



# СОДЕРЖАНИЕ

Пара строк благодарности вместо предисловия.....	4	Детали, формирующие образ.....	102
<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>		Обувь и сумки.....	113
Внешний образ как способ повысить самооценку .....	6	Имидж волос, макияж, маникюр...	126
<b>ЧАСТЬ 1.</b>		<b>ЧАСТЬ 3.</b>	
<b>Быть собой и подчеркивать индивидуальность одеждой .....</b>	<b>21</b>	<b>Жизненный ресурс и одежда .....</b>	<b>135</b>
Знакомство с собой: «Кто я и какая?».....	26	Взаимосвязь тела и одежды.....	152
Внутренняя зрелость как проявление любви к себе .....	33	Личные границы .....	155
Как рассказать о себе с помощью одежды .....	40	Зонирование образа .....	159
<b>ЧАСТЬ 2.</b>		Как составить идеальную капсулу .....	161
<b>Визуальные якоря для усиления образа.....</b>	<b>45</b>	Стиль как психотерапия .....	176
Психология влияние цветом.....	47	Женщина и возраст .....	183
Психотип, или стилевой типаж внешности.....	59	Подготовка к зрелому возрасту .....	195
Анализ и разбор гардероба .....	88	Раскрытие чувственности.....	200
		<b>Заключение. Обещание себе.....</b>	<b>208</b>
		<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
		Цветовой анализ .....	216
		Принципы визуальной коррекции фигуры .....	230
		Литература .....	239

## ПАРА СТРОК БЛАГОДАРНОСТИ ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Женщина во все времена, при любых обстоятельствах, в любом возрасте и социальном статусе хочет быть красивой. При этом сколько поколений мы, представительницы прекрасного пола, сдерживаем себя в своих желаниях? Не даем себе проявить нашу красоту из-за непонимания, непринятия, страха осуждения и стыда? Как много чувств зажимаем ради того, чтобы ограничить себя?

Моя бабушка никогда ни с кем не говорила о желании модно выглядеть, выбирать лучшее из возможного без ограничений, проявлять интерес к стилю и одежде — в целом, о ценностях женственности, которые сегодня мы считаем современными и с легкостью обсуждаем. А они были во все времена: любовь к себе, забота о себе, восприятие собственного Я и своего отражения в зеркале.

Я безмерно благодарна бабушке, что незадолго до смерти она решилась и рассказала мне, о чем молчала всю жизнь. Поделилась со мной женскими историями, которые тихо хранила в себе. Повела о своих чувствах, воспоминаниях, признаниях. Например, благодаря чему ее полюбил муж и как им удалось пронести любовь и интерес друг к другу сквозь 50 лет совместной жизни.

Ее смелость придала мне решимости и сил не держать в себе знания, а переложить их в книгу. Помимо практических упражнений и техник вы встретите здесь истории и откровения моей 97-летней бабушки Веры Степановны.

Зачем, спросите вы, вся эта ностальгия?

Представьте, что вам сейчас тоже 97. Если вы из своего далекого будущего заглянете в прошлое, что бы вам сказала та женщина преклонных лет? О чем сожалела, где не проявилась и чего стыдилась? Что она себе не позволила и не дала?

Скорее всего, сожаления будут связаны с тем, что она жила не для себя, а для кого-то другого. Пыталась быть хорошей, сдержанной, правильной, наступала на горло своим желаниям. Потому что ее стыдили, не давали выходить за рамки социальных норм, не разрешали проявляться.

Не молчите! Не тратьте время зря! Узнайте себя сейчас, примите свою истинную красоту, проявите свою женственность. В этом кроется огромный ресурс, который я помогу вам открыть с помощью инструментов из мира стиля, описанных в этой книге.

Не бойтесь говорить спасибо себе и другим — тем, кто с вами искренен и откровенен. Я благодарна своей смелости, которая жила внутри меня и дала возможность собрать мысли в эту книгу. Признательна бабушке за то семечко вкуса, что спустя годы благодаря накопленному опыту проросло в нежный цветок. А также знаковым для меня встречаю с Анеттой Орловой и Татьяной Мужижкой, которые не просто вдохновили меня на написание книги, но буквально убедили в необходимости это сделать, в том числе и своими собственными произведениями.

Моя особая благодарность Константину Богомолову и его школе имидж-дизайна. Если бы он в 2014 году не вывел мой интерес к взаимодействию мира моды и жизни на профессиональный уровень, если бы не высказал свое авторитетное мнение, что у меня есть право выбора — оставить мысли и знания внутри себя или обогатить их и делиться с другими, — этой книги, да и меня как специалиста в сфере имиджа и стиля, могло и не быть. Спасибо за веру в меня!

Теперь я готова передать свои знания вам. Но сначала пообещайте, что не будете их бережно хранить в пыльных отсеках своей памяти, а прямо сегодня привнесете что-то новое в свою жизнь.

# Введение

## ВНЕШНИЙ ОБРАЗ КАК СПОСОБ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

*Совершенство должно содержать в себе небольшой изъян. Потому что все идеальное — безжизненно и скучно.*  
**Барбара Стрейзанд**

О моей бабушке...

*Маленький Сережа уткнулся носом в фланелевый подол, мамин запах убаюкивал. Он уже и забыл, что минуту назад больно ударился об угол стола. «Сорванец!» — мама нежно трепала непослушные вихры на затылке. Так спокойно, мягко и уютно было в ее объятьях, что убежать совсем не хотелось, и Сережа развлекался тем, что обводил контуры цветов на подоле.*

*Вера любила рисунок на тканях «в цветочек» и всегда считала, что такой орнамент на платье у женщины — признак того, что она живет и цветет. А как еще доставить себе удовольствие, если вокруг одни похоронки и слезы, работа круглые сутки на оборонном заводе, даже некогда посадить цветы на подоконнике, да и солнечных дней в средней полосе России немного, не каждый цветок выживет в суровых условиях.*

*Цветы дарят женщинам радость, но в войну кавалерам не до этого, да и неуместно. А вот халат в жизнерадостный цветочный рисунок — и мужу настроение поднимет, и детей развеселит, пусть и полуголодных. Так рассуждала моя бабушка, Вера Степановна.*

Цветочный принт — атрибут натурального типажа и наивного романтизма. Когда мы находимся в несколько детском состоянии, то всегда верим в чудо, и что бы ни происходило — обязательно благополучно завершится.

Даже в самые тяжелые послевоенные годы XX века красота и эстетика играли важную роль для женщин и были значимым фактором в женской ресурсности. Сейчас в это трудно поверить: казалось бы, в то время главным было найти, что поставить на стол, чтобы накормить семью, но именно стремление сделать красиво вокруг себя и держало на плаву, облегчало до предела трудную жизнь, радовало и давало надежду.

В этой книге я поделюсь с вами не только своим опытом и знаниями о моде, закономерностями, которые я вывела, проконсультировав более 500 клиентов по вопросам стиля и визуальных коммуникаций, но и историями бабушки, которые она доверила мне накануне ухода из жизни.

Вера Степановна — не просто моя бабушка, во многом она для меня образец для подражания и источник вдохновения. Несмотря на непонимание и осуждение окружающих, она искренне верила: чтобы оставаться женственной — никогда нельзя забывать о себе. Всегда окружала себя уютом, красотой и хотела, чтобы люди вокруг тоже были красивыми.

Говорить о любви к себе и заботе о своем теле стало разрешено и даже модно только в XXI веке, а раньше этого стеснялись. Хотя я и сейчас «вытаскиваю» из клиенток негативные установки, сравнения себя с другими, страхи, стыд, зависть, перфекционизм. Неудивительно, что в нашем обществе ярко процветает мизогиния, погоня за обладанием и деньгами, вместо желания чувствовать удовлетворение и радость быть собой среди своих. Все идет от неуверенности и непонимания собственной красоты. Женщины в возрасте 35–45 лет острее всего воспринимают свою непроявленность. Когда хочется фотосессию в обнаженном виде, но стыдно: *«А вдруг узнают, осудят? Я же не шлюха!»* Или есть желание полностью сменить стиль одежды, но страшно: *«Не оценят, не понравлюсь, осмеют»*. И такое сплошь и

рядом. В каждой женской истории — отказ от своих желаний, нереализованность, согласие на меньшее, а потом — *«мне уже поздно...»*, в итоге — равнодушие к своей внешности пополам с сожалением, в котором тоже стыдно признаться (часто даже себе).

Куда бы ни собиралась женщина — к парикмахеру, стилисту, визажисту, в магазин за новым нарядом, — она идет за преображением. Ей это нужно, чтобы повысить свою самооценку. Здоровая самооценка дает уверенность в себе и своих действиях. Каждой из нас движет разная мотивация. Одной важна поддержка и внимание мужа, другой — результат в работе и достойная оплата труда, третьей — похвала родителей, а четвертой — искренняя улыбка ребенка и гордое звание лучшей мамы на свете. Помимо всего этого есть один важнейший фактор — наша внешняя проявленность. Люди — существа социальные: нам важно проявлять себя в социуме, быть понятыми и принятыми. Если внутренняя вера в себя пошатнулась — это отнимает ресурс и энергию. Когда вы уверены в своем внешнем виде и находитесь в гармонии с внутренним самоощущением, то и в зеркале вы видите отражение, у которого все в порядке: ресурс никуда не утекает.

**Уверенность в собственном внешнем проявлении — стабильный якорь.**

Когда женщина по-настоящему чувствует себя, то всегда может стабилизировать свое состояние. Она понимает свои желания и точно знает, чего ей сейчас действительно хочется. Она может выбирать: отдых или работа; с каким мужчиной строить семью, а с каким просто дружить; что для нее приемлемо и на что она не согласится ни при каких обстоятельствах. Имея ресурсы, женщина способна проявляться во всех сферах жизни, будь то отношения или карьера, любовь или деньги.

Бессознательно желая укрепить свою самооценку, каждая женщина задается вопросами: «Что мне идет?», «Какой цвет мой?», «Какая

фактура моя?», «Что с чем лучше носить?», «Выгляжу ли я модно и современно?». И обдумывает множество других вопросов о своей визуальной оболочке.

Ответы можно найти везде: у стилистов и блогеров, в витринах топовых бутиков и на страницах глянцевого журналов. Все они годами диктуют, как сейчас модно одеваться и что с чем лучше сочетается.

Но правильно ответить на перечисленные выше вопросы вы сможете лишь через самопознание. Не всегда хватает смелости в том, чтобы признаться: я себя недостаточно хорошо знаю. Помню, как трудно сама шла к этому выводу.

Первый раз я обратилась к стилистам в 33 года, уже будучи мамой маленькой девочки. Внутри возник тот самый главный вопрос: как понять, что лучше носить? Почему в этом я выгляжу лучше, а в том, как мне кажется, чуть хуже? В чем-то я привлекаю больше взглядов и внимания, в чем-то меньше. В одной одежде я собираю массу комплиментов, в другой — остаюсь незамеченной.

Я пошла сразу к трем разным мастерам бьюти-сферы. Они выдали мне стандартные бланки с галочками и крестиками. Позже узнала: по таким обучают на элементарных базовых курсах. Навешали кучу ярлыков и запретили носить любимую одежду, в которой раньше я чувствовала себя органично и получала массу комплиментов. Вишенкой на торте стало то, что все три специалиста отнесли меня к разным цветотипам.

«Да что за ерунда? — подумала я. — Так не пойдет. Почему человек, сам не будучи образцом для подражания, оценивает меня по одной лишь оболочке, как бездушного манекена? Три платные консультации, а я так и не получила конкретного объяснения. И с какой стати мне разрешают носить одно и запрещают другое совершенно не знающие меня люди?»

Решено: пойду сама учиться на стилиста! Но одного курса было недостаточно. Я миксовала изучение психологии, тренерства, бизнес-коммуникаций и дизайна интерьера. Исследовала себя, чтобы доказать: старый подход к оценке внешности больше не работает.

Верный путь — не принимать на веру модные постулаты от других, а проводить собственное исследование себя. Ведь никто лучше



вас не прочувствует внутренний мир и не заметит его изменений. Их важно отслеживать. Часто мы замираем в одном образе, а потом сами себе не нравимся, потому что переросли его. Вкусы меняются: в детстве вы ели манную кашу на завтрак, теперь не можете себе представить утро без глазуньи с беконом, когда-то вы любили советское шампанское, сейчас предпочитаете «Просекко» или «Апероль». Это полезно и увлекательно — наблюдать за собственными переменами и тем, как они проявляются в вашем образе. Сперва что-то может прийти не по душе. Не торопите себя с принятием окончательного решения. Ведь ребенку, что по привычке ест куриный суп, не особо интересна мясная солянка. Лишь с возрастом любопытство возьмет верх и он попробует новое для себя блюдо.

Эта книга содержит основы для самостоятельного исследования своей сути, повод для дискуссий о себе и своих внутренних ощущениях. Для этого предложены 30 практических упражнений. Стилистика — это инструмент. С ним вы научитесь быть внимательнее и нежнее к себе, а ваша жизнь станет многоцветнее и интереснее.

Посмотрите на свой образ по-другому. Да, можно изучить всю историю моды, тренды и тенденции, рекомендации разных стилистов, собрать, что с чем носит один блогер, второй... Но все это не про вас. Это лишь маскировка страха признаться: я себя недостаточно хорошо знаю.

Например, какой цвет вам подходит? Можете спрашивать кого угодно миллион раз, но все бесполезно — до того момента, пока вы самостоятельно не начнете рассматривать себя: всматриваться в свое лицо, волосы, глаза, пигмент губ, изучать, как реагирует мимика, искрится или тухнет взгляд, когда в портретной зоне появляются тот или иной оттенок, та или иная фактура.

Только при глубинном исследовании, откровенном и смелом изучении себя начинают открываться тайные знания, которыми обладают профессионалы. Хотя далеко не каждый из них может помочь, если не откроет вам глаза на вас настоящую, на ваше истинное Я. Будет только навешивание ярлычков и оценочного восприятия.

В этой книге я хочу развернуть ваш взгляд на самих себя. Провести исследовательскую и аналитическую работу касательно вашего

Я, чтобы вы лучше узнали себя и больше не зависели ни от чьего мнения в выборе своего образа. Даже от моего — как автора книги и всей этой теории.

Будем ли мы рассматривать цвет и колористику? Да, но сначала обратите внимание на свое отражение в зеркале. Изучайте себя, все нюансы в своем лице, в своей внешности.

Будем ли мы разговаривать про типаж с точки зрения атмосферы, психотипа восприятия, темперамента, эмоционального ряда? Да, но всматривайтесь в себя, в то, каково ваше внутреннее самоощущение.

Какие эмоции вы проявляете в разных обстановках, при выполнении разных задач? Как ведет себя ваше тело в той или иной фактуре? Какие ощущения вызывает у вас тот или иной цвет, принт?

Именно для расширения знаний о себе в книге собраны упражнения на самопознание, выполнив которые, вы больше не будете задаваться вопросами: что сейчас носят? что мне купить? какие тренды в моде?

Вы поймете свою суть, изучите особенности своего тела и внешности. Ведь каждая из нас, женщин, — уникальна!

Прочитав эту книгу и сделав все упражнения, вы сможете сказать себе:

*«Пусть другие носят тренды, а я ношу себя и свой внутренний мир с удовольствием. С ощущением полной гармонии кайфую от себя, своей внешности и красоты».*

Стилистика — самая настоящая терапия и забота о себе, которой легко научиться. Психология визуальных коммуникаций важна как навык, которым можно и нужно обладать. Вы каждый день одеваетесь — и в зависимости от подхода к выбору образа либо заботитесь о своем теле, либо остаетесь к нему равнодушной.

Сегодня из каждого утюга слышно: забота о себе, любовь к себе, телесное ориентирование, развитие чувственности. Так почему же мы забываем, что знание стилистики демонстрирует миру то, как мы заботимся о своем теле? В большей степени за нас говорит наш внешний образ и выдает наши секреты еще до того, как мы открыли рот, чтобы рассказать о себе.

Согласитесь, стилистика — это ресурс. Он поможет вам в следующем:

- ◆ стать внимательнее и нежнее к себе;
- ◆ корректировать восприятие нас другими людьми: мы все социальные создания, нам важно по умолчанию быть принятыми и понятыми;
- ◆ воздействовать на собственное настроение, на свое состояние и ресурсность;
- ◆ впечатлять и влиять на наше окружение.

Возьмем, к примеру, знаменитостей. Каждого актера или актрису, певца или певицу в первую очередь мы запоминаем по их образам. Они (или их стилисты) точно знают, какой цвет будет им к лицу, какая фактура произведет нужное впечатление. У нас как обывателей нет таких знаний. У вас уже есть повод и причина получить их, но не только для того, чтобы просто ими владеть, а еще и грамотно применять при создании собственного стиля.

Тогда знаменитая фраза «мода — это игра» приобретает совсем иной смысл. Пусть гардероб станет той игрой, в которую вы играете по своим собственным правилам. Ваше состояние будет контролироваться вами. Вы сможете выбирать для себя нужное настроение. Согласитесь, намного приятнее, находясь внутренне в ожидании успеха, надевать костюм, который подкрепляет это ощущение, повышает уверенность, транслирует вашу силу вовне — людям, от которых зависит ваш статус, развитие и продвижение.

Если вы не в ресурсе, то, надевая цвета и фактуры, пробуждающие позитив и расслабленность, вы приближаете свои флюиды и гормоны к тем показателям, которые обеспечивают нужные состояния. Так стилистика и становится терапией — той самой витаминкой, пилюлей по вашему собственному рецепту для гармонии и счастья. В этом участвуют древние знания и учения, например аюрведа, учитываются цвета чакр, мы обращаемся к древним богам, используем их символику, которой дополняем наши образы. Погружаясь в тему архетипов, мы выбираем элемент, создающий гармонию внешнего, визуального, с отражением нашего внутреннего. И это тоже стилистика.

В книге я собрала свои знания за 20 лет работы. Более 500 клиентов прошли через мои глаза и руки, среди которых мамы и папы, бабушки и дедушки, подростки и юные леди. Были медицинские работники и акулы бизнеса, политики, актеры и музыканты. Люди с разным воспитанием, образом жизни, различными характерами и ментальностью. Весь опыт их преображения собран для вас в теорию визуальных коммуникаций. В эту самую книгу, что вы сейчас держите в своих руках.

Прочитав ее, вы разберетесь в особенностях своей внешности, поймете вкусовые приоритеты, определите свои цвета и их значения, узнаете о разнообразии принтов и их влиянии на создаваемое вами впечатление, а также осознаете, какой эффект получается от формы вашей стрижки, объема волос, линий макияжа, маникюра, обуви, сумок и аксессуаров. Ответите себе на вопрос: соответствует ли ваш внешний облик внутреннему содержанию, — а в случае, если отражение в зеркале не радует, получите пошаговый план, что и как стоит изменить, постепенно, в комфортном для вас темпе. Я раскрою вам профессиональные секреты создания стильных образов в любом возрасте, подчеркивающих вашу сексуальность и притягательность для мужчин, без пошлости и избыточности.

Приглашаю познакомиться с вашим истинным Я. После этой встречи у вас не останется сомнений — вы красивы. Проявитесь же в мир наилучшим для вас образом! Больше не будет мук выбора подходящего наряда, ваш гардероб станет уникальным, стильным и ресурсным отражением вас самих. И неважно, какие бренды представлены в магазинах вашего города. В шкафу найдутся комплекты на любой случай. Не наряды-однодневки, а одежда как долгосрочная инвестиция в собственный имидж, которая прослужит не один год, подчеркнет индивидуальность и придаст уверенности.

Так что же поможет вам собрать гармоничный гардероб? Узнаете на этих страницах. Но сначала предлагаю ответить для себя на вечные вопросы:

- Кто я?
- Какой хочу быть?
- Что для меня самое важное?

Когда эти вопросы без ответа — они отнимают уверенность, а вам она нужна для полноты счастья.

Когда вы расставите жизненные приоритеты и определитесь с целями, то начнете их достигать. И пока даже не представляете, какая сила и ресурс кроются в одежде и внешнем облике! За тщательно продуманным образом всегда стоит больше: забота о себе, знание себя и своих потребностей, самая искренняя и сильная любовь — любовь к себе. Вы научитесь не просто красиво и уместно одеваться, но и проявлять внимание к себе, находить внутренний ресурс и двигаться к целям. Вы скоро заметите, как жизнь начнет меняться: вам откроются новые двери, возможности, сердца. Все это — для вас. Для вас, единственной и неповторимой.



Я без устали повторяю:

**Быть всегда разной и оставаться собой —  
это реальность.**

Моя основная цель при написании книги — показать вам, как вы можете быть КРАСИВЫ! Под понятием КРАСОТА я понимаю ВАШЕ определение красоты, а не мое или чье-либо другое.

Несмотря на все сомнения и страхи, действуйте и продолжайте экспериментировать с модой.

**Успех и красота не приходят случайно,  
к ним идут целенаправленно.**

И помните, мы действительно можем настроить себя и свой мозг на успех.

Вы держите в руках эту книгу — значит, сами чувствуете, как ваше подсознание уже жаждет перемен и ясно видит обновленную картинку с вами в главной роли.

От того, насколько мы знаем себя, принимаем многогранность, разноплановость и многоликость, зависит результат. Ведь 0, умноженный на 0, даст 0. А про вас другая история, я уверена!

На страницах книги вы встретите много упражнений, которые помогут вам лучше узнать себя и начать применять новые знания. Для усиления эффекта от проделанной работы рекомендуем завести рабочую тетрадь, где вы будете записывать свои мысли, ответы на вопросы, перспективные идеи.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### на формирование уважения к себе и наполненность ресурсом

*Ответьте на вопросы и запишите ответы для себя, чтобы вернуться к написанному потом и ощутить свой вклад в уважение к себе:*

**❧ Ради чего большего я совершаю поиски своего внутреннего мира и своего вкуса?**

---

---

---

---

---

---

---

**❧ Как моя успешная практика по материалам книги изменит мою жизнь?**

---

---

---

---

---

---

---

**☞ Как изменится жизнь моих близких, моих коллег или моих клиентов?**

---

---

---

---

---

**☞ Что я смогу приобрести для своей души, если буду исправно выполнять все рекомендации и задания книги?**

---

---

---

---

---

---

---

**☞ Как я могу сама себя поддерживать/подбадривать?**

---

---

---

---

---





Популярное издание

Наталья Сергеевна ВОЛЬСКАЯ

## **ОБНИМИ СЕБЯ ОДЕЖДОЙ**

**СТИЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ КАК ПУТЬ К УВЕРЕННОСТИ И УСПЕХУ  
30+ РЕСУРСНЫХ ПРАКТИК**

Ответственные редакторы *О. Морозова*  
*Н. Калиничева*  
Технический редактор *Г. Логвинова*

Формат 70x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.  
Тираж 2500 экз. Заказ №

**Издатель и изготовитель:** ООО «Феникс».  
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150  
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 07.2024. Срок годности не ограничен.

**Отпечатано** в АО «ТАТМЕДИА»

Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».

Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2  
Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2