

СОЗДАЙ ЛИЧНЫЙ БРЕНД



**Оксана
Федорова**





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 Анны Якуниной

*В оформлении книги использованы фотографии
из личного архива автора (среди них фото работы Сергея Бардина, Игоря Василиадиса,
Владимира Гайды, Сергея Климкина, Александра Кухаренко, Мари Маркиной,
Ярослава Никитина, Оксаны Поляковой, Веры Ундрицовой, Елены Файенберг,
Дениса Шабанова, Владимира Широкова)*

Графические рисунки Аиды Лисенковой-Ханемайер

Ф33 **Федорова, Оксана Геннадьевна**

Создай личный бренд / Оксана Федорова. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 192 с., илл. — (Звезда Инстаграма. 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 производить 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 имидж.

УДК 133.4

ББК 86.42

© О. Г. 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*

Подписано в печать 12.02.2020. Формат 70×90/16 Усл. печ. листы 14,4
Печать офсетная. Гарнитура NewBaskervilleITC. Тираж 4000 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

Оглавление

Предисловие.....	8
Глава 1. Узнай и полюби себя	
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	36
Глава 2. Словом и делом	
Элиза Дулиттл без Хиггинса.....	40
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 бренд-имиджа

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
Маугли.....	150
Табаки.....	151
Каа.....	152
Балу.....	153
Шер-Хан.....	154
Багира.....	155
Эпатаж как искусство.....	156
Маугли.....	160
Балу.....	161
Багира.....	162
Табаки.....	163
Шер-Хан.....	164
Каа.....	165

Глава 4. Создаем бренд в Инстаграме

Себя показать и других посмотреть.....	168
Как вы лодку назовете, так она и поплывет.....	171
Наполняем контент.....	173
Картинка и текст.....	176
Шер-Хан.....	179
Маугли.....	180
Табаки.....	181
Балу.....	182
Каа.....	183
Багира.....	184
Страховка от ошибки.....	186
Яркие краски жизни.....	188
Закключение.....	190



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

ритель, 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.

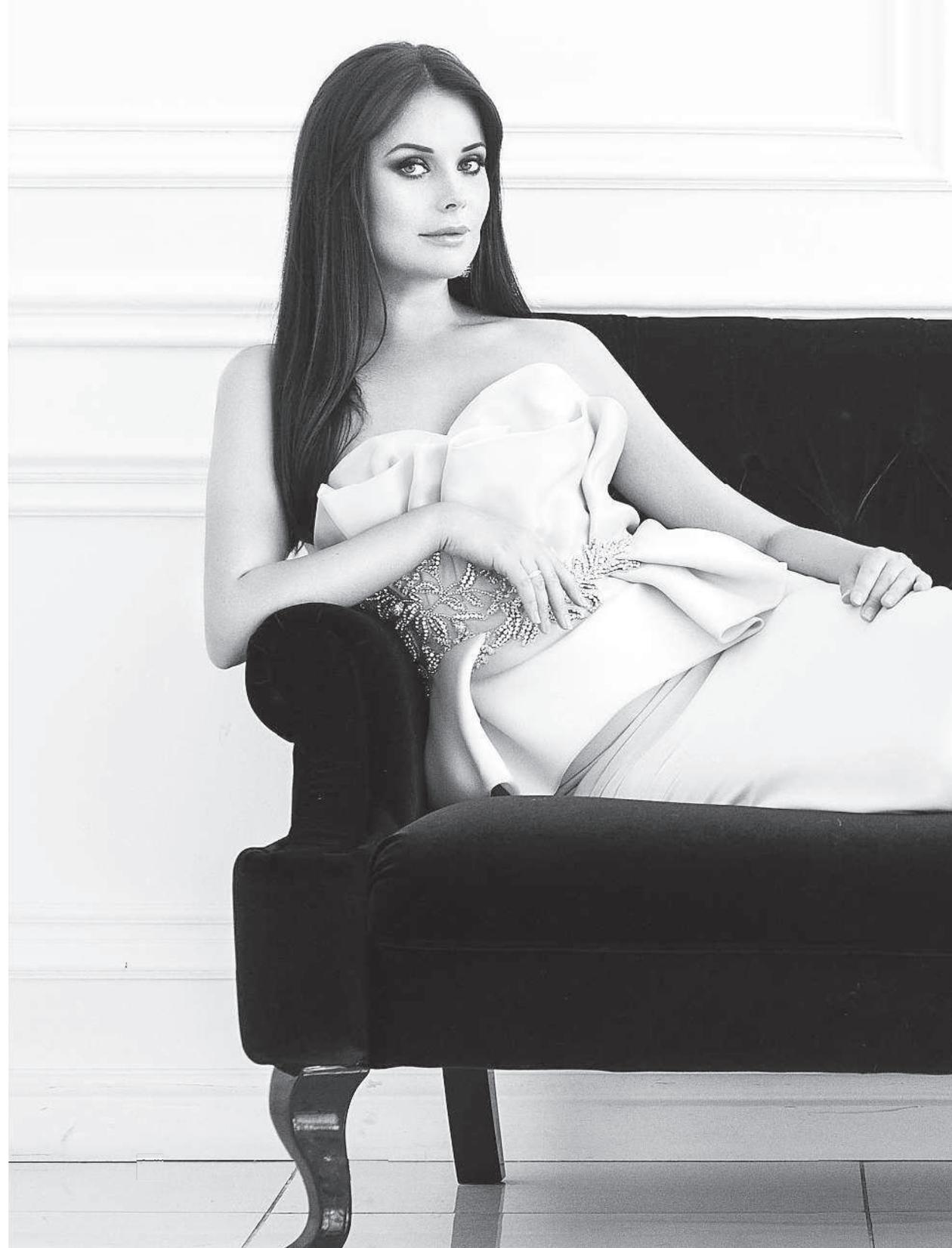
Решив работать над созданием индивидуального образа, вы делаете правильный выбор, и я могу вам в этом помочь.



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

Е

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 со и вы

Самое 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.