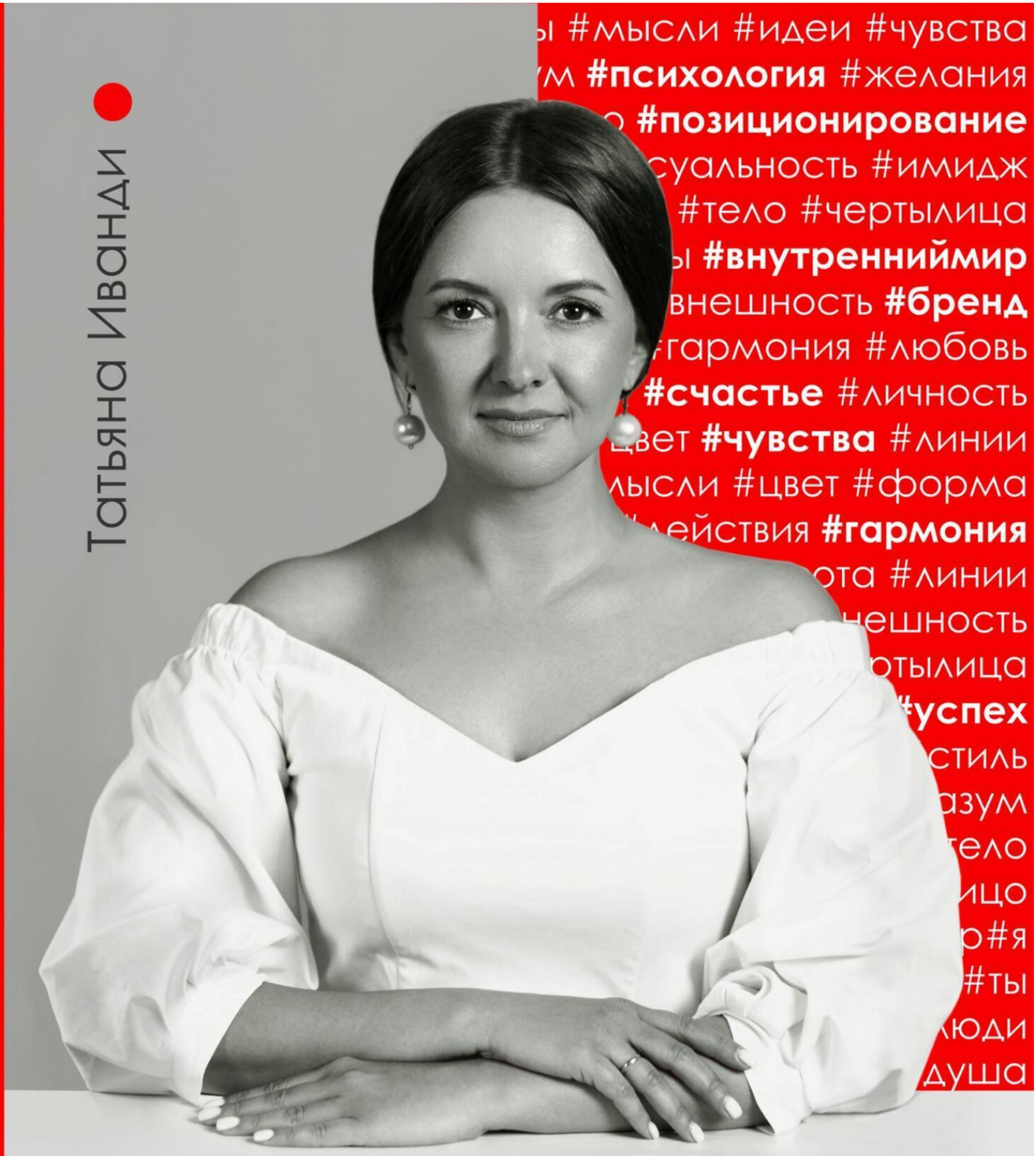


АРХИТЕКТУРА ЧЕЛОВЕКА

Психология восприятия личности
Способы познания и принятия своего тела и души

Татьяна Иванди

Архитектура человека. Психология восприятия личности. Визуальный бренд личности как способ познания своего внутреннего мира. Книга о том, как познать и принять свое тело и душу.

«Автор»

2022

Иванди Т.

Архитектура человека. Психология восприятия личности. Визуальный бренд личности как способ познания своего внутреннего мира. Книга о том, как познать и принять свое тело и душу. / Т. Иванди — «Автор», 2022

«Архитектура человека» — квинтэссенция опыта и авторских методик, практик, которые помогут каждому принять свою внешность и познать внутренний мир. Вы узнаете о психологии линий, форм, цвета во внешности. Найдете визуальную фишку, которая выделит вас из толпы. Поймёте, как произвести нужное впечатление, верно подчеркнуть свою индивидуальность. Глубокий опыт автора и ее учеников, с теплом рассказанный в книге, убедит каждого в том, что его тело и душа идеальны друг для друга. Автор предлагает проверенные методы и изученные практики для познания своей уникальности. Никогда не поздно понять свой внутренний мир, принять свою внешность истать счастливым человеком.

© Иванди Т., 2022
© Автор, 2022

Содержание

Часть первая «Тело» 6
Введение 6
Глава 1 Психология и этапы восприятия человека. 10
Глава 2 Цвет. Психология и сила влияния цвета. Как найти идеальный оттенок, подчеркивающий природную красоту. 15
Таблица «Психофизические характеристики цвета» 23
Определение температуры внешности 35
Определение контрастности (светлота-темнота) внешности 39
Глава 3 Линии, формы и масштаб. Типажи внешности человека. 56
Конец ознакомительного фрагмента. 58

Татьяна Иванди
Архитектура человека. Психология восприятия личности. Визуальный бренд личности как способ познания своего внутреннего мира. Книга о том, как познать и принять свое тело и душу.

К созданию «Архитектуры человека» я шла много лет. У меня непростая история жизни: дважды выходила замуж, первый брак был полон абьюза и унижений, родила в 19 лет, не имея образования и жилья, пережила клиническую смерть. Не случись со мной этого опыта, я бы как многие женщины, лишь думала и мечтала о счастье и гармонии. Испытания привели меня к новому пониманию мира и себя, в итоге к той, какая я сейчас. В данный момент у меня прекрасная семья, любимое дело. Я получила три высших образования – архитектор-дизайнер, педагог, психолог. Со своими ранами и опытом я смогла стать счастливым человеком, и не боюсь об этом говорить. Есть поговорка «Счастье любит тишину», а я считаю, что, когда счастлив по-настоящему, ты не можешь молчать, а хочешь делиться счастьем с другими. Это я и попыталась сделать в книге – показать вам короткую дорогу к счастью и гармонии.

Человек – Вселенная, которая состоит из двух противоположных частей: внешней – тела и внутренней – души.

Когда эти два мира находятся в согласии, жизнь становится гармоничной. Если же тело и душа не в ладу, то человек не уверен в себе, безуспешно ищет свое место в жизни. В итоге, чаще всего, оказывается на грани общества. Человек, не принимая себя, может до бесконечности корректировать свою внешность с помощью пластических операций, инъекций, менять своё поведение и подстраиваться под общепринятые «нормы», но не будет доволен собой. Стать успешным и счастливым можно лишь тогда, если ты понял и принял себя полностью со всеми недостатками, достоинствами во внешности и характере.

Часто духовность противопоставляют материальному, из-за чего создается впечатление, что внешний вид человека не важен. Я же считаю, что одинаково важно работать на оба «фронта». Нужно приводить в согласие тело и душу. Ведь именно через работу с внешностью можно понять предназначение и усилить свои лучшие качества.

Мне как архитектору проще сравнить человека с домом. Внешность – это экстерьер здания. У дома есть фасад, окна, крыша, а у человека – тело, одежда, обувь, аксессуары и так далее. А интерьер дома – наша душа, психика, характер, манера поведения, голос, жесты, мимика и даже запахи. Наше подсознание – хозяин дома. Территория вокруг, палисадник и дворик – близкий круг людей, который влияет на вашу жизнь. Если всё перечисленное находится в гармонии, в согласии основ композиции, то и человек нам кажется красивым, притягательным.

Как прийти к гармонии внешнего и внутреннего, я рассказываю в этой книге. Вы узнаете о простых, но действенных инструментах,

сможете увидеть свою внешность и внутренний мир красивым и стать счастливым на 100%.

Это станет с каждым, кто прочтет эту книгу и выполнит все задания. Если думаете, что помехой к этому может стать возраст, лишний вес или какие-то физические изъяны, не торопитесь с выводами. Мы все пришли в этот мир в идеальном теле для воплощения наших мирских задач и предназначения.

Ваше тело идеально для вас, каждый человек приходит в этот мир для счастья!

И мы можем ВСЁ!

Ну что, готовы? В путь, дорогие мои и уже самые любимые читатели.

Часть первая «Тело»

Введение

К созданию «Архитектуры человека» я шла много лет. У меня непростая история жизни: дважды выходила замуж, первый брак был полон абьюза и унижений, родила в 19 лет, не имея образования и жилья, пережила клиническую смерть. Не случись со мной этого опыта, я бы как многие женщины, лишь думала и мечтала о счастье и гармонии. Испытания привели меня к новому пониманию мира и себя, в итоге к той, какая я сейчас. В данный момент у меня прекрасная семья, любимое дело. Я получила три высших образования – архитектор-дизайнер, педагог, психолог. Со своими ранами и опытом я смогла стать счастливым человеком, и не боюсь об этом говорить. Есть поговорка «Счастье любит тишину», а я считаю, что, когда счастлив по-настоящему, ты не можешь молчать, а хочешь делиться счастьем с другими. Это я и попыталась сделать в книге – показать вам короткую дорогу к счастью и гармонии.

Человек – Вселенная, которая состоит из двух противоположных частей: внешней – тела и внутренней – души.

Когда эти два мира находятся в согласии, жизнь становится гармоничной. Если же тело и душа не в ладу, то человек не уверен в себе, безуспешно ищет свое место в жизни. В итоге, чаще всего, оказывается на грани общества. Человек, не принимая себя, может до бесконечности корректировать свою внешность с помощью пластических операций, инъекций, менять своё поведение и подстраиваться под общепринятые «нормы», но не будет доволен собой. Стать успешным и счастливым можно лишь тогда, если ты понял и принял себя полностью со всеми недостатками, достоинствами во внешности и характере.

Часто духовность противопоставляют материальному, из-за чего создается впечатление, что внешний вид человека не важен. Я же считаю, что одинаково важно работать на оба «фронта». Нужно приводить в согласие тело и душу. Ведь именно через работу с внешностью можно понять предназначение и усилить свои лучшие качества.

Мне как архитектору проще сравнить человека с домом. Внешность – это экстерьер здания. У дома есть фасад, окна, крыша, а у человека – тело, одежда, обувь, аксессуары и так далее. А интерьер дома – наша душа, психика, характер, манера поведения, голос, жесты, мимика и даже запахи. Наше подсознание – хозяин дома. Территория вокруг, палисадник и дворик – близкий круг людей, который влияет на вашу жизнь. Если всё перечисленное находится в гармонии, в согласии основ композиции, то и человек нам кажется красивым, притягательным.

Как прийти к гармонии внешнего и внутреннего, я рассказываю в этой книге. Вы узнаете о простых, но действенных инструментах, сможете увидеть свою внешность и внутренний мир красивым и стать счастливым на 100%.

Это станет с каждым, кто прочтет эту книгу и выполнит все задания. Если думаете, что помехой к этому может стать возраст, лишний вес или какие-то физические изъяны, не торопитесь с выводами. Мы все пришли в этот мир в идеальном теле для воплощения наших мирских задач и предназначения.

Ваше тело идеально для вас, каждый человек приходит в этот мир для счастья! И мы можем ВСЁ!

Ну что, готовы? В путь, дорогие мои и уже самые
любимые читатели.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ «ТЕЛО»

Глава 1
Психология и этапы восприятия человека

ТЕЛО

Глава 1 Психология и этапы восприятия человека.

Мы интуитивно считываем внешность каждого человека, который попадает в поле зрения. Но как конкретно это происходит? Психологическое восприятие личности проходит на нескольких уровнях. В социологическом аспекте мы понимаем, кто перед нами: мужчина, женщина или ребенок. Предварительно определяем его социальный, финансовый, профессиональный статус и место жительства.

Чтобы получить такой объем информации, достаточно взглянуть на внешний вид незнакомца: одежду, обувь, аксессуары, прическу. После чего за секунды мы создаем представление не только о его социальном статусе, но и о том, как он хочет, чтобы его воспринимали, что для него сейчас важно.

Не случайно, подростки стремятся через одежду, прическу, макияж заявить о себе как о взрослых. Они желают, чтобы их воспринимали как опытных, равных. Ведь все заметят разницу в одежде ребенка и взрослого, жителя мегаполиса и маленького поселка, представителя западной или восточной части планеты.

Лучше всего социальный уровень восприятия демонстрирует то, как легко считать униформу. Сразу становится очевидно, кто это: врач, полицейский или спасатель.

Внешний вид на этом уровне восприятия определяет то, как люди будут общаться между собой, какова сила их авторитетов друга для друга.

«Человека красит одежда. Голые люди имеют крайне малое влияние в обществе, а то и совсем никакого»

Марк Твен

Следующий уровень осмысления плавно вытекает из предыдущего и неразрывно с ним связан. Можно условно назвать его бессознательным, поскольку здесь появляются скрытые, потаенные смыслы. На этом уровне пытаемся считать, что человек хочет сказать своим внешним видом, какую идею несет в мир. Может, он хочет подчеркнуть сексуальность или напротив – слиться с толпой, быть выше другого человека, продемонстрировать свою значимость.

Мы упорно ищем «знаки», запакованные во внешности других. Здесь обычно и начинаются проблемы: не все могут правильно донести и распознать истинный «знак». К примеру, дама хотела казаться женственнее, но переусердствовала и выглядит вульгарно. Окружающие, глядя на нее, считывают именно вульгарность. Она же не понимает, почему у нее не складываются отношения с мужчинами, а свидания носят разовый характер. Дело в том, что своим видом она сигнализирует: «Я так хочу тебя и тебя, всех! Мне без разницы кого! Я боюсь остаться одна!»

Похожую ситуацию с неверной трансляцией «знаков» демонстрирует главная героиня фильма «Служебный роман» Людмила Прокофьевна. Она искренне не понимает, что в своем образе начальника-чиновника мало похожа на женщину. Уверена, что скучный костюм, строгий вид и очки в роговой оправе создают восприятие ее как ответственного работника. Образ «мымры» несет смыслы, которые разняться с ее представлениями о женственности. В итоге, суровая начальница лишена личной жизни и семейного счастья. Неудивительно, что после радикальной смены имиджа ее жизнь меняется в лучшую сторону.

Сейчас много женщин и мужчин, стремясь быть в тренде, выглядят как близнецы. К примеру, девушка следит за собой: у нее ухоженное тело и отвечающие последним тенденциям моды макияж, прическа, одежда, аксессуары. Все это несет определенные смыслы, которые схожи с представлениями девушки о том, как ее должны идентифицировать. Но смыслы трендов подходят далеко не всем, и вместо уникальной в своей красоте и стиле личности, она становится клоном бесконечной череды подобных женщин. Ее уже нельзя выделить из толпы. Красота и внешность «по тренду» становятся техничными, а значит теряют индивидуальность.

Окружающие не могут правильно считывать внутренний мир и характер такой личности. Для них она становится холодной и бездушной.

Погоня за тенденциями часто вызвана страхом несовершенства, боязни негативной оценки окружающих и пренебрежения. Так, девушка тренируется в спортзале не ради заботы о теле, а из-за страха набрать вес и выбиться из «трендовых стандартов». Она делает модный макияж, инъекции в губы не для того, чтобы подчеркнуть природную привлекательность, а боясь быть «бледной мышью».

Это большая ошибка. Бездумно копируя стандарты красоты, люди не замечают, как увязают в болоте манипуляций рекламы, соцсетей, публичных личностей. Внешний вид становится продиктованной из вне обязанностью, а не проявлением любви к себе.

Другая крайность: человек пренебрегает внешним видом и делает акценты на недостатках. Этим он будто отправляет в мир эгоцентрический посыл: «Принимайте меня со всеми моими недостатками» или «Любите меня таким, какой я есть!»

Такой персонаж уверен, что демонстрирует богатое внутреннее содержание, а мир же считывает этот посыл как пренебрежение к себе и окружающим. Эта крайность проявляется в неопрятности, выборе неуместной одежды или излишнем весе.

«В трудные времена нужно выглядеть особенно хорошо!, как бы говоря себе: Не сдаваться! Не пасовать! Нужно верить, что справлюсь, что смогу!»
Коко Шанель

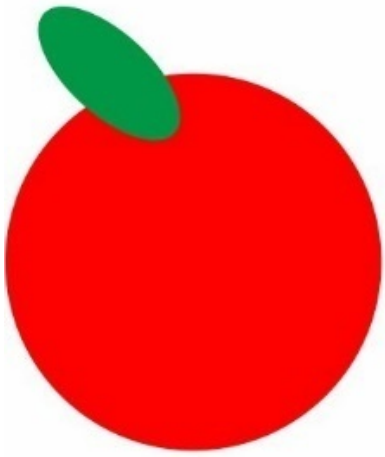
Внешний вид помогает не только строить свою реальность, но и общаться с людьми.

Работа над внешностью – действенная практика, которая поможет принять себя, осознать свой внутренний потенциал и предназначение.

Тренды трендами, а знать и правильно подчеркнуть свою натуральную, дарованную природой внешность – одна из главных задач проявления себя миру как Личности!

У каждого человека есть тело, и оно воспринимается, как я уже говорила, через линии, цвета и формы. Какие формы, линии существуют, и о чем они могут рассказать, разберем в следующей главе.

Этапы восприятия человека



ЦВЕТ

ЛИНИИ И ФОРМЫ

ВНУТРЕННИЙ МИР

ТЕЛО

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ «ТЕЛО»

Глава 2

Цвет

Психология и сила влияния цвета.
Как найти идеальный оттенок,
подчеркивающий природную красоту

Глава 2 Цвет. Психология и сила влияния цвета. Как найти идеальный оттенок, подчеркивающий природную красоту.

Первое, что мы замечаем при встрече с другим человеком это цвет, а именно оттенок кожи, волос, глаз, одежды. Сначала мы видим некое цветовое облако, потом автоматически разбиваем его на части и создаем начальное впечатление об объекте.

Думаю, многие в детстве смотрели на мир через цветные стеклышки калейдоскопа. Мелькают желтый, синий, красный… И мир становится ярче, настроение улучшается.

Если вы посмотрите сквозь цветное стекло, непроизвольно захочется улыбнуться или помечтать. Это как нельзя лучше демонстрирует взаимосвязь цвета и психики человека.

Исследованию этой связи посвящена наука Психология цвета. В частности она изучает, какие психические процессы и состояния активируются у человека при воздействии на него того или иного цвета. Разберем основы этой науки, чтобы найти свои естественные, уникальные цвета.

С древних времен цвет наделяли ритуальными и даже магическими свойствами. В некоторых культурах его воспринимали как божество. В наше время всё изучено и обоснованно, но сила цвета остается неизменной. Доказательство этому – индустрия рекламы. Деятели этой сферы скрупулёзно изучают цвет, чтобы воздействовать на умы потребителей яркими баннерами «черной пятницы», завлекающими картинками о скидках и акциях.

Точкой отсчета в изучении психологии цвета считают XVIII век. Прародителем науки стал немецкий писатель и философ Иоганн Вольфганг фон Гёте, создав книгу «Учение о цвете». Хотя он больше известен как автор «Фауста», сам мыслитель оценивал работу о цвете выше своего поэтического творчества.

Философ предположил, что цвет воздействует на настроение человека независимо от материала и формы предмета. То есть впечатление определяется прежде всего самим цветом, а не его предметными ассоциациями.

«Цвет – продукт света, вызывающий эмоции»
В. Кандинский.

Также Гёте доказал, что отдельные цвета вызывают особые душевные состояния. Он разделили оттенки на «положительные» и «отрицательные». Положительные: желтый, красно-желтый (оранжевый) и желто-красный (сурик, киноварь) создают бодрое, живое, деятельное настроение. Отрицательные: синий, красно-синий и сине-красный вызывают неспокойное, мягкое и тоскливое состояние. Зеленый цвет писатель относил к «нейтральным».

Рис. Цветовой круг Гёте, в котором монохромные цвета группируются по секторам, уменьшая интенсивность к центру

Работа Гёте не потеряла актуальности и сейчас. К его наблюдениям о взаимосвязи психики и цвета продолжают обращаться ученые, мыслители, деятели искусства.

Так, гениальный художник, авангардист Василий Кандинский не только являлся продолжателем учения Гёте, но и создал свою теорию о цвете и подтвердил ее через искусство.

В университете, когда я обучалась на архитектора и дизайнера, работы Кандинского произвели на меня сильное впечатление. Мы делали копии его картин, высчитывали в процентном соотношении площади использованных в них цветов. Потом вычисляли температуру и насыщенность преобладающего цвета и в итоге определяли основную эмоцию, которую вызывает работа художника.

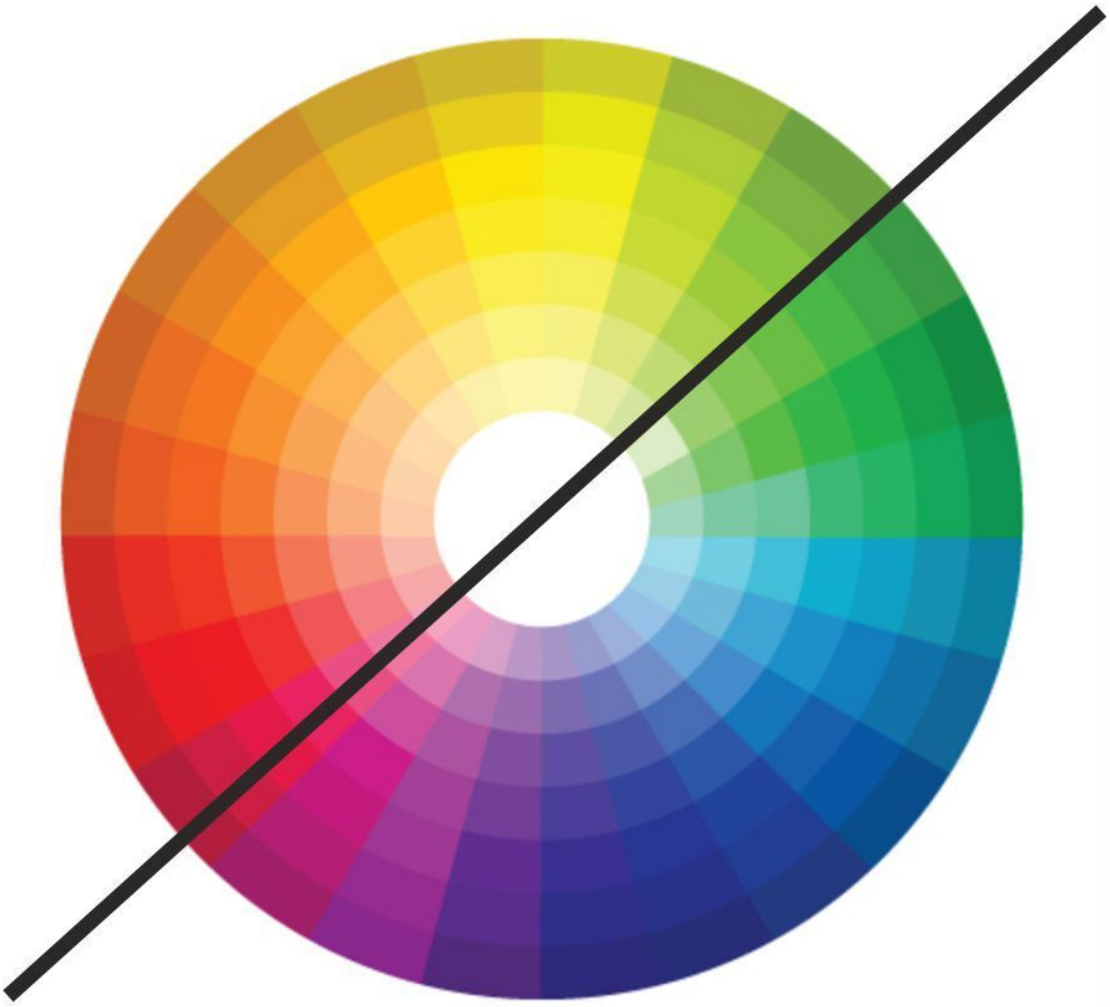
Это был совершенно новый для меня взгляд на искусство. Именно тогда я и начала углубляться в познание цвета и его эмоционального подтекста. По словам Кандинского, психическое воздействие цвета на человека рождает вибрацию души. Хочу привести цитату из его работы «Теория красок»:

> «Если блуждать взглядом по палитре красок, то возникает два главных последствия – рождается чисто физическое воздействие и психическое воздействие»
>
> Кандинский «Теория красок»

Ключевое положение теории Кандинского – утверждение о двух факторах, определяющих психологическое воздействие цвета: «тепло-холод» и «светлота-темнота». На эти факторы будем опираться далее в поиске идеального оттенка для внешности.

теплые

приближают
нагревают
возбуждают



холодные

удаляют

В теплые цвета попадает желтый, а в холодные – синий. Красный и зеленый называют нейтральными, они могут менять свою температуру, так как находятся на границе.

Вслед за Гёте Кандинский соотносил цвета с определенными эмоциями. С ними вы можете ознакомиться в таблице «Психофизические характеристики цвета» на следующих страницах.

Также художник определил, что кроме настроения у цвета есть еще и движение. Холодные оттенки «отдаляются» от зрителя, а теплые будто «приближаются». Это может порождать визуальные иллюзии. На рисунке желто-оранжевый круг кажется ближе, а синий дальше:

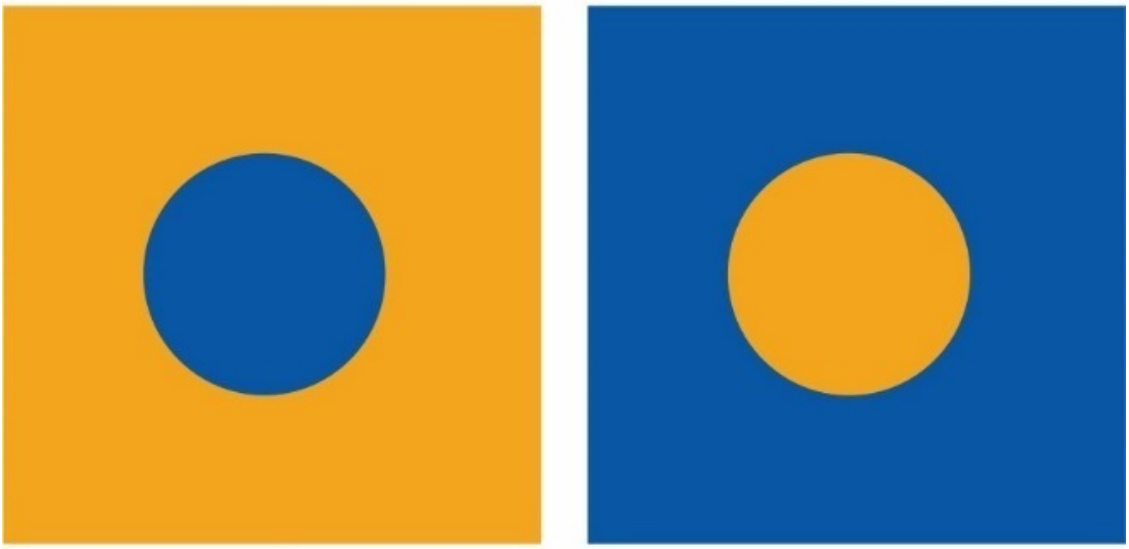


Рис. Цветовая иллюзия

Цвет, как энергия, необходим для поддержания тонуса нервной системы. Пренебрежительно относиться к его воздействию нельзя. Часто встречаются случаи «цветового голодания», когда из-за серости, монохромности окружающей обстановки и пейзажа развивается физиче-

ская и психическая усталость. Замечено, что дети, длительное время проживающие в условиях «цветового голодания», испытывают задержки интеллектуального развития.

Сама замечала, как цветовая гамма влияет на мое самочувствие. На Южном Урале, где я живу, продолжительная серая осень переходит в затяжную зиму, а окончательно снег тает в апреле. Усугубляют безрадостную картину смог от многочисленных заводов и выхлопы автомобилей. Согласитесь, когда семь-восемь месяцев в году наблюдаешь на улице лишь черный и серый всех оттенков, трудно сохранять позитив. Обычно в это время накатывает грусть и апатия.

Я научилась справляться с помощью цветотерапии. Стараюсь в это время носить яркую одежду, украшаю свой дом светлыми и красочными элементами декора. В итоге настроение и общее состояние улучшается.

Осмотритесь: какое пространство вас окружает? Возможно, в нем не хватает цвета? Или, наоборот, вы живете в теплой стране с обилием цвета? Это тоже может быть утомительно. Если природа вокруг яркая, то стоит сбалансировать пространство дома и гардероб спокойными цветами.

Наверняка вам знакомы фразы: почернел от горя; покраснел от гнева; позеленел от злости; побелел от страха. Мы не воспринимаем эти выражения буквально, но интуитивно связываем эмоциональные переживания с цветовыми палитрами. Цвет – и есть воплощённая эмоция.

Тут стоит рассказать о модели эмоций известного исследователя, психолога Роберта Плутчика. В основе его теории лежит понимание чувств как механизма с кучей шестеренок каждая из которых обеспечивает адаптацию к внешним обстоятельствам и условиям жизни. Плутчик определил и собрал в «Колесо» восемь эмоции: печаль, доверие, отвращение, предвкушение, удивление.

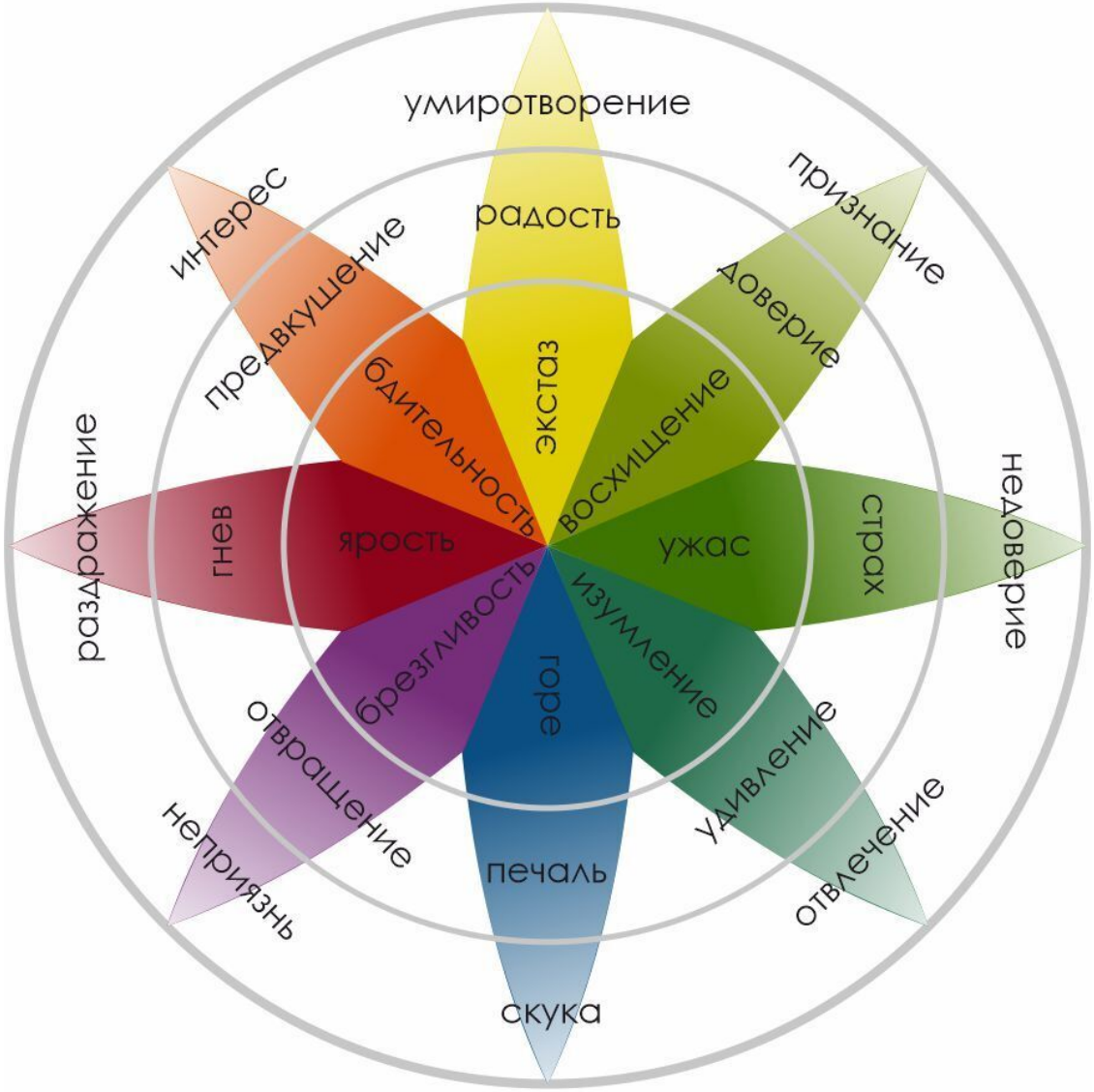


Рис. Колесо эмоций
Роберта Плутчика

Контрастные настроения в колесе размещены напротив. Одновременно они противоборствуют и уравновешивают друг друга.

Каждая эмоция в колесе наделена определенным цветом, от яркости оттенка зависит интенсивность переживания. Это и есть эмоциональное восприятие цвета. К примеру, насыщенно-красный вызовет более яркое чувство нежели бледно-красный или светло-розовый.

Плутчик заявлял, что нет плохих или ненужных чувств. В жизни необходимо прожить все эмоции, но любую из них можно компенсировать определенным цветом. Чувство гнева снижается желто-зеленым цветом, соответствующим восхищению. Можно рассматривать весенние пейзажи и картины, где присутствуют эти оттенки. Или надеть шарф этого цвета. У меня для таких практик есть целая палитра палантинов, платков и шарфов.

Разберем характеристики и эмоциональный настрой основных цветов.

Таблица «Психофизические характеристики цвета»

	КРАСНЫЙ
Символы	Страсть, огонь, кровь, победа.
Эмоции	Цвет ярких эмоций и уверенности, внимания. Также это цвет праздника и любви. Несомненно этот активный цвет вызывает бурю ярких эмоций и является возбудителем, вспомните фразу «как бык на красную тряпку».
Действия	Вызывает активные действия, такие как желание двигаться вперед, действовать и завоевывать.
Применение в гардеробе и интерьере	Если вы хотите вызвать яркие эмоции, то красный — самый подходящий вариант. Но помните незамеченным вы не останетесь и спрятаться в сторонке, расслабиться и успокоиться не получится. Также большое количество красного может повысить возбудимость человека, который носит этот цвет. Можно воспользоваться красным цветом, если не хватает эмоций или ресурса для активных, уверенных поступков. Также этот цвет незаменим в холодный период, интерьер в тепло-красном цвете согреет душу и тело.
Психотип человека	Эгоцентричный, легко возбудимый, яркий и увлекающийся человек.

	ОРАНЖЕВЫЙ
Символы	Надежность, жизнь наполненная комфортом.
Эмоции	Радость, энергия, тепло, добро.
Действия	Помогает осуществить задуманное. По силе восприятия похож на красный, но действует мягче и спокойнее, хотя также возбуждает и поднимает силы в человеке, но без агрессии
Применение в гардеробе и интерьере	В пространстве оранжевого цвета, будь то интерьер или одетый в оттенки оранжевого собеседник, мы ощущаем себя в безопасности, появляется чувство уверенности, радость общения и жизнерадостности.
Психотип человека	Жизнерадостные, оптимистичные люди, которые стремятся к переменам. Могут быть ветреными, но расчетливыми.

	ЖЕЛТЫЙ
Символы	Оптимизм, правда, милосердие, великодушие.
Эмоции	Схож по подтексту с солнцем, поэтому вызывает приятные, теплые эмоции, вселяет радость, спокойствие
Действия	Помогает стремиться к высоким идеалам.
Применение в гардеробе и интерьере	В пространстве желтого хочется радоваться всему вокруг, доверять, общаться и «впадать в детство»
Психотип человека	Характеристика человека, который часто носит желтый цвет — активный, творческий, увлекающий тип. Это фантазеры, готовые покорять мир.

	ЗЕЛЕНЫЙ
Символы	Жизнь, природа, экология, умиротворение, удача, расцвет, весна, юность и новая жизнь.
Эмоции	Надежда, доверие, спокойствие в движении.
Действия	Дает силу, бодрость, энергию. Желание двигаться в быстром темпе по жизни. Зеленый помогает подстроится под быстро сменяющиеся события жизни дает способность стремительно изменять уклад и судьбу.
Применение в гардеробе и интерьере	Зеленый цвет дает рост и развитие в начинаниях, приносит коммерческие способности и силу убеждать. Под влиянием зеленого люди становятся более сговорчивыми — в пространстве этого оттенка человека легче убедить.
Психотип человека	Стабильные, заботливые, добрые.

	ГОЛУБОЙ
Символы	Мир, небо, море, лояльность.
Эмоции	Покой, расслабление, идеальный антистресс.
Действия	Успокаивает, сглаживает все эмоции, усмиряет страсть и гнев.
Применение в гардеробе и интерьере	Универсальный цвет, подходит всем цветотипам внешности. Освежает и делает моложе. Голубой цвет оказывает положительное влияние на окружающих.
Психотип человека	Спокойный, творческий, мечтательный.

	СИНИЙ
Символы	Глубина, свежесть, творчество, верность, мистика, законность. Знания, красота.
Эмоции	Покой, единение. В цветотерапии синий цвет связан с удовлетворением и основательностью.
Действия	Способен объединять настоящее с традициями прошлого.
Применение в гардеробе и интерьере	Применение синего цвета, помогает сделать гардероб и интерьер более изысканным и роскошным в восприятии других людей. Желательно не применять синий цвет в больших количествах. Он насыщен и самодостаточен сам по себе, а при избытке может создать «давящее» пространство.
Психотип человека	Сопереживающий, застенчивый, обходительный, спокойный и уравновешенный.

	ФИОЛЕТОВЫЙ
Символы	Тайна, волшебство, вера и доверие.
Эмоции	Сдержанность, терпение, выносливость и бережливость.
Действия	Помогает оставаться невозмутимым, дает устойчивость к стрессам и напряжению. Помогает сосредоточиться на важном.
Применение в гардеробе и интерьере	Люди, находящиеся под влиянием фиолетового цвета, спокойны и серьёзны. Этот цвет помогает ученым в исследованиях, делает их ненасытными в познании. Фиолетовый в одежде указывает на креативность, проницательность и любовь к искусству.
Психотип человека	Мечтательный, чувствительный и непредсказуемый.

	КОРИЧНЕВЫЙ/ТЕЛЕСНЫЙ
Символы	Доверие, чистота помыслов, естественность, надежность.
Эмоции	Вызывает доверие и ощущение уюта.
Действия	Нет желания двигаться. Есть желание довериться, расслабиться, рассказать тайны.
Применение в гардеробе и интерьере	Оттенки коричневого помогают произвести спокойное и нейтральное впечатление. Вы будете казаться своим человеком и довериться вам смогут многие люди.
Психотип человека	Характеристика человека, который часто носит коричневый цвет — консерваторы, надежные, рациональные.

	РОЗОВЫЙ
Символы	Женственность, невинность, романтика.
Эмоции	Спокойствие, влюбленность.
Действия	Желание любить, творить, мечтать.
Применение в гардеробе и интерьере	В оттенках розового человек начинает мечтать о хорошем, о будущем.
Психотип человека	Создает впечатление инфантильности, детскости, легкости и нежелания брать ответственность за свои поступки.

	БЕЛЫЙ
Символ	Чистота, пустота, отсутствие, невинность.
Эмоции	Вызывает ощущение пустоты, чистоты, желание новизны.
Действия	Помогает начать все с чистого листа.
Применение в гардеробе и интерьере	В пространстве белого цвета, люди начинаю думать и мечтать о чем-то новом, свежем в своей жизни. В таких пространствах появляется чувство, что тут могут помочь, уверенность в поддержке.
Психотип человека	Свободный, оптимистичный, стремится к идеалу.

	ЧЕРНЫЙ
Символы	Ночь, смерть, тайна, страх.
Эмоции	Печаль, грусть, строгость, интерес.
Действия	Отсутствие действий, желание наблюдать, а не действовать.
Применение в гардеробе и интерьере	Создает ощущение строгости, элегантности, неприступности, тайны. В гардеробе черный — классика жанра. Он уместен в бизнес сообществах, на похоронах, в театрах и ресторанах. Черный делает всех равными, одинаковыми.
Психотип человека	Амбициозные, чувствительные. Скрываясь за черным цветом, люди хотят переключить внимание со своей внешности на свои внутренние качества, это для них важнее.

	СЕРЫЙ
Символы	Безликость, отрешенность, безразличие.
Эмоции	Апатия, усталость, отсутствие эмоций.
Действия	Нежелание что-то делать. Может вызывать апатию и нежелание принимать участия в жизни.
Применение в гардеробе и интерьере	В гардеробе серый может быть в роли базы, фона. Универсальный и нейтральный цвет, который сочетается со всеми оттенками.
Психотип человека	Люди загадки. Серый является нейтральным цветом, поэтому судить о качествах человека сложно, но, в любом случае, это личности, сохраняющие нейтралитет.

Цвет – это энергия природы, чем больше мы боремся с ней, тем сложнее нам быть собой и прийти к себе истинному.

Подбирая цвета гардероба или макияжа, созвучные своей природе, мы идем по пути наименьшего сопротивления. Когда же человек начинает примерять на себя не соответствующие его природе оттенки, результат может оказаться печальным.

У одной моей клиентки от природы были светло-золотистые волосы, глаза медового цвета и румянец на щечках. Ее естественные цвета транслировали мягкость, теплоту и доверие. Но в юности она перекрасила волосы в иссиня-черный цвет, носила макияж смоки-айс и цветные контактные линзы, а весь ее гардероб состоял из вещей темных цветов.

Она страдала, что не может найти достойного мужчину. Три ее брака закончились разводом, причем каждый из мужей оставлял ее с большими долгами и непогашенными кредитами. Попадались девушке исключительно слабые и нерешительные партнеры, которые видели в ней доминирующую в отношениях личность. Она же напротив по своей натуре была нежной, покладистой домоседкой, которая мечтала варить борщи и заниматься воспитанием детей.

Но цвета в ее внешности говорили обратное и притягивали мужчин, которые не могли разглядеть в ней мягкость, нежность.

Стоило девушке вернуться к натуральному цвету глаз, волос и кожи, начать носить вещи нужных оттенков, как она тут же нашла достойного мужчину. Причем они были знакомы со

школы. В юности он даже был влюблен в нее. Но тогда, изменив своей природной красоте, девушка оттолкнула идеального партнера. Сейчас они счастливы вместе, воспитывают чудесную дочку и ждут рождения второго малыша.

Я сама с 15 лет красила волосы в темный цвет и носила мрачные вещи. Юное тело без изъянов вынесет такие эксперименты, но с возрастом становится важно всё, и цвет в том числе. Чтобы выглядеть молодым и свежим, нужно знать свою цветовую природу внешности, а палитры помогут с этим прекрасно справиться.

Когда я вернулась к натуральной цветовой гамме, окружающие стали говорить, что у меня свежий вид, будто я только прилетела с моря, что я выгляжу помолодевшей. Не было ни одного комментария о том, что я сменила цвет волос. Этого просто не замечали. Люди видят общую картину. Теперь понимаете, какой силой обладает цвет?

Как найти идеальный оттенок, подчеркивающий природную красоту внешности

Теперь переходим к практике.

Упражнения покажут, какой вы «цвет» и какая палитра вам соответствует. Они же помогут определиться с цветом одежды, волос и макияжа, чтобы подчеркнуть вашу природную внешность и произвести «правильное» впечатление на других людей.

Определение температуры внешности

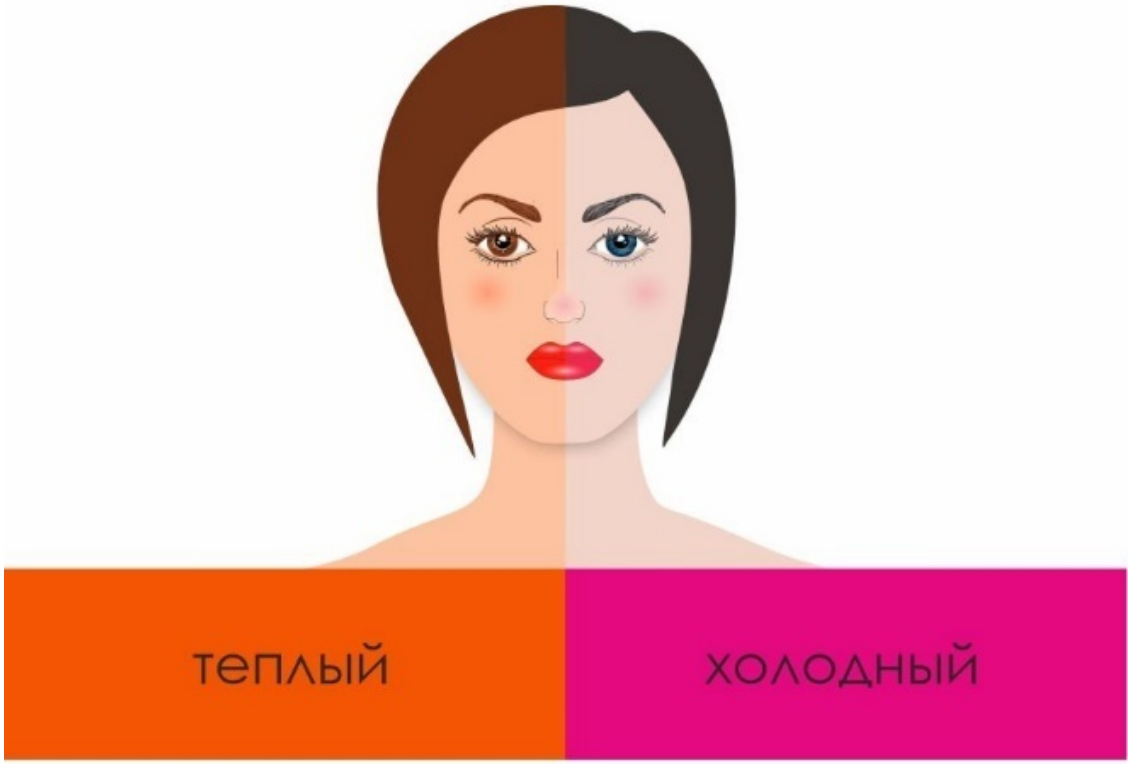


Рис. Цветотипы внешности (теплый и холодный)

Для этого необходимо сделать фото при естественном, дневном освещении. Возьмите лист белой бумаги и поднесите его к лицу. Идеально делать фото у окна. Свет должен падать на лицо. Важно умыться перед съёмкой, женщинам – избавиться от макияжа, волосы убрать в пучок.

Нужно сниматься именно с дневным светом, лишь он дает истинную картину. Электрическое и другое искусственное освещение не нужны.

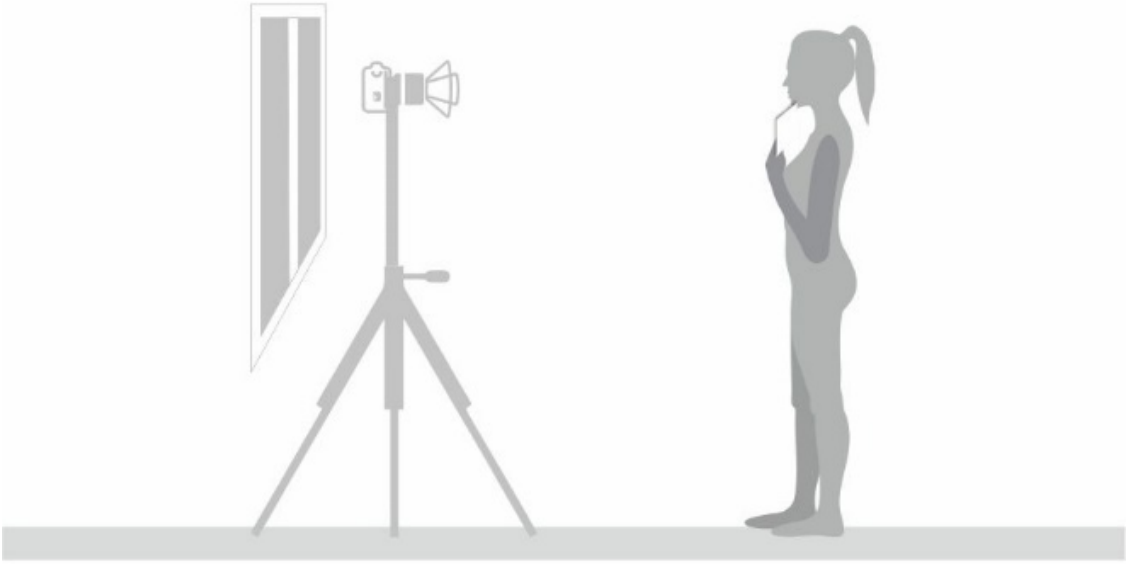


Рис. Фото для определения цветотипа

Сделайте снимки с другими предложенными фонами, на страницах в конце книги, рассмотрите свое лицо на фото. Вглядывайтесь в каждый снимок. С каким фоном лицо становится свежее, появляется румянец, сглаживаются пигментные пятна, морщинки и исчезают синяки под глазами? С каким цветом вы кажетесь старше, появляются грубые черты и капилляры на коже?

Если лицо лучше выглядит с розовым фоном, то вы холодный цветотип. Если с оранжевым, то – теплый.

Если не заметили разницы и ни один из фонов не делают ваше лицо хуже или лучше, то вы – счастливый обладатель нейтрального цветотипа. Вам подойдут палитры и теплых, и холодных цветов.

Следующий способ определить температуру внешности – посмотреть на вены на запястье. Какого они цвета: фиолетовые или зеленые?

Рис. Вены по цветотипам внешности

Зеленые вены – теплый цветотип, фиолетовые и синие – холодный. Есть и зеленые, и фиолетовые вены – нейтральный цветотип.

Определив температуру внешности, переходим к контрастности. Она поможет подчеркнуть вашу индивидуальность, не убить ее излишком яркости и избежать впечатления «бледной моли».

Определение контрастности (светлота-темнота) внешности

Возьмите снимок с белым листом бумаги, который вы сделали в предыдущем упражнений, и переведите его в черно-белый формат. Это можно сделать на любом смартфоне. Далее выберите самый темный участок своего изображения на фото. Это могут быть волосы, глаза, губы и сравните с расположенной шкалой на странице 34. Запомните цифру. Теперь найдите самый светлый участок. Это может быть лоб, нос, щеки, глаза или волосы, и снова найдите соответствующий оттенок на шкале. Затем из цифры, обозначающей светлый участок, вычитайте цифру темного. Полученный результат укажет контрастность.

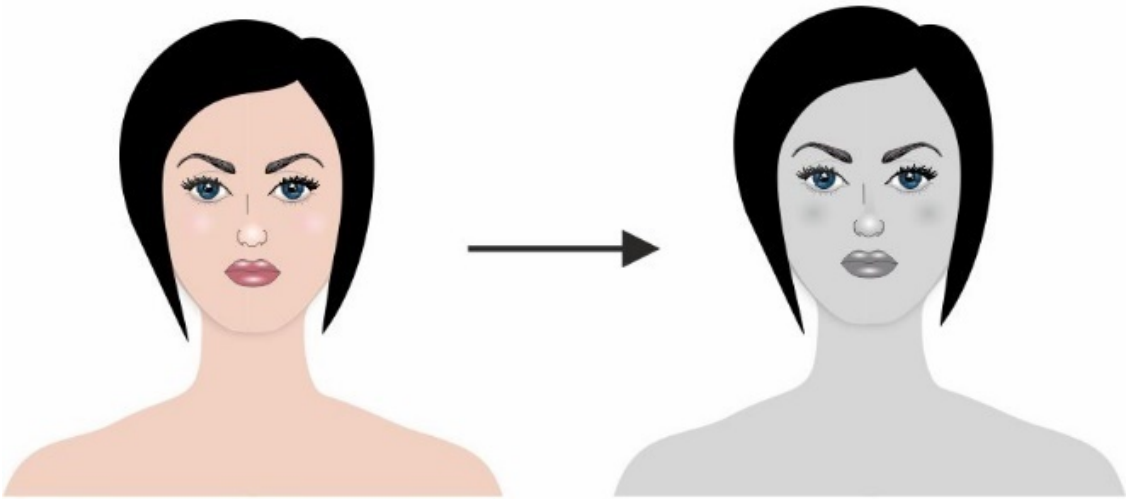
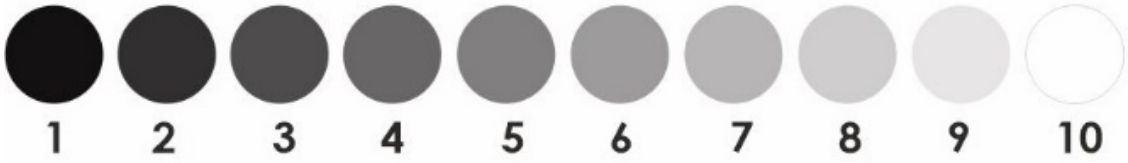


Рис. Перевод цветного фото в черно-белый формат

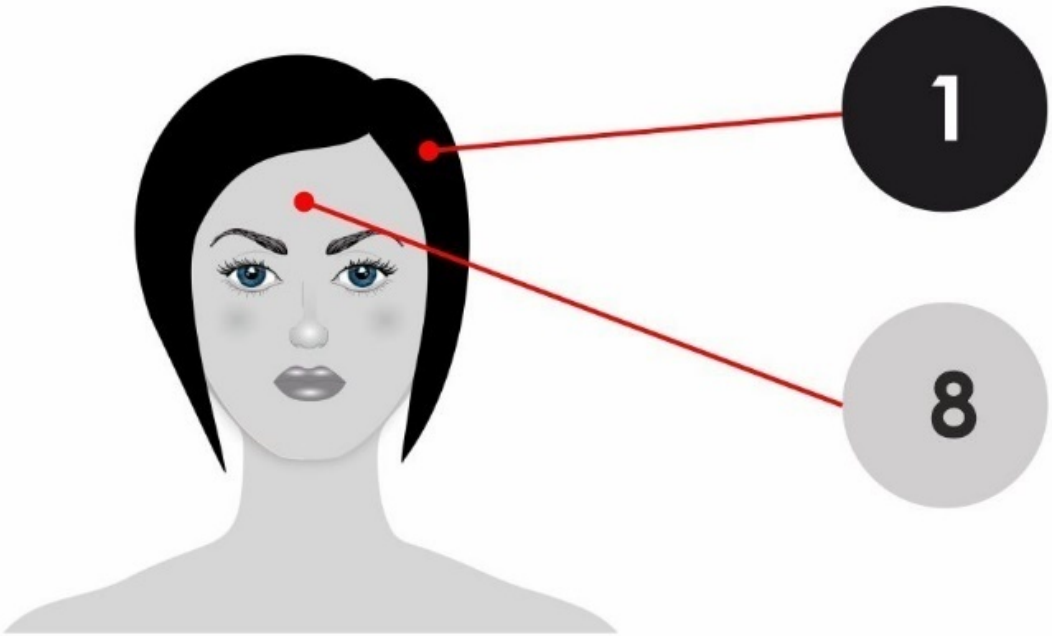


разница в 0-4 деления — низкая контрастность

разница в 4-7 делений — средняя контрастность

разница в 7-10 делений — высокая контрастность

Рис. Шкала контрастности



8-1= 7

7 относится к высокой контрастности

Рис. Пример вычисления контрастности

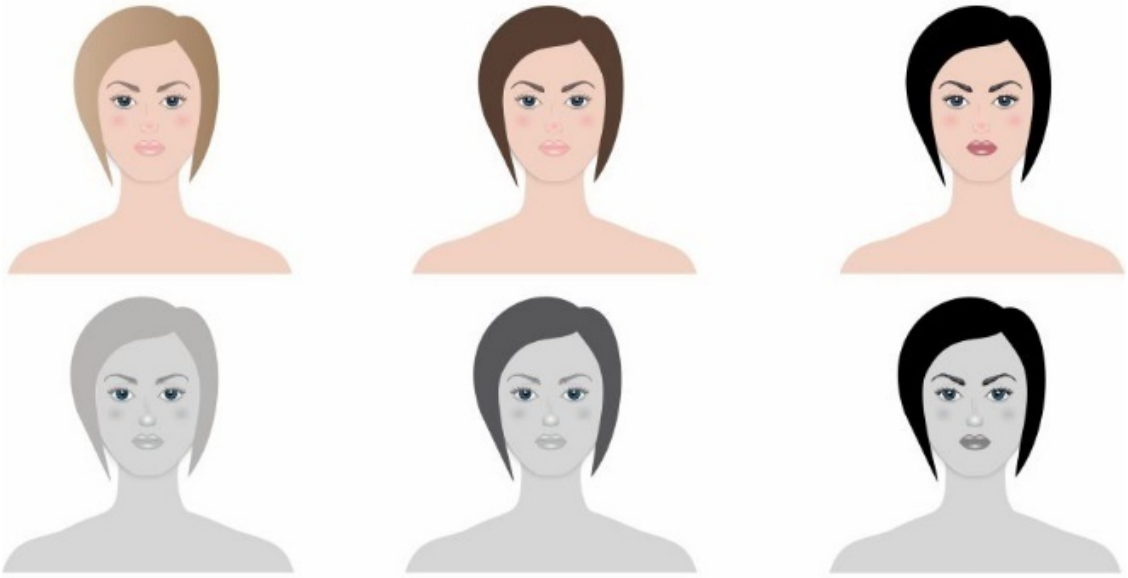


Рис. Контрастность внешности.
Контрастность в образе

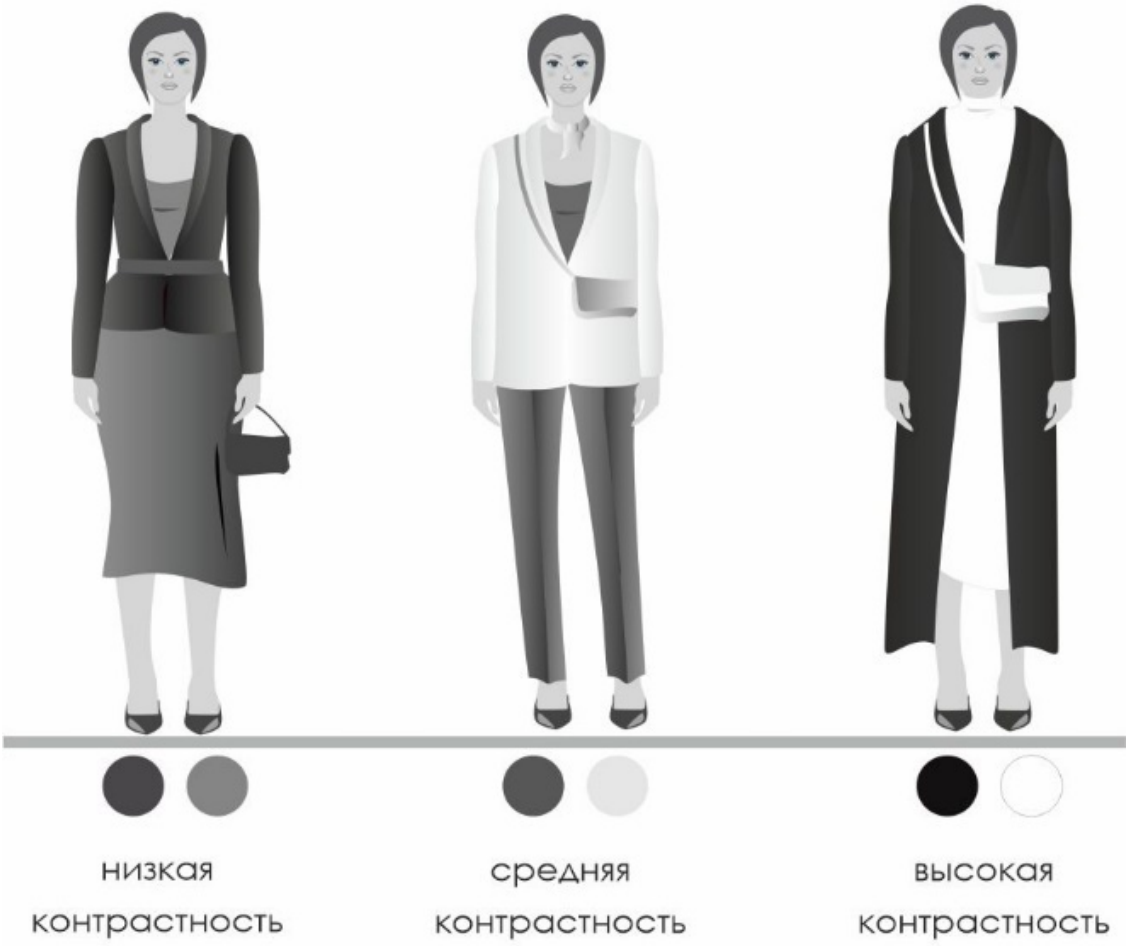


Рис. Контрастность в образе

Низкая контрастность указывает на необходимость использовать при выборе одежды слабые контрасты. Высокая – четкие цветовые пятна и сильные контрасты. Средняя соответственно – среднюю насыщенность цвета и контрастность в образе.

Если примените эти советы на практике, пройдете этот цветовой эксперимент, вы непременно услышите множество комплиментов.

Люди с теплым цветотипом легко производят приятное впечатление. С ними хочется познакомиться поближе, обнять, быть другом. Окружающие воспринимают их мягкими и радостными. Но им сложнее заявить о себе как о лидере и добиваться карьерного роста. Теплые цвета больше про уют, заботу, уверенность в завтрашнем дне, про спокойное и радостное течение жизни, а не про достигаторство.

Холодный цветотип ассоциируется с лидерством, уверенностью, свежим взглядом на ситуацию, креативностью, спонтанностью и даже азартностью. Представители этого типа могут держаться на расстоянии от других.

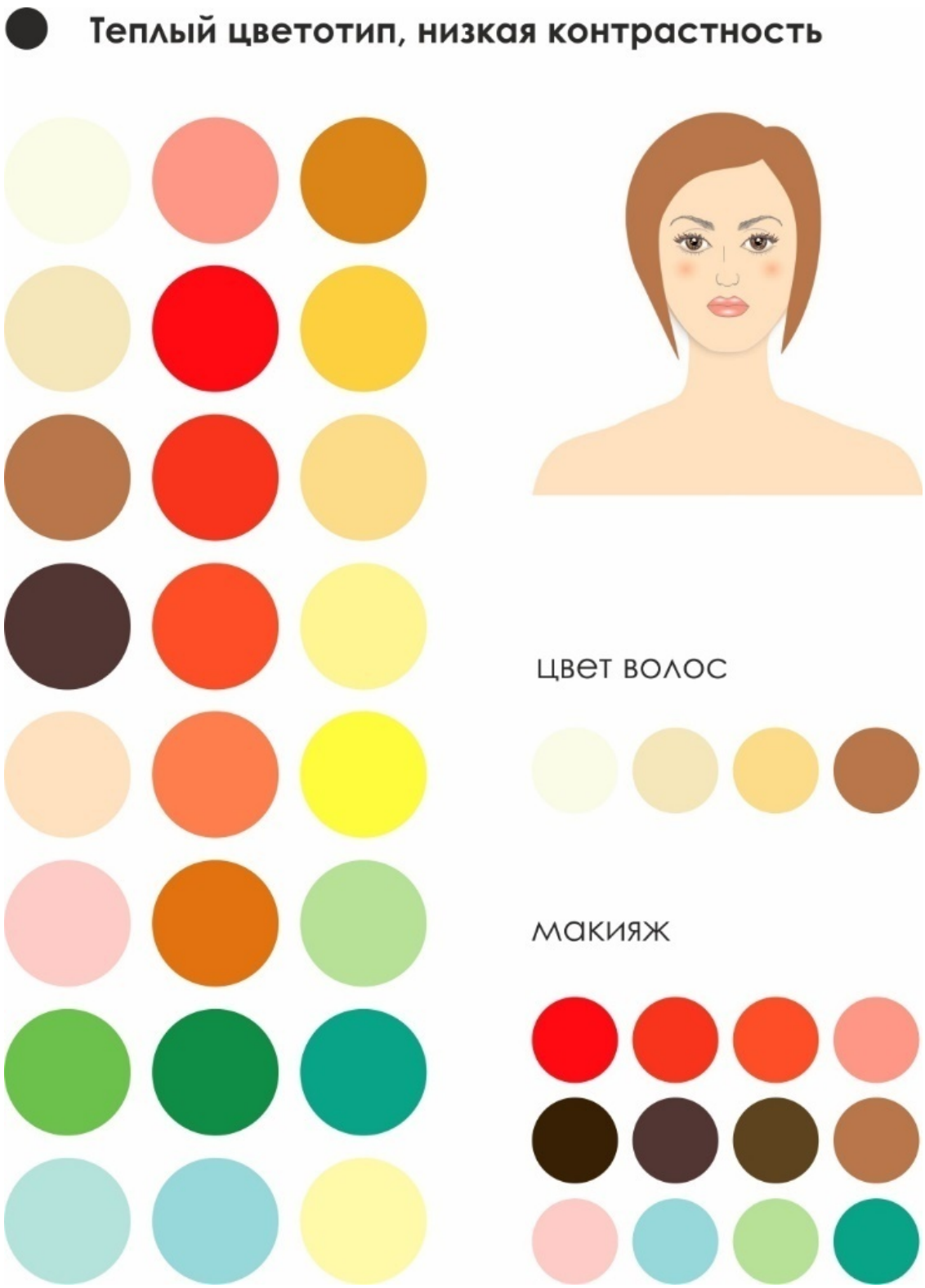
Обладатели нейтрального цветотипа – счастливчики: они обладают свойствами и холодного, и теплого типов. При умелом использовании могут перевоплощаться, как хамелеоны.

Рис. Цветотип+контрастность

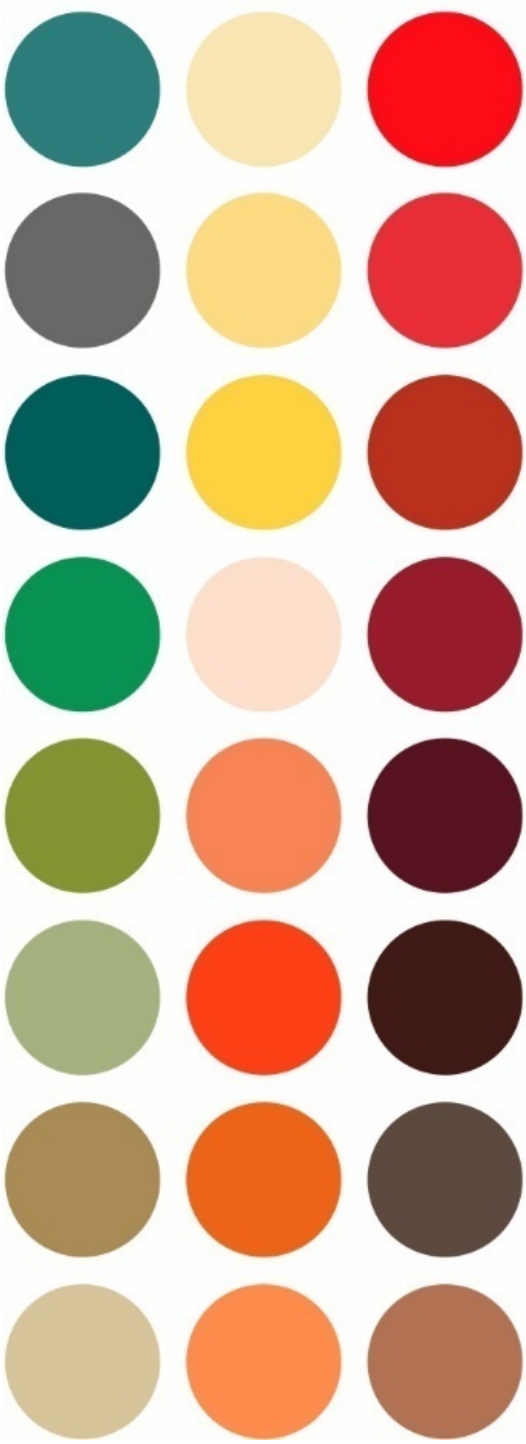
Однако не рекомендую соединять в одном гардеробе теплые и холодные оттенки. Их сложно сочетать, если нет насмотренности или художественного образования. Проще придерживаться своей температурной палитры. Так вы сможете сочетать все элементы гардероба и сэкономите значительную сумму.

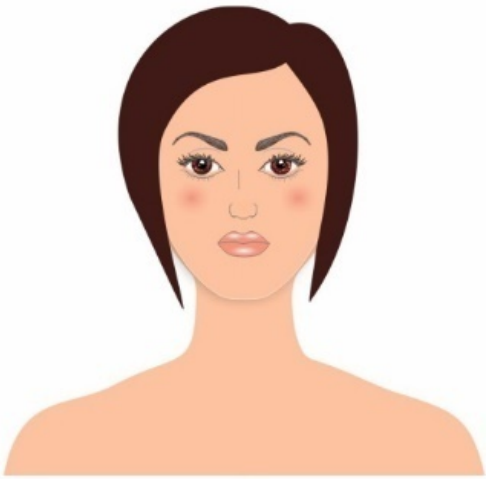
Нейтральному цветотипу советую не торопиться с выбором палитры, а прочитать следующую главу, где пойдет речь о линиях во внешности.

Далее указаны идеальные цвета для каждого типа природной внешности, цвета макияжа и цвета волос. Все эти цвета подчеркнут ваши природные данные.



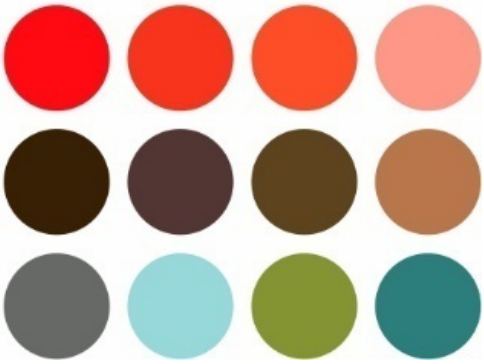
Теплый цветотип, высокая контрастность



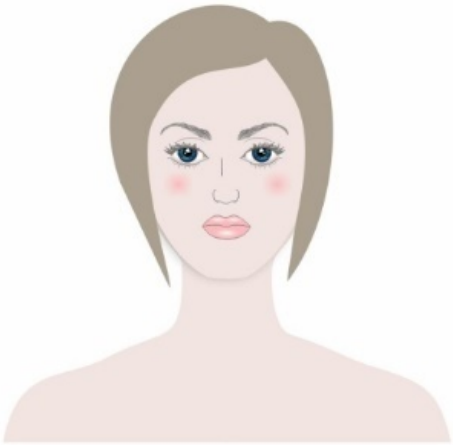


цвет волос

макияж



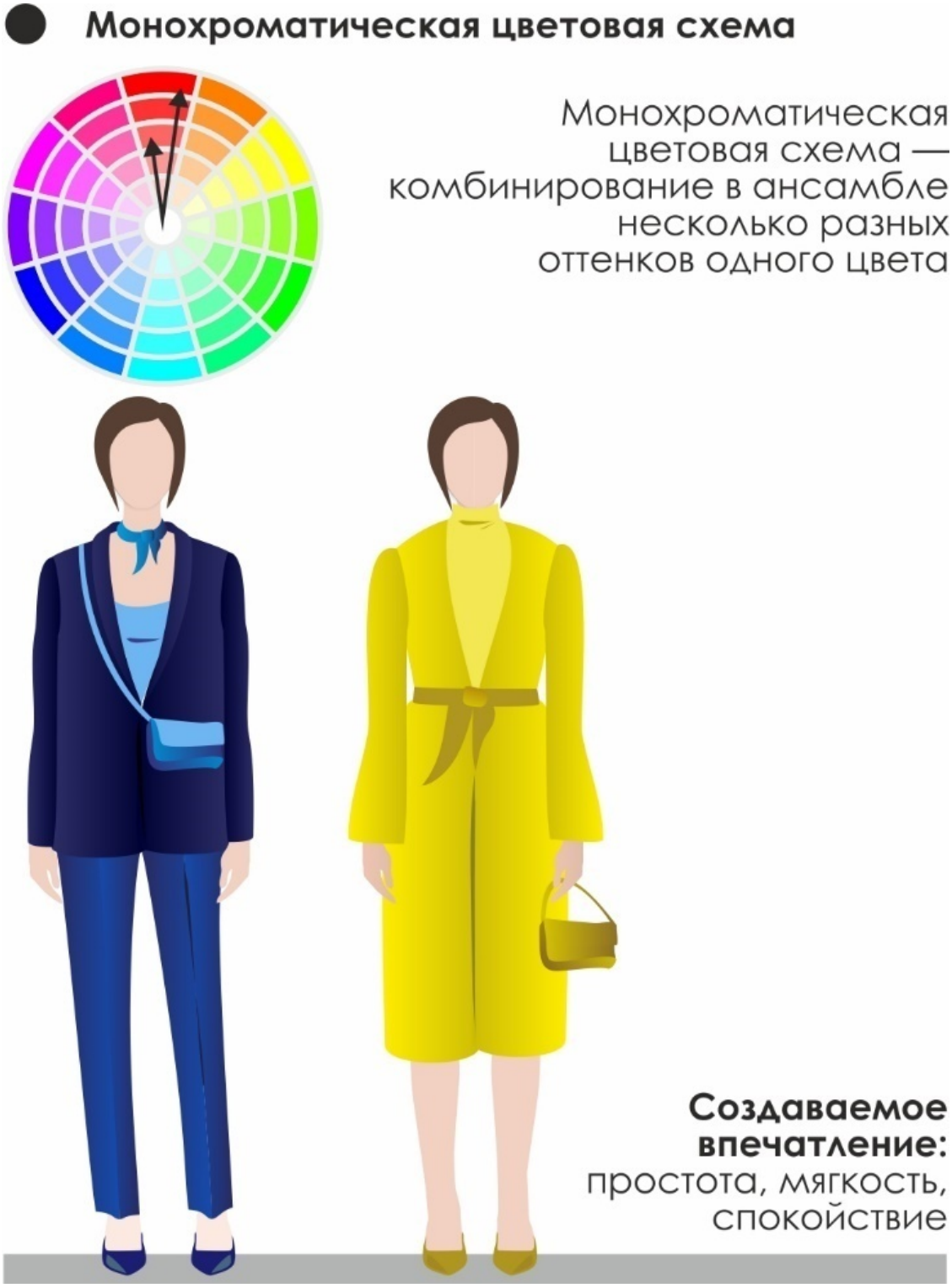
Холодный цветотип, низкая контрастность



цвет волос

макияж

Предлагаю рассмотреть сочетания цветов в гардеробе.


Монохроматическая цветовая схема
Монохроматическая цветовая схема — комбинирование в ансамбле несколько разных оттенков одного цвета
Создаваемое впечатление:
простота, мягкость, спокойствие

Цветовая схема триада
Триада — комбинация трех цветов, расположенных в круге на одинаковом расстоянии друг от друга
Создаваемое впечатление:
яркость, оптимизм, сбалансированность

Аналоговая цветовая схема
Аналоговая цветовая схема — для подбора одежды используется два-три цвета, расположенные рядом на цветовом круге
Создаваемое впечатление: аккуратность, изящество

Комплементарная цветовая схема
Комплементарное сочетание — комбинация контрастных оттенков, например зеленого и красного, оранжевого и синего, желтого и фиолетового
Создаваемое впечатление: яркость, вызов, драмматизм

Первое впечатление мы разобрали, пора переходить к линиям, формам, масштабу в фигуре и силуэте.

ТЕЛО

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ «ТЕЛО»

Глава 3

Линии, формы и масштаб. Типажи внешности человека

Глава 3 Линии, формы и масштаб. Типажи внешности человека.

Следующий этап восприятия – формы и линии. Каждая из них, как и цвета, имеет свое психологическое описание. Угловатые формы во внешности вызывают, как правило, сильные эмоции, возбуждение, а округлые, наоборот – успокаивают.

Линии и формы повсюду: природа, вода, огонь, цветы, птицы, животные, здания. Вспомните, какие плавные очертания у лепестков ромашки, на которых гадали «любит – не любит», а какие четкие линии у панельных многоэтажек в мегаполисе. Взгляните на кошек, их грацию, плавную, мягкую линию их движений. А сейчас представьте, грубый внедорожник, который мчится по прямой автостраде. Линии задают движение в мире. В городе они строгие, в природе мягкие, неторопливые. Линии создают наше окружение, тело и в итоге рисуют нашу жизнь.

Существует множество определений типажа внешности. Самая простая из них – система фруктов. Слышали сравнения «фигура – как груша» или «тип фигуры – яблоко». При этом идеальная в этом ряду фигура «песочные часы» – совсем не фрукт. Как она попала в эту систему, для меня до сих пор загадка. Еще одна система использует для определения типа геометрические фигуры: круг, овал, прямоугольник и опять же «песочные часы».

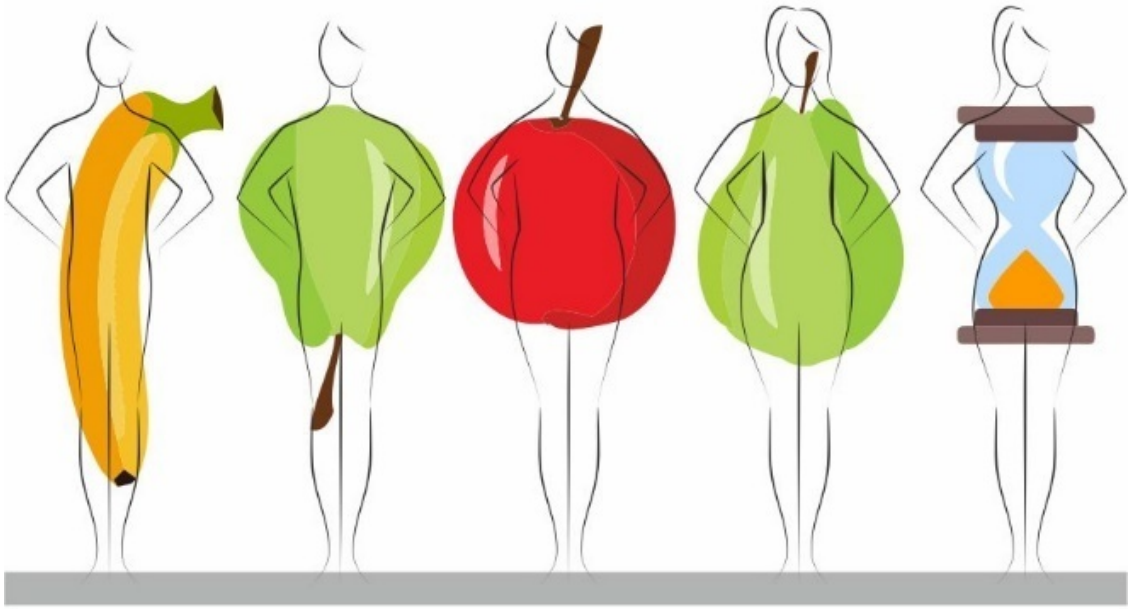


Рис. Система фруктов

Обращение к читателям мужчинам: это не значит, что сейчас вы должны расстроиться и сказать: ну вот это все для женщин, а как же я? Как мне понять свою мужскую внешность? Немного терпения, просто пропускайте фигуру с песочными часами. Уверена, что вы стремитесь к другому идеалу.

Все эти теории сводятся к одному: разнообразие существующих фигур нужно сбалансировать и привести к идеалу «Песочные часы». Но если фигура далека от идеала, что делать?

Все детство и юность я пыталась скрыть округлые бедра под длинными, объёмными футболками и пихала в лифчик вату, чтобы казаться пропорциональной. Всему виной – эти системы. Они – не об индивидуальности человека, а о подгонке к «идеальным» 90*60*90.

Тяжело вспоминать этот период жизни. Все мы разные и красивые по-своему. У кого-то длинные ноги, а у кого-то большая грудь, у кого-то пышные бедра, а у кого-то тонкая талия, у кого-то миниатюрный рост или наоборот. У мужчин могут быть широкие плечи или напротив, устойчивый низ тела. Каждому дано свое. Сейчас я понимаю это, а тогда, разочаровавшись в своей фигуре, одержимо искала то, что сделает меня привлекательнее. Пробовала всевозможные диеты, старалась убрать лишние килограммы, как сейчас понимаю, с идеальных и женственных бедер.

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.