

Личный бренд —  
это не притворство  
кем-то другим,  
посторонним и не  
слишком на вас  
похожим. Это изучение  
себя и самовыражение  
в облике, поведении,  
стиле. Это принятие  
себя такой, какая вы  
есть. Потому что, даже  
контролируя некоторые  
свои черты и склонности,  
вы признаете их,  
даете им возможность  
проявиться и, значит,  
разрешаете  
им существовать,  
а себе — реализоваться  
и действовать.  
Свободно,  
по-своему.

УДК 82-4  
ББК 37.279  
Ф33

*Дизайн обложки Якунина Анна  
В оформлении книги использовались фотографии  
из личного архива автора*

**Федорова О.**

Ф33 Создай свой личный бренд / Оксана Федорова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 192 с. — (Звезда «Инстаграм»а. Подарочная книга).

ISBN 978-5-17-119950-0

Оксана Федорова — единственная россиянка-победительница конкурса «Мисс Вселенная», телеведущая, певица, основатель благотворительного фонда «Спешите делать добро!» — в своей книге рассказывает о том, как создать личный бренд, сохраняя собственную уникальность; как подчеркнуть индивидуальность и быть принятой в любом обществе; как органично смотреться в разных образах и создавать о себе благоприятное впечатление; как совершенствовать речь, чтобы свободно выступать перед людьми различных профессий.

Личный бренд сегодня является одним из составляющих успеха, и автор помогает каждому создать свой неповторимый образ.

Книга иллюстрирована многочисленными цветными и черно-белыми фотографиями, а также графическими рисунками.

**УДК 133.4**

**ББК 86.42**

**ISBN 978-5-17-119950-0**

© О. Федорова, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Литературно-художественное издание Серия «Звезда Инстаграма. Подарочная книга»

**Оксана Геннадьевна Федорова**

**Создай личный бренд**

Заведующая редакцией *Е.В. Ларина*

Руководитель направления *Е.В. Толкачева*

Редактор *М.М. Маркова*

Младший редактор *Я.О. Юдина*

Корректор *А.В. Данилкина*

Технический редактор *Т.П. Тимошина*

Макет и верстка *И.А. Ключников*

В оформлении книги использованы материалы агентства SHUTTERSTOCK

Подписано в печать 12.02.2020. Формат 70×90/16 Усл. печ. листы 12

Печать офсетная. Гарнитура NewBaskervilleTC. Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж.

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2018); 58.11.1 — книги печатные.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 году.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д.21, строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж. Наш сайт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Предисловие.....   | 8  |
| <b>Глава 1. Узнай и полюби себя</b>                      |    |
| Сама себе имиджмейкер.....                               | 12 |
| Будь собой и выигрывай.....                              | 14 |
| Бренд-имидж как отражение сути.....                      | 16 |
| Все как в сказке.....                                    | 19 |
| Маугли.....  | 20 |
| Балу.....  | 21 |
| Каа.....   | 22 |
| Шер-Хан.....   | 23 |
| Табаки.....  | 24 |
| Багира.....  | 25 |
| Приманки и ловушки личного бренда.....                   | 26 |
| На балу удачи.....                                       | 31 |
| Мисс Конгениальность.....                                | 34 |
| Нам не страшен Дональд Трамп.....                        | 34 |
| <b>Глава 2. Словом и делом</b>                           |    |
| Элиза Дулиттл без Хиггинса.....                          | 41 |
| Пять типичных проблем речи, способных испортить все..... | 43 |
| Голос – второе лицо.....                                 | 50 |
| Игра на понижение.....                                   | 53 |
| Настрой свой голос.....                                  | 55 |
| Дышите правильно.....                                    | 58 |
| Дикция и артикуляция.....                                | 63 |

|  |     |
|--|-----|
| Несколько способов правильно открыть рот ..... | 65  |
| Развиваем подвижность губ .....                | 68  |
| Язык без костей .....                          | 72  |
| Выражает то лицо .....                         | 76  |
| Улыбайтесь.....                                | 79  |
| В фокусе внимания.....                         | 81  |
| Миг золотого безмолвия .....                   | 83  |
| Скандал низкого качества .....                 | 85  |
| Два лица оптимизма.....                        | 89  |
| Прокрустово ложе правил и советов .....        | 94  |
| Маугли .....                                   | 98  |
| Балу .....                                     | 99  |
| Табаки .....                                   | 100 |
| Каа .....                                      | 101 |
| Шер-Хан.....                                   | 102 |
| Багира .....                                   | 103 |
| Выбор цели, или Всем-всем-всем! .....          | 106 |
| По законам джунглей .....                      | 109 |
| Недостаток в 333-й степени.....                | 115 |
| Соперничество с Вандербильдихой .....          | 118 |
| Игры с маскировкой.....                        | 121 |


### **Глава 3. Самая сложная составляющая персонального бренда**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Информационный дресс-код.....   | 126 |
| Говорящая одежда .....          | 129 |
| Адепты Лагерфельда.....         | 133 |
| Входной билет.....              | 135 |
| Ошибки внутреннего голоса ..... | 137 |
| Маугли .....                    | 138 |
| Балу .....                      | 139 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Табаки .....              | 140 |
| Шер-Хан.....              | 141 |
| Каа .....                 | 142 |
| Багира .....              | 143 |
| Тотал-лук.....            | 145 |
| Коварные хиты .....       | 148 |
| Эпатаж как искусство..... | 158 |
| Маугли .....              | 162 |
| Балу.....                 | 163 |
| Багира .....              | 164 |
| Табаки .....              | 164 |
| Шер-Хан.....              | 166 |
| Каа .....                 | 167 |

#### **Глава 4. Создаем бренд в интернет-сетях**

|   |     |
|---|-----|
| Себя показать и других посмотреть .....         | 170 |
| Как вы лодку назовете, так она и поплывет ..... | 173 |
| Наполняем контент .....                         | 175 |
| Картинка и текст .....                          | 178 |
| Шер-Хан.....                                    | 181 |
| Маугли .....                                    | 182 |
| Табаки .....                                    | 183 |
| Балу .....                                      | 184 |
| Каа .....                                       | 185 |
| Багира .....                                    | 186 |
| Страховка от ошибки.....                        | 188 |
| Яркие краски жизни .....                        | 190 |
| Заключение.....                                 | 192 |



У вас не будет второго шанса  
произвести первое впечатление.

Коко Шанель

# Пред

# К

Как вы думаете, сколько нужно времени, чтобы составить представление о человеке? Психологи подсчитали: семь секунд на первое впечатление и шесть минут, в течение которых то, как вы себя вели, как выглядели и говорили, повлияет на решение вашего собеседника продолжить общение или нет. Как распорядиться этим временем — решать вам. Я могу подсказать, что поможет создать благоприятное впечатление о вас. Для этого потребуется немного: ваше желание измениться к лучшему, не изменяя себе настоящей.

Я открою вам свой секрет формулы имиджа или, как сегодня модно гово-

# ИСЛОВИЕ

рить, личного бренда. Она проста: я плюс уверенность в себе.

Что такое бренд-имидж? Давайте представим, что мы художники, рисующие автопортрет. Каким он будет? Будет ли он в нежных пастельных тонах или в контрастных сочетаниях ярких цветов? Четко прорисованным, графичным или выполненным мягкими, округлыми линиями, в полупрозрачной растушевке?

В первую очередь уникальность образа определяется вашим выбором. А уже потом закрепляется в качестве такового в общественном сознании.

Современная реальность такова, что работы над собственным «я» не избежать ни одной женщине, желающей быть стильной и актуальной. Бренд личности — это то, как нас воспринимают другие. Это лучший способ заявить о себе. И это то, что делает вас значительной в собственных глазах.

В этой книге я расскажу, как создать свой личный бренд, сохраняя собственную уникальность; как подчеркнуть собственную индивидуальность и быть принятой в любом обществе; как органично смотреться в разных образах и создавать о себе благоприятное впечатление.

Решив работать над созданием индивидуального образа, вы делаете правильный выбор, и я могу вам в этом помочь.

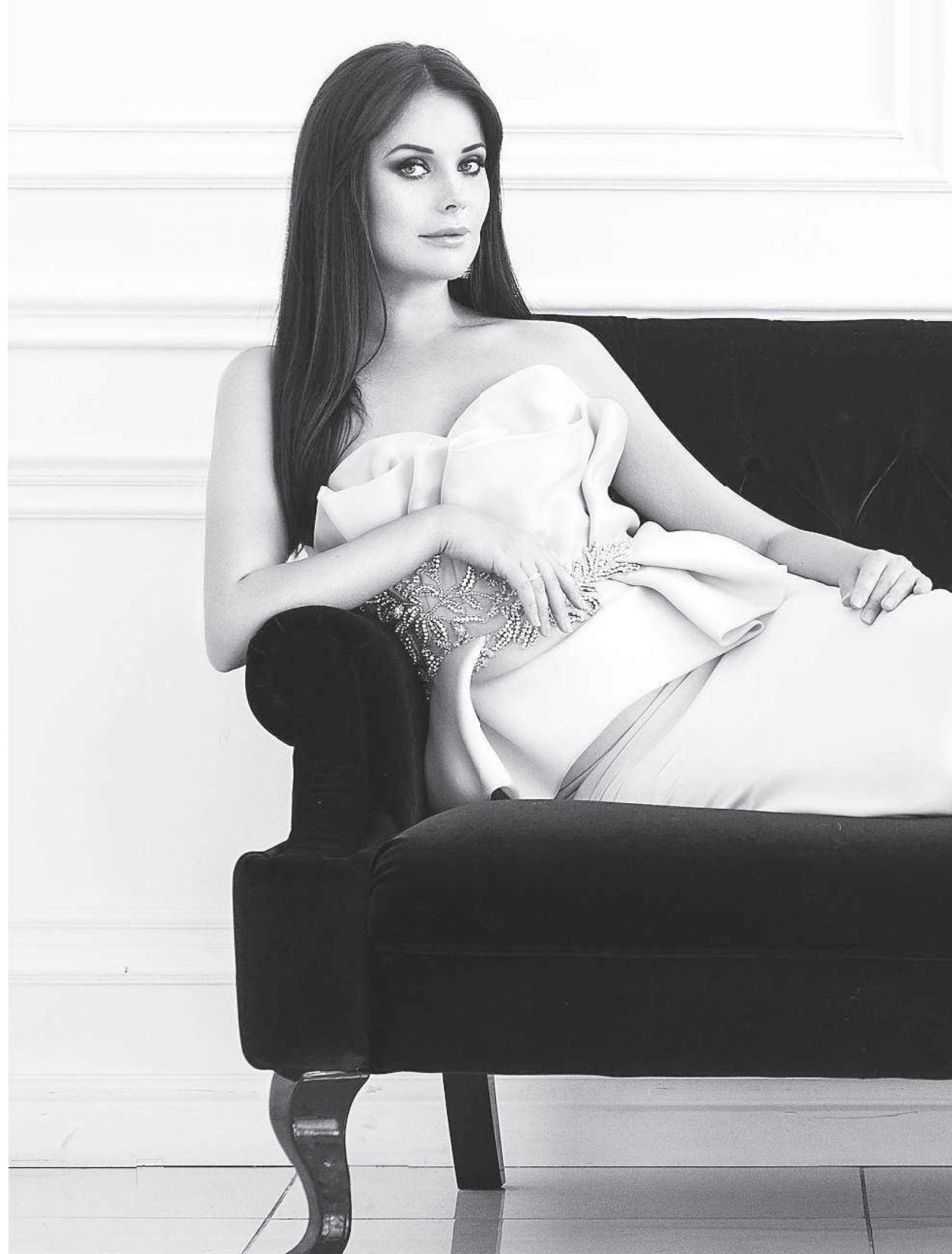


**Образ**  
(так с английского переводится слово «image») —

это рисунок личности, а каким он будет, должны решить вы сами.







Глава 1

Узнай  
и полюби  
себя





# Сама себе ИМИДЖ- мейкер

сть события, которые влияют на нашу жизнь извне. А есть события, которые создаем мы сами.

Такими умениями обладает каждая культовая фигура, оставившая след в истории и культуре. Однако любой человек может развить это в себе. Для этого нужны смелость и самостоятельность мышления. И не надо бояться, что кто-то посмеется и не оценит. Главное не победа, а участие и то, как вы растете в процессе!

Поясню на примере из собственной жизни.

В своем самом первом конкурсе красоты я приняла участие, когда мне было

десять лет. Дело было в пионерском лагере «Парус». Там устроили мероприятие, на котором выбирали самых красивых девочек лагеря. На конкурсе я танцевала рок-н-ролл, благодаря чему запомнилась зрителям. В итоге я получила третье место и звание мисс Рок-н-ролл. Да, тогда я не получила корону и титул королевы красоты, но точно не проиграла, потому что на следующий день все меня узнавали. Куда бы я ни пошла, слышала: «О-о-о! Мисс Рок-н-ролл!», «Привет, мисс Рок-н-ролл!» Это было удивительно и приятно. Еще более удивительно было то, что девочку, занявшую первое место, довольно быстро забыли.

Тогда я поняла самую важную вещь: люди запоминают не призеров, а тех, кто ярче выступал. И самое ценное в соревновании — возможность показать себя людям, проявить свою индивидуальность. Лозунг, который воспринимается как утешение проигравшим: «Главное не победа, а участие!», оказался верным на все сто. В той ситуации для меня было существенным преодолеть свои страхи и сомнения, выступив перед большой аудиторией. И у меня это получилось.

Участие дает множество шансов, о которых мы вначале и не подозреваем. К тому же всегда интересно попробовать себя в чем-то новом, исследовать и обнаружить неизведанные стороны своего «я». Иногда обстоятельства ставят нас перед выбором: быть как все или идти собственным путем. И здесь важна своя игра.

Быть первопроходцем тяжело, зато и награда за это неизмеримо больше, чем у тех, кто двигается проторенными дорогами.

Умение взять на себя ответственность, понять, что именно я — причина каждой ситуации, увеличивает силу личности, дает внутреннюю опору. Когда эта сильная личность проявляется в своем неповторимом облике, рождается харизма. Способность творить, отстаивать, создавать и предлагать обществу что-то свое, индивидуальное — все это важные составляющие харизмы.



# Будь собой и выигр

**С**амое значительное в человеке — индивидуальность. Она формирует обаяние и оставляет отпечаток на всем: манере двигаться, говорить, воспринимать происходящее вокруг, получать опыт и применять его в жизни.

Индивидуальность делает человека особенным. И для этого ему не нужно прикладывать каких-то чрезмерных усилий, чтобы выглядеть «не как все». Надо стать необычным благодаря принятию себя, тогда обаяние заставляет буквально светиться. Такую личность невозможно не заметить, к ней хочется подойти, прикоснуться, «погреться» возле нее.

Чувство морального удовлетворения, которое получаешь в момент самовыражения, стоит дороже, чем сверкающая медаль, позирование на пьедестале, портрет в газете. И это знание приходит постепенно, путем маленьких

# Бой игрывай

побед. Те, кто думает, что именно кубки и медали — суть победы, и охотно включается в соревнование ради минуты славы, рискуют остаться с чувством опустошенности, когда соревнование завершено. Поэтому для меня важно другое — то, как я меняюсь в процессе участия. Чему я научилась. Какие выводы и какую пользу я получила для своего развития и дальнейшего самосовершенствования.

Когда я принимала участие в передаче «Танцы со звездами», я не стала победительницей, однако проигрыш стал стимулом для дальнейших занятий хореографией и совершенствования своей пластики. И теперь я получаю огромное удовольствие от танцев, а это самое главное.

Это похоже на чудо. Доверяя текущим событиям, вы получаете все, что вам нужно на самом деле.

В свое время обстоятельства сложились так, что, получив самую желанную корону в мире на конкурсе «Мисс Вселенная», в итоге я отказалась от нее в пользу других, более важных для меня вещей. И то и другое я считаю промыслительным: таков мой путь, и таков мой выбор. И, надо сказать, тот шаг во многом определил мою сегодняшнюю жизнь, в которой я чувствую себя очень счастливой.

Чтобы оставаться всегда в выигрыше, нужно не бояться проигрывать. Следует понимать, что этот проигрыш — стимул к движению вперед и начало нового этапа пути. Хорошая новость заключается в том, что, когда мы идем своим путем, не боимся проигрывать и твердо намерены обращать все происходящее себе на пользу, обстоятельства будут складываться самым благоприятным для нас образом.