

Глава 1

**ПЕРВОЕ
ВПЕЧАТЛЕНИЕ**

«У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление».

Коко Шанель

Как презентовать себя, произвести благоприятное впечатление, наладить коммуникацию, быть услышанной, принятой в обществе, получить работу и сделать карьеру?

Наше общение с людьми начинается со знакомства. Сначала вы показываете себя, появляетесь в поле зрения других людей, и окружающие «считывают» информацию с вашего облика, внешнего вида, одежды. Здесь же проявляются ваши манеры: как вы заходите, как налаживаете зрительный контакт, как улыбаетесь. Это, что называется, первое впечатление. Потом вы начинаете говорить...

Разберем все по порядку.

ОДЕВАЙТЕСЬ УМЕСТНО.

ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ХОРОШИЕ МАНЕРЫ.

ГОВОРите ЧИСТО И ГРАМОТНО.

Чтобы не потеряться в обществе и сразу произвести благоприятное первое впечатление, необходимо как минимум учесть три момента: как вы выглядите, как себя ведете, что и как говорите. Априори нужно стремиться

к тому, чтобы быть цельной личностью, но сейчас речь идет о форме.

Не устаю говорить на своих мастер-классах по стилю: «Вы сами — это бренд, продукт». А бренду нужна правильная упаковка.

Поэтому начну с основных советов.

1. *Одевайтесь уместно*, соблюдайте правила жизни в обществе. В человеческом социуме есть правило — **одеваться**, то есть в принципе носить одежду.

2. *Демонстрируйте хорошие манеры.*

3. *Научитесь говорить.* На первый взгляд, все умеют это делать, но нет. Умеете ли вы говорить так, чтобы быть *услышанным*? Общение, поддержание разговора, правильность подбора тем — это настоящее искусство.

КАК ХОРОШО ВЫГЛЯДЕТЬ

Итак. Образ женщины... из чего он состоит? В чем его тайна? Внешний облик, характер, харизма... но **главное, конечно же, то, что внутри. В душе, в мыслях — личность леди.**

Хочу сказать, что внутреннее содержание человека, несомненно, определяет его внешний облик: если ваши мысли напоминают неубранную кровать, то даже самое шикарное платье вам не поможет. Но этот принцип работает и наоборот: внешняя опрятность и эстетика помогают «присобрать» мысли и скорректировать поведение.

Ищите гармонию и баланс. Ведь главное в жизни — не соответствовать чьим-либо ожиданиям, а *быть счастливым.* Любые ваши внешние изменения, поиск своего стиля — только жизненный этап. Это самое начало вашего интереснейшего путешествия — *дороги к самим себе.*

Начнем с внешнего, потому что «по одежке встречают», как говорят в России. Для начала приведу несколько своих любимых цитат об одежде.

«Красавица в плохом платье – это „Страдивариус“ без футляра. Однако «Страдивариус» имеет смысл именно без футляра. Но, чтобы его сохранить, футляр обязателен».

Игорь-Северянин

«Желание быть оригинальным, не имея данных, – самый гнусный вид пошлости».

Игорь-Северянин

«Как только ты приедешь в Париж, тебе надо будет завести себе очень хорошее платье, как то подойдет следящему за модой светскому человеку, причем дело здесь отнюдь не в изысканности, надо, чтобы ты одевался со вкусом, чтобы платье твое хорошо на тебе сидело и чтобы ты умел его носить».

Филип Дормер Стэнхоуп, четвертый граф Честерфилд

«Различие между человеком здравомыслящим и хлыщом заключается в том, что хлыщ кичится своим платьем, а человек здравомыслящий потихоньку посмеивается над своей одеждой и вместе с тем знает, что не должен ею пренебрегать».

Филип Дормер Стэнхоуп, четвертый граф Честерфилд

Одежду нужно выбирать так, чтобы она вас украшала, подчеркивала ваши достоинства, а также чтобы она была уместна. Формируйте гардероб из вещей на все случаи соответственно вашему образу жизни.

>>> Попробуйте задать себе несколько вопросов.

- ▶ Какая я?
- ▶ Как я выгляжу?
- ▶ Какие у меня есть плюсы и минусы/достоинства и недостатки во внешности (объективно, без само-едства)?
- ▶ Как я хочу выглядеть в идеале?
- ▶ Какие у меня цели в жизни и как одежда может мне помочь их реализовать?
- ▶ Каков сейчас мой образ жизни? Что я делаю и куда хожу?
- ▶ Какие места я посещаю чаще всего?

ВАША ВНЕШНОСТЬ

Меня часто спрашивают, как полюбить себя, с чего начать работу над внешним обликом, как найти свой стиль. Я всегда обсуждаю эти темы с девочками — участницами проекта «Пацанки».

Прежде всего, помните, что природа дала вам именно такую внешность. Поэтому примите и полюбите себя, поблагодарите родителей за ваш облик. Внешность — это как стены родного дома, в котором мы живем и улучшаем его, красим стены и сажаем цветы в саду. Конечно, никогда не поздно стараться быть еще стройнее и красивее, но в этом стремлении рекомендую вам не перегибать палку и обойтись без фанатизма... «Перебор» нехорош во всем.

Знайте, что стандарты внешности навязываются нам целой индустрией: существуют пластическая хирургия, дорогостоящие процедуры, чудодейственная косметика, таблетки и так далее. Не поддавайтесь навязыванию и не будьте жертвами моды. Производители товаров и услуг всегда думают о прибыли и увеличении объемов продаж. Намного лучше *подчеркнуть вашу собственную индивидуальность*.

Человек состоит из внешнего и внутреннего. Я люблю проводить аналогию с деревом. Корни — это ваше воспитание и манеры, некий базис, который должен

быть цельным, крепким и позитивным. А крона, листва, меняющая цвет, — это ваша внешность, которая может (и обязательно будет) меняться. Конечно, внешний облик человека гораздо разнообразнее, чем цвет листьев на деревьях, но это просто образ, который я дала вам для наглядности.

*Запомните: не обязательно быть
приторно женственной, важно быть собой.
Я на этом настаиваю!*

Ищите гармонию между вашим внешним обликом и внутренним содержанием.

Помните, что человеку свойственно преображаться на протяжении всей жизни: меняются привычки, род занятий, окружение, личные и профессиональные интересы, ритм жизни. От этих факторов будет зависеть ваш стиль одежды.

Посмотрите внутрь себя и поймите вашу природу.

Человек рождается с определенным типом физиологии (назову это внутренним камертоном) — это хорошо видно по габаритам, ширине кости, тембру голоса, языку тела. Это присущая вам от рождения данность, которая, пока вы не найдете свой стиль, будет «прорываться» сквозь одежду и вызывать диссонанс между внешним и внутренним.

Подумайте о том, какая вы: женственная или пацанистая, спортивная, не очень или совсем не спортивная,

угловатая или плавная, порывистая или величавая. Какой у вас тембр голоса: низкий, высокий, с выраженными интонациями или монотонный. Какой тип фигуры: спортивный или женственный, быстро или с трудом вы наращиваете мышечную массу. К чему вас больше тянет: к активности или спокойствию.

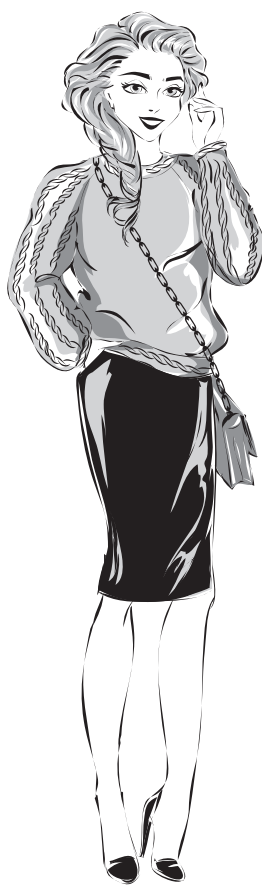
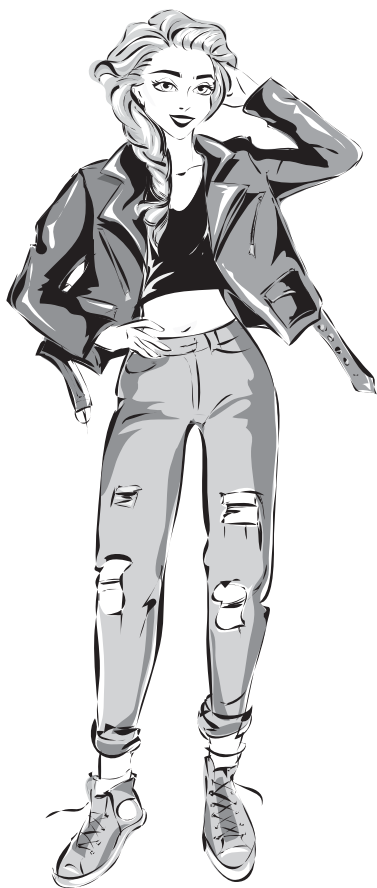
Есть такая шутка: «Можно ли из хоккеиста сделать фигуриста?» Вот определитесь, кто вы по своей природе и ощущениям — больше хоккеист или фигурист. Конечно же, вы будете меняться, трансформироваться на протяжении всей жизни, но от природы, физиологии и своего психотипа не уйдете. Это ваша суть, ваша данность. Дальше я подробнее остановлюсь на этом.

Посмотрите на женские типажи из сериала «Секс в большом городе», там они прекрасно показаны. К тому же это само по себе интересно с точки зрения моды и стиля. Подумайте, к кому из героинь вы ближе. Это такой тренинг: попробуйте мысленно переодеть Саманту в наряды Шарлотты. Вы наглядно увидите, что такое «волк в овечьей шкуре», и поймете, что я имею в виду, говоря о природе человека. Если вы слишком молоды для примера из этого сериала, тогда найдите свое кино. Может быть, «Эмили в Париже», там тоже много интересных женских типажей.

Дальше сформулирую пошагово возможный план действий и поясню некоторые моменты.

1. Оцените ваш характер, подумайте, какая вы, как ощущаете себя, что любите, спортивны вы или не очень, решительны или робки, порывисты или плавны.

Как вы уже поняли, я ни в коем случае не призываю всех вас носить платья, юбки и использовать стиль lady



Леди – это вообще «не про платье»

like в повседневной жизни! Леди — это вообще «не про платье».

Если вы чувствуете в себе силу, спортивность, дерзость, то подчеркивайте это внешне. Если же, наоборот, хотите измениться, стать мягче и женственнее с помощью одежды, то всегда можете попробовать что-то новое и найти идеальный для вас баланс стиля. Обратите внимание на раздел, посвященный базовому гардеробу, там вы найдете вещи, идеально подходящие женщинам с любым характером и типом внешности.

2. Спросите себя, какую роль играет одежда в вашей самореализации. Куда вы ходите, с кем общаетесь и какое хотите производить впечатление. И как задача максимум: к чему вы стремитесь и чего в конечном итоге хотите добиться.

3. Подойдите к зеркалу, внимательно посмотрите на свое отражение, можете сделать селфи. Постарайтесь объективно оценить себя, составить перечень физических достоинств и несовершенств.

4. Выберите себе ролевую модель-ориентир из числа известных людей, которые по вашим ощущениям чем-то похожи на вас, чей стиль вам нравится, и сделайте подборку изображений. Сохраните эти фото.

5. Развивайте ваш вкус, работайте над стилем и воспитывайте в себе чувство меры.

Что такое вкус? Это художественное мировосприятие цвета и формы, некая гармония. Далее это нужно приложить к вам. Абстрактно что-то может смотреться очень красиво, но конкретно на вас — нет. Так получается,

когда вкус есть, но чувство стиля отсутствует. Вкус может быть врожденным, как музыкальный слух. Некоторые люди растут в достатке и привилегированных условиях, но не каждому прививается или передается хороший вкус, и не все могут его реализовать. И вкус, и чувство стиля можно развить.

Я не буду останавливаться слишком подробно на стилях одежды, книга не об этом. Она об УМЕСТНОСТИ.

Главное правило хорошо одетой женщины — отсутствие вульгарности.

Опрятность, ухоженность, аккуратность — это главное в вашем внешнем облике. Ни бренды, ни стоимость вещей не помогут вам произвести хорошее впечатление.

Что же такое вульгарность с точки зрения стиля?

Теоретики моды выделяют особый стиль — порношник. Конечно, полноценным стилем его назвать нельзя, но направление присутствует. Эротический стиль в одежде — это эпатажное направление модной индустрии, элементы которого эксплуатируются в шоу-бизнесе и рекламе. Это демонстрация гендерных признаков, нарочитые сексуальные акценты, оголенность, чрезмерное облегание одежды, использование в образе фетишистских элементов, напоминающих ассортимент магазина для взрослых. Проще говоря, если женщина оделась как жрица любви с привокзальной площади, не будучи таковой, — это стиль порношник. В обычной жизни это, разумеется, антитренд, и я не рекомендую экспериментировать с ним. Разве что для тематической вечеринки или фотосессии. И даже здесь нужно подумать.

Сюда же можно отнести сочетание колготок или чулок в сеточку с мини-юбкой, кроп-топом... Будьте осторожны также с цветом лака и формой ногтей.

Помните правила — красные флажки, соблюдая которые вы всегда будете выглядеть как леди, даже если носите художественно рваные джинсы и пирсинг.

- Не обнажайтесь чересчур. Чем позднее вечер, тем больше на вас должно быть одежды.
- Не обтягивайте себя слишком сильно. Даже самая стройная фигура в чрезмерно облегающем наряде выглядит дешево.
- Чем более откровенна вещь, тем скромнее должен быть ее цвет, принт, детали и аксессуары.
- Спортивная одежда — для спорта. Стиль спортсмен не считается, так как это не спортивная форма, а вещи, близкие по духу.
- Чем ярче лак, тем короче ногти.
- Если вы в мини или юбке с высоким разрезом, не оголяйте грудь.
- Не сочетайте колготки (чулки) в сеточку с одеждой красного цвета и леопардовым принтом. Избегайте «звериного» принта в сочетании с красным (например, облегающее леопардовое платье с декольте и красные лаковые туфли на шпильке — это табу).
- Славянского типа девушкам лучше не проводить безобидных экспериментов с красно-черными предметами гардероба. Даже это может выглядеть провокационно и вульгарно.

- Будьте умеренны во всем. Лучше «недо-», чем «пере-». Все нарочито искусственное в вашем облике, особенно если этого много, может выглядеть вульгарно: гипердлинные ногти-стилетто с дизайном, наращенные волосы и ресницы, накачанные губы (тем более перекачанные), слишком много заметной пластики.
- Если мероприятие, на которое вы приглашены, предполагает дресс-код, то надо его соблюдать.

ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦВЕТОТИП

Природа — лучший художник. У меня часто спрашивают, как научиться сочетать цвета. Ищите ответ у природы, и вы не ошибетесь.

Цветотип — это цветовая характеристика вашей внешности. Он зависит от оттенка кожи, цвета глаз и волос. Знать свой цветотип важно для того, чтобы ваше лицо не «пропало» на фоне неправильно подобранных цветов одежды и макияжа.

Надо сказать, что определение цветотипа — задача очень индивидуальная, поскольку совершенно одинаковых людей в природе не существует. Но все же понимание цветоконтрастности внешности может дать отправную точку в поиске вашего стиля и подсказать немало другой информации к размышлению. Если цвета подобраны правильно — вы сияете, если нет — буквально гаснете. «Не ваши» цвета могут сделать лицо красным, землисто-серым или сыграть другую злую шутку с внешностью. Знание своего цветотипа облегчает задачу по подбору цветовой гаммы гардероба и позволяет не покупать модных, но совершенно не идущих вам вещей.

Существует несколько классификаций цветотипов. Самая распространенная из них — по временам года: **зима, весна, лето и осень**. Она условная, но и наиболее понятная, поэтому остановлюсь на ней.