).

Сперва избавимся от предубеждения, что возня с гардеробом займет пару дней. Неправда, все стилисты справляются за два – четыре часа, не больше, ведь именно столько сохраняется концентрация внимания и вовлеченность, а они здесь важны. Так что если сегодня вы слишком устали, а завтра уезжаете за город, то отложите чтение этой главы. Но ненадолго, а то пропустите самое важное и интересное! Я буду ждать вашей максимальной сосредоточенности.

Уже готовы? Тогда поехали!

Статьи о разборе гардероба обычно дают три совета: «Разберите всё. Уберите то, что не нужно. Докупите то, чего не хватает». Но как самостоятельно справиться с этим всем? Как отличить нужное от ненужного? Как узнать, чего именно не хватает? Ведь даже белая блуза белой блузе рознь.

Вдумчиво ответив на несколько вопросов, мы получим ориентир в нелегком деле стилиста. Возьмите ручку или карандаш и запишите свои ответы. Проанализировав их, мы вместе разберемся с вашим гардеробом.

### ***Практика***

#### **Анализ гардероба**

1. Все ли свои вещи вы помните?

- Сколько своих вещей вы помните – 50 %, 70 % или все 100 %?

Запишите цифру (а затем мы ее сверим).

- Насколько часто у вас на одной вешалке слоями висят брюки на перекладине, а на плечиках несколько блуз подряд, а на них еще и жакет?

2. Достаньте все (неприменно все!) вещи из шкафа или гардеробной. Выложите их на выделенное для этого пространство (кровать, диван) или вывесите на отдельный металлический рейл. Внимательно посмотрите на это богатство. Ответьте на вопросы:

Всё ли я ношу?

Почему я не ношу некоторые вещи? (Наверняка вам придут в голову сразу несколько причин относительно разных предметов гардероба. Запишите все.)

Сколько процентов гардероба вы все-таки на самом деле помните?

Отложите все, что не носите, в одну сторону, а то, что носите, в другую.

3. Посмотрите на стопку того, что носите. Почему вы носите эти вещи? Что в них вас больше всего устраивает? Ткань? Фасон? Чувство комфорта? А может, тут есть «счастливая вещь»? Что-то из предметов гардероба может вам очень нравиться, что-то может нравиться, но надоесть; а в некоторых случаях вам, вероятно, захочется ответить «Ношу, но сама не знаю, то это или нет». Запишите свои ответы.

4. Подумайте о своем стиле жизни и задачах своего гардероба.

Каких целей вы хотите добиться с ним?

Из чего должен состоять ваш идеальный гардероб? Список может включать как необходимые базовые, так и акцентные вещи (они и будут вашей отличительной чертой, изюминкой). И не забудьте об «одежде мечты» (ее

нужно определить заранее, чтобы включить в виш-лист покупок). Мечтайте по-крупному, не стесняйтесь!

Этот список пока будет ориентировочным, а далее, после каждого нового блока информации, мы будем его пересматривать и корректировать.

5. Давайте определимся с сезонностью вещей (это повлияет на калькуляцию модного бюджета).

Каких вещей оказалось больше – теплых осенне-зимних или летних? Для какого из сезонов ваш гардероб лучшим образом укомплектован?

6. А теперь – о погоде.

Насколько в вашем городе жарко или холодно, существует ли вообще межсезонье?

Сколько дней в году вы носите кожаную куртку или тренч?

А находятся ли дни для ветровки?

7. Разберемся с цветовой палитрой.

Какие цвета преобладают у вас в гардеробе?

А какие цвета вы больше всего любите?

Не смотрится ли гардероб слишком монохромно или наоборот – не очень ли пестра цветовая гамма?

8. Проведем ревизию стопки вещей, которые вы носите.

Выпишите наиболее встречающиеся составы.

Чего оказалось больше – вещей из натуральных тканей или из полиэстера и акрила?

9. Инвестор или растратчик?

Какую сумму вы готовы периодически выделять на улучшение гардероба?

А сколько вы тратите на эти цели сейчас?

Каких покупок вы делаете больше – запланированных или стихийных, эмоциональных?

Оправданны ли, по вашему мнению, средства, потраченные на гардероб?

Первая часть практики завершилась, на нее мы потратили около часа. А теперь читаем ответы, делаем выводы и двигаемся дальше.

## **Память на вещи**

Поздравляю тех, кто помнит свою одежду наизусть! Вы либо относитесь к редкому числу женщин, не особо почитающих шопинг, либо осознанно подходите к формированию гардероба.

Подозреваю, большинство из вас были уверены, что наперечет знают каждую единицу одежды, обуви и сумочек в шкафу, но на практике в сокровищнице оказалось множество забытых приобретений. Как правило, виной тому – наша склонность к спонтанным покупкам, особенно во время распродаж. И как следствие – масса ненужных товаров, о которых мы даже не помним, а в результате места для правильного хранения не остается. Помните: многослойность хороша в модном образе, а не на плечиках в шкафу.

Что делать? Запомнить этот день и пообещать себе любимой и мне (поскольку очень хочется видеть у нас как можно больше счастливых и красивых женщин), что во время каждого шопинга будете делать полную мысленную ревизию гардероба. Очутившись в магазине, в уме перебирайте все свои вещи, пока не доведете количество запомненных хотя бы до 95 %.

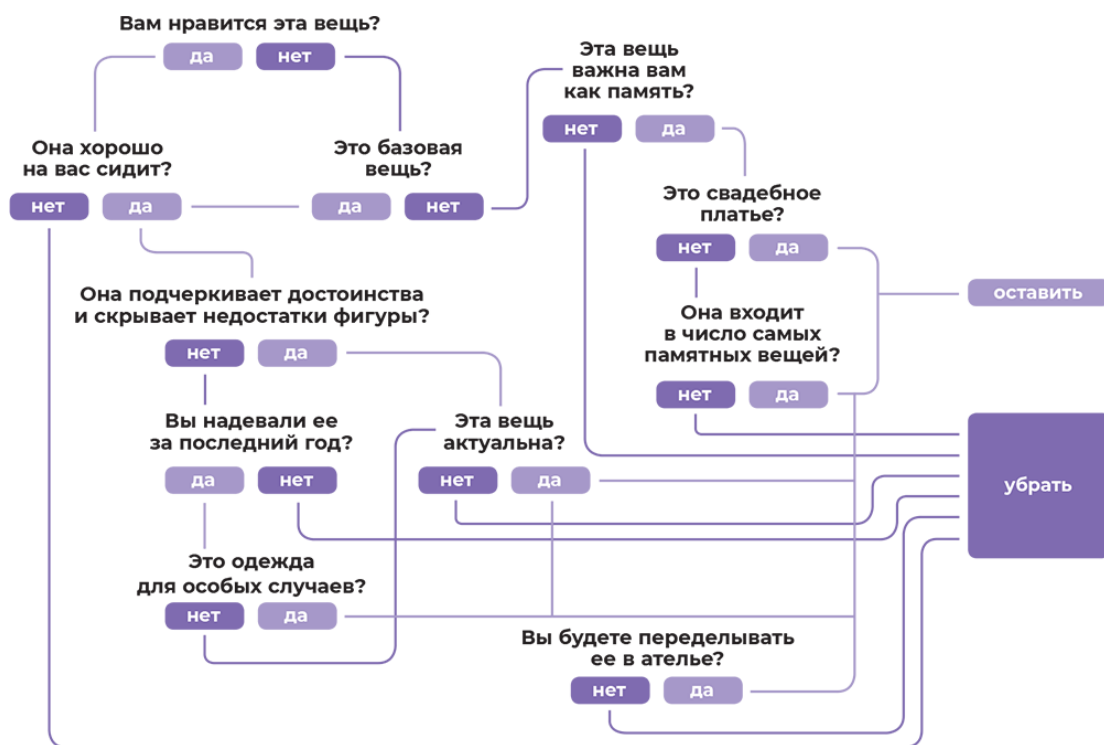
## Всё ли я ношу?

В 99 % случаев мы носим далеко не всю имеющуюся одежду. Есть любимые вещи, выбираться из которых не хочется, а есть те, до которых руки так и не дошли. Причин может быть несколько, и нам важно выявить их перед предстоящим шопингом и сбором луков. Эта схема поможет корректно отделить такие вещи.

**«Я не ношу эти вещи, потому что не знаю, с чем их носить. Они не сочетаются ни с чем в моем гардеробе и просто ждут подходящего случая».** Скорее всего, вам не хватает базовых вещей, с которыми вы могли бы обыграть эти свои находки. Эту проблему мы легко решим, отправившись на осознанный шопинг.

Шанс у таких вещей все еще **есть**.

**«Я не ношу эти вещи, потому что они мне больше не нравятся», «Это был подарок».** Такое часто бывает: либо вещь подарила подруга, забыв про ваш стиль, либо вы сами купили что-то под влиянием момента. Также абсолютно нормально то, что наши вкусы меняются и все, что нравилось вчера, сегодня уже может не приносить удовольствия. Мы все-таки девочки, нам можно.



Шансов в гардеробе у таких вещей практически **нет**.

**«Я не ношу эти вещи, потому что они мне малы».**

## **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.