



«Красота  
видится  
сердцем».

Ж. Адам

**Ж**оэль Адам — дипломированная специалистка по эстетике и психологии характеров. Она увлеченно изучает человека в его целостности: его морфологию, психологию, характер. В ноябре 2004 года Жоэль подала идею персонального имидж-консалтинга, основанного на «союзе релукинга и психологии» и позволяющего найти гармонию между сущностью и формой. В течение нескольких лет эта идея развивалась; она потребовала углубленного изучения морфологии, оптических эффектов и колориметрии. Результатом исследований стала книга, которую вы видите перед собой.

В 2004 году Жоэль Адам создала первую школу обучения релукингу «Look & Séduction» в Тулузе, которая одновременно является и консультационным центром для частных лиц. Госпожа Адам также стоит у истоков нового феномена: дистанционного обучения имидж-консалтингу, рассчитанного на шесть месяцев.

Данный вид обучения сейчас признан во всем мире. Автор поставила свои знания на службу миру кино и крупным косметическим фирмам, таким как «L'Oréal» и «Inthoa».

## Благодарности

Прежде всего я хотела бы поблагодарить Стефанию Солана за неоценимую помощь, оказанную при разработке данной книги, и за щедрость ее сердца.

Большое спасибо Филиппу и Селине за то, что они тепло принимали меня и мою книгу, а также за то, что они глубоко прониклись своим замыслом.

Большое спасибо всей команде издательства «Дангль» за любезность и компетентность.

Огромная благодарность Франсуа Ле Моэлю, разработавшему макет книги. Он не пожалел времени и вложил в него частицу своей души.

Я очень признательна своей подруге Катрин Шарль, прилетевшей на помощь, когда я изнемогала после очередной бессонной ночи, не успевая вовремя отправить макет издателю. От всего сердца благодарю ее за дружбу.

Благодарю своего брата Даниэля, мою подругу Сесиль и всех тех людей, которые так или иначе оказывали мне помощь и поддержку.

Спасибо моему другу Жаку, который узнаёт себя.

Данной книгой я во многом обязана именно им...

**Слова отступают перед чувствами.**

*Виктор Гюго*

## Глава 1

# Введение

## Что такое релукинг

*Релукинг, или персональный имидж-консалтинг, — искусство, позволяющее человеку гармонично сформировать свой внешний облик. Эффективный релукинг подчеркивает лучшее во внешности и основан на детальном морфологическом анализе.*

Включая в себя разнообразные приемы, релукинг помогает сделать правильный выбор цветов и оттенков, стиля, покроя одежды, причёски, макияжа, аксессуаров. Благодаря релукингу проявляются плюсы нашего телосложения, достигается более привлекательный образ.

Можно говорить и о менеджменте своей внешности. Заниматься им означает согласовывать, организовывать. Действительно, личность организуется по определенным правилам, в соответствии с принятыми ценностями.

Идея релукинга позволяет согласовать «внешнюю» сторону личности с «внутренней», привести в гармонию тело и сознание, то есть в каком-то смысле — содержание и форму!

Термин «релукинг» происходит от английского *look*, означающего «взгляд» (взор на себя и других людей). Таким образом, «устраивать релукинг» означает видеть себя иначе, менять себя, улучшать свою внешность для того, чтобы...

### Быть самим собой

Релукинг — это всегда позитивные перемены, которые не сводятся только к временной смене нарядов. Его отправной точкой является повышение самооценки и тем самым усовершенствование личности.

Таким образом, релукинг, или имидж-консалтинг, заключается в повышении ценности личности путем создания для нее подходящего образа. Речь идет о развитии человека в соответствии с его духовным содержанием. Релукинг включает в себя также исправление недостатков с помощью иллюзий либо оптического эффекта.

Изменение своей внешности в лучшую сторону преследует цель, старую как мир. Оно позволяет «убить двух зайцев»: быть приятным для взглядов других людей, но также, а это еще важнее, находить удовольствие во взгляде на самого себя.

Имидж-консалтинг — способ «вывода на поверхность» своего настоящего «я». Он помогает вос-

принимать себя как личность и таким образом лучше влиять на других. Релукинг послужит нам рычагом для уравнивания наших отношений с обществом.

### Чтобы заслужить расположение других людей, необходимо научиться ладить с самим собой

Научиться создавать собственный стиль, определять сильные стороны в искусстве обольщения, развивать элегантность... Все это позволит освободиться от неподходящего образа и заставит заговорить о себе с восхищением.

Когда мы раскроем секреты своего характера и морфологии, то поможем самим себе осознать сделанный выбор. Мы сможем точно следовать своему стилю в зависимости от наших ценностей и потенциала, овладевая приемами влияния на других людей.

**Мы выиграли бы в глазах людей, если бы являлись им такими, какими мы всегда были и есть, а не прикидывались такими, какими никогда не были и не будем.**

*Ларошфуко*