



Диана Госс

# САМА СЕБЕ СТИЛИСТ

*Пошаговый план трансформации  
от известного fashion-блогера*

ОДРИ®  
МОСКВА 2020



# СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	6
<b>Часть 1. Цвет</b> .....	8
<i>Основные характеристики цвета</i> .....	12
<i>Психология цвета</i> .....	17
<i>Цветовые контрасты</i> .....	30
<i>Как определить цветотип внешности?</i> .....	39
<b>Часть 2. Форма и пропорции</b> .....	90
<i>Ширина кости</i> .....	92
<i>Строение скелета</i> .....	96
<i>Тип фигуры</i> .....	107
<i>Как правильно выбирать аксессуары?</i> .....	168
<i>Техники камуфляжа</i> .....	181
<i>Овал лица</i> .....	188
<b>Часть 3. Стиль</b> .....	200
<i>Элегантный городской стиль, или City Chic</i> .....	202
<i>Драматичный, экстравагантный стиль</i> .....	206
<i>Богемный стиль</i> .....	210
<i>Романтический стиль</i> .....	214
Заключение .....	219
Приложение .....	221

*"Не бывает некрасивых женщин,  
бывают ленивые".*

Коко Шанель



Я искренне верю в то, что любая женщина может – и достойна! – быть привлекательной. Что необходимо? Желание, вера в себя и знания, которые помогут достичь идеального образа. Этот путь я когда-то прошла сама. Когда в 16 лет из небольшого периферийного города переехала в Санкт-Петербург, самооценка резко упала. Не было возможности угнаться за столичными модницами и каждый день менять наряды, внешностью я вряд ли смогла бы выделиться из толпы – словом, мне нечем было компенсировать жгучий комплекс провинциалки. Быть «серой мышью» не хотелось, а именно так я чувствовала себя на фоне ярких и стильных столичных штучек. Пришлось пересилить неуверенность и страх перемен – и начать поиск себя. Я экспериментировала с прическами, цветом волос, стилем одежды, макияжем, работала над своей фигурой. Пока не пришла к тому образу, в котором наконец почувствовала себя уверенно: яркая стильная женщина, вызывающая интерес. Собственный опыт, личный и профессиональный, и желание им поделиться вдохновили меня на создание книги «Сама себе стилист».

Цель этой книги – помочь вам, дорогие читательницы, стать красивее и обрести уверенность в себе. Мой секрет привлекательности заключается в умении преподнести себя, то есть показать достоинства так, чтобы о недостатках никто не догадался. В наше время сложно удивить: кругом манящие картинки восхитительных девушек с идеальными фигурами и прекрасными лицами. Невозможно угнаться за стандартами современной красоты и тенденциями моды. Единственное, что не подвластно ни времени, ни моде, ни общепринятым представлениям, – индивидуальность. Индивидуальность – а не идеальность! – становится козырем в работе над собственным имиджем и стилем.

Чтобы одеваться стильно, не обязательно покупать вещи в дорогих магазинах и штудировать модные журналы. Моя формула безупречного стиля базируется на трех основных элементах. Одежда должна: подчеркивать природный колорит; акцентировать достоинства фигуры, скрывая недостатки; соответствовать вашему характеру и ситуации, для которой предназначена. Этим аспектам и посвящен курс «Сама себе стилист», изучив который вы не только по-новому оцените свою внешность, но и превратите одежду в главный фактор успеха.

*Желаю  
приятного изучения!*

# ЧАСТЬ 1

## ЦВЕТ



*"Цвета рождают форму предмета".*

Поль Сезанн

Я работаю в индустрии моды более десяти лет. За это время пришлось создавать коллекции для модных брендов и заниматься подбором индивидуального стиля – как для отдельных клиентов, так и для компаний. Этот опыт позволил осознать одну простую вещь: цвет играет первостепенную роль в моде и является основой личного стиля. Почему?

Во-первых, именно цвет – первое свойство, воспринимаемое глазом. Если вы пришли на вечеринку в красном, желтом или синем платье, то именно его цвет, а не силуэт запомнится окружающим. Вспомните вопрос: «В чем она была одета?» В ответ чаще всего услышите: «На ней было черное платье». Вряд ли кто-то воспроизведет в памяти другие детали наряда. *Цвет – это первое, на что обращает внимание большинство людей, то, что запоминается в первую очередь.*

Во-вторых, цвет обладает уникальной способностью отражать свет или тени. Если характеристики цвета максимально приближены к натуральному колориту, он отражает больше света: черты лица вырисовываются ярче, кожа выглядит гладкой и свежей. Если же он не совпадает с природной пигментацией, то проецирует на лицо множество теней. Это делает черты более резкими, кожу – тусклой и болезненной, недостатки – более заметными. *Цвет может сделать старше или моложе, подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки, сделать вас яркой – или превратить в «серую мышь».* Пример на фото демонстрирует влияние цвета на одну и ту же внешность.





Цвет – главный инструмент оптической иллюзии. Важно знать, какие именно характеристики цвета влияют на наше представление о размере и форме предмета. Известно, что светлые оттенки увеличивают, темные – уменьшают. Помимо светлоты, важную роль играет «температура» цвета: теплые оттенки, подобно светлым, увеличивают и привлекают внимание, холодные – скрадывают объем и являются менее заметными. Эти качества цвета используются в основных приемах камуфляжа фигуры. Для частей тела, которые хочется сделать менее заметными, используем холодные и темные оттенки; достоинства фигуры подчеркиваем теплыми и светлыми. С помощью цвета можно казаться высокой или миниатюрной, стройной или полной; можно создать иллюзию объема или, наоборот, скрыть его; можно сделать фигуру более пропорциональной – или... исказить идеальные параметры. Так вот, чтобы не произошло обратного эффекта, важно понимать, какой цвет или гамму лучше применить – и в каких частях комплекта.



И последнее: не стоит забывать о психологическом аспекте. *Цвет – один из инструментов невербальной (бессловесной) коммуникации, который оказывает значительное влияние на формирование нашего мнения об окружающих.* А разве не это является конечной целью работы над имиджем? Строгость, авторитет и дистанция – в рабочей среде, открытость и доверие – в неформальных ситуациях. Эти стороны личности можно прекрасно продемонстрировать через цвета и колористические сочетания одежды. Светлые и теплые тона делают вас более открытым для собеседника; яркие, насыщенные оттенки – в первую очередь красный – добавляют уверенности в стрессовых ситуациях. Цвет, который вы выбрали для романтического ужина с любимым, вряд ли подойдет для родительского собрания в школе или собеседования при устройстве на работу.

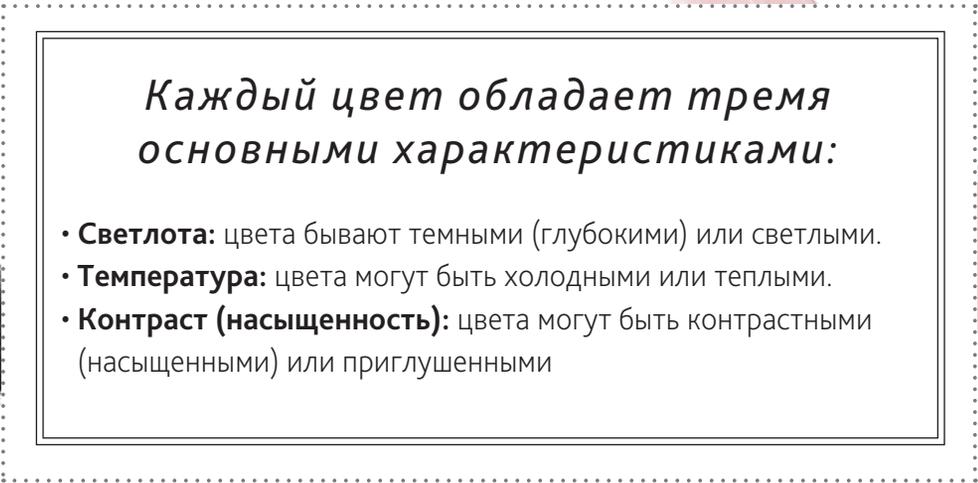
Подробно о значении и психологических характеристиках цветовой гаммы вы узнаете из главы «Психология цвета».

### ***Задачи, которые я ставлю в части «Цвет»***

- *Научиться определять характеристики цвета: светлоту, контраст, температуру.*
- *Определить свой цветотип.*
- *Научиться правильно выбирать цвета и сочетания для одежды, аксессуаров и макияжа – в зависимости от вашего цветотипа.*
- *Научиться работать с цветом и контрастами, уверенно сочетать различные оттенки.*
- *Изучить и не бояться применять психологические характеристики цвета в разных жизненных ситуациях.*

# Основные характеристики цвета

Цвет – это наука. И будет совершенно справедливым вопрос: «А нужно ли мне знать характеристики цвета, различать температуру, оттенки и контрасты?» Да, нужно. Ибо без знания основ невозможно грамотно составить палитру гардероба, в котором цвета будут идеально сочетаться между собой. Моя книга нацелена на то, чтобы дать базовый набор знаний. Используя их, вы сможете самостоятельно формировать и совершенствовать индивидуальный образ. Формирование стиля, как и любой навык, предполагает знание теории и практический опыт. Невозможно в первый раз сесть за руль и выехать в город – сначала изучаем теорию, затем отрабатываем ее на практике. То же с умением формировать индивидуальный стиль: овладев элементарным набором знаний о цвете, форме и различных направлениях, вы сможете стать для себя успешным личным стилистом.



## *Каждый цвет обладает тремя основными характеристиками:*

- **Светлота:** цвета бывают темными (глубокими) или светлыми.
- **Температура:** цвета могут быть холодными или теплыми.
- **Контраст (насыщенность):** цвета могут быть контрастными (насыщенными) или приглушенными

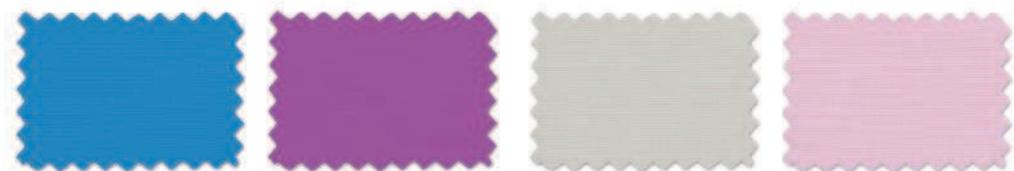
**Светлота** определяет, насколько цвет темный или светлый. Понаблюдайте на различных цветовых примерах вариации тонов – от темного к светлому.



Некоторые цвета, такие как зеленый и синий, обладают очень широким тональным диапазоном и могут быть практически приближены к черному. Другие – к примеру, красный или желтый – имеют очень узкий спектр; разница тонов здесь практически не заметна.

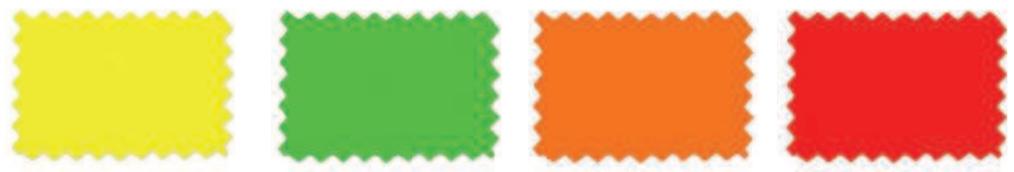
Следующая характеристика цвета – температура. Здесь потребуется наблюдательность и тренировка глаза, ибо этот параметр не столько объективный, сколько психологический. Так, голубой ассоциируется с холодом, красный и желтый – с теплом. Оттенок без присутствия желтого компонента можно назвать холодным.

### *Холодные оттенки*



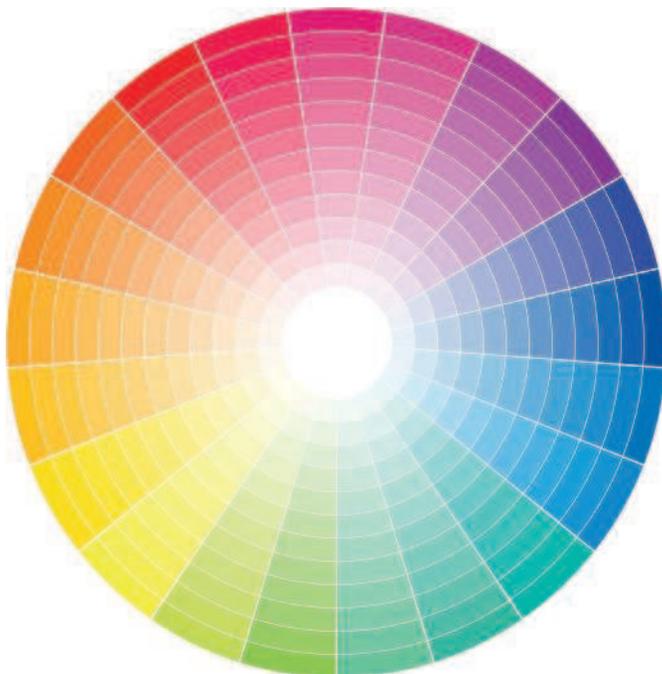
Без присутствия голубого – теплым.

### *Теплые оттенки*



Любой цвет может иметь как теплый, так и холодный оттенок. Внимательно изучите цветовой круг – и вы увидите переход каждого от теплого оттенка к холодному.

## Цветовой круг



Последняя важная для нас характеристика – **контраст**. **Контраст** определяет, насколько ярким, мягким или приглушенным может быть цвет. Чистые насыщенные цвета не имеют в составе серого компонента. Приглушенные и спокойные оттенки достигаются за счет добавления серого.

## Контраст

Яркий

Приглушенный

Яркий

Приглушенный



## Подведем итоги основных характеристик цвета

### 1. СВЕЛОТА

- Цвет становится темнее при добавлении в его состав **черного**.
- Цвет становится светлее при добавлении **белого**.

### 2. ТЕМПЕРАТУРА

- Цвет становится холоднее, если в его состав добавить **синий** или **голубой**.
- Цвет становится теплее, если в его состав добавить **желтый** или **оранжевый**.

### 3. НАСЫЩЕННОСТЬ (яркость)

- Цвет становится приглушенным при добавлении **серого**.
- Цвет считается ярким, если в его состав не добавлен **серый**.

Чтобы научиться распознавать цвета и оттенки, предлагаю выполнить практическое задание. После того как проделали это задание, можете сопоставить свои ответы с правильными – в конце книги.