

УДК 646  
ББК 37.279  
К21

Courtney Carver

Project 333: The Minimalist Fashion Challenge  
That Proves Less Really is So Much More

**Карвер, Кортни.**  
К21 Проект 333 : модный челлендж для наведения порядка в гардеробе и в жизни / Кортни Карвер ; [перевод с английского И. Ю. Крупичевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с. : ил. — (#ОДРИ.STYLE).

ISBN 978-5-04-113373-3

Вы когда-нибудь задумывались, сколько вещей из вашего шкафа вы носите на самом деле? В поисках способа избавиться от шопинг-зависимости, постоянного неудовлетворения покупками и растущего объема содержимого гардероба Кортни Карвер создала уникальный модный челлендж «Проект 333», который протестировали уже тысячи женщин и девушек по всему миру. Если вы устали от постоянного беспорядка в шкафах, вечных опозданий из-за сложного выбора одежды, неуверенности в своем стиле и привлекательности, эта книга поможет начать жить проще, не зависеть от вещей и избавиться от страха разочаровать окружающих. Меньше заикливаясь на своей одежде, а больше — на заботе о себе, мы не только прекрасно выглядим, но и чувствуем себя намного лучше.

УДК 646  
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-113373-3

© Крупичева И.Ю., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

#ОДРИ.STYLE

**Карвер Кортни**

**ПРОЕКТ 333**

## **Модный челлендж для наведения порядка в гардеробе и в жизни**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *К. Рейхерт*  
Младший редактор *Е. Холодова*  
Художественный редактор *А. Шуклин*  
Корректор *Т. Кузьменко*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы фотографии:  
ivastasya, Anton Pronin / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, стрелочник 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Интернет-магазин: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Номер заказа: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)  
Финансирование: «ЭКСМО» АКБ Евразия.  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1-ой, 1-кілеміз: 20 кабинет, офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Интернет-магазин: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «FDI-Алматы»  
Қазақстан Республикасының иелігіндегі компания «FDI-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по прямому поручению на производстве,  
в Республике Казахстан: ТОО «FDI-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаңдарды қабылдайтын өнім «FDI-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Дембровский көш., 3-ақ, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-69-80/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Финанс қарамақалды мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.kz/certification](http://www.eksmo.kz/certification)  
Созданием и подтверждением соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 02.11.2020. Формат 60x90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0.  
Тираж экз. Заказ

**ОДРИ**  
МЕЧТА В КАЖДОЙ КНИГЕ  
© odri.books #книгиодри

ISBN 978-5-04-113373-3  
  
9 785041 113373 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
Один клик до книги



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru)**, сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitalai-gorod.ru](http://www.chitalai-gorod.ru).  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.**

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

Всем отважным любопытным сердцам,  
готовым спросить: «Не будет ли это безумием...»

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1

333 9

2

БОЛЬШЕ 19

3

ЭМОЦИИ 25

4

ЭКОЛОГИЯ 32

5

РЕШЕНИЯ 40

6

БЕЗУМИЕ 46

7

ЛЮБОПЫТСТВО 54

8

ВОПРОСЫ 60

9

ЗАЧИСТКА 67

10

ИСКЛЮЧЕНИЕ 73

11

ЧЕЛЛЕНДЖ 81

12

НЕ ПО  
ПРАВИЛАМ 93

13

СТРАХ 98

14

БЕСПОРЯДОК 106

15

СКУКА 111

16

КАПСУЛЬНЫЙ  
ГАРДЕРОБ 116

17

ЭРИН (ЗИМА) 125

18

КРИСТИНА  
(ВЕСНА) 132

19

АНУШКА (ЛЕТО) 137

20

КЭРОЛАЙН  
(ОСЕНЬ) 142

21

ВЫ 148

22

КРЕАТИВНОСТЬ 156

23

ДОСТАТОЧНО 161

24

ГОЛОДАНИЕ 169

25

СБАВЛЯЕМ  
ТЕМП 173

26

УВЕРЕННОСТЬ 176

27

ПУТЕШЕСТВИЕ 180

28

УТРО 187

29

ДЕТИ 194

30

ЭТО ЗАРАЗНО 199

31

МЕНЬШЕ 206

32

ЛЮБОВЬ 211

33

#ПРОЕКТ333 215

Слова  
благодарности 220





## 333

Когда в 2010 году я создала минималистичный модный челлендж «Проект 333» (Project 333), меня не интересовал капсульный гардероб. У меня не было желания развивать персональный стиль. (Я думала, что это проигрышное дело.) На самом деле моя мотивация имела очень мало общего с одеждой. Мне просто хотелось немного покоя. Я хотела отдохнуть от лишнего и получить передышку от постоянных опозданий по утрам из-за смены нескольких нарядов. Почувствовать себя комфортно в моей одежде. И избавиться от навязчивых мыслей о том, что надеть на работу, на ужин или на мероприятие.

Хотелось избавиться от чувства, что у меня чего-то недостаточно... Что меня самой недостаточно.

Среднестатистической женщине принадлежит никогда не ношенная одежда на \$550. Мы носим 80% времени 20% нашей одежды, но при этом 100% нашего гардероба получают 100% нашего внимания, наших эмоций, пространства и времени. И это утомляет.

Не хотите ли почувствовать некоторое облегчение и... немного отдохнуть?



То, что вы реорганизуете ваш гардероб год за годом или сезон за сезоном, — это всего лишь пластырь, прикрывающий куда более серьезную проблему.

У нас слишком много одежды. Ее намного больше, чем нам требуется, хотя нас приучили верить, что этого все равно недостаточно. У нас нет «правильной» обуви, трендового пальто на сезон, идеального маленького черного платья или новейшей и самой роскошной сумочки. Попав в тиски постоянных сравнений, привлекательных рекламных кампаний и смехотворно низких цен на быструю моду, мы все покупаем, покупаем и покупаем. И этого всегда недостаточно.

### **ЧТО «ТАКОЕ ПРОЕКТ 333»**

«Проект 333» — это приглашение создать свободное пространство в вашем шкафу, дополнительное время в вашей жизни и любовь в вашем сердце. Это призыв к меньшему и шанс полностью пересмотреть ваши отношения с вещами и шопингом, особенно с теми предметами одежды, которые вы надеваете каждый день. «Проект 333» — это возможность думать иначе, одеваться иначе и выяснить, что вы на самом деле хотите иметь и что вам действительно нужно в вашем гардеробе и в вашей жизни.

### **ХОРОШО, НО ЧТО ЭТО ТАКОЕ В РЕАЛЬНОСТИ?**

О'кей... Вот что это такое. «Проект 333» — это минималистичный модный челлендж, когда вы носите только 33 предмета гардероба — включая одежду, аксессуары, украшения и обувь — в течение 3 месяцев. Я обязательно расскажу вам о правилах, но пока вы, вероятно, думаете:

«Классно... Что ж, можно попробовать», или «Мило, но это не для меня», или «Вы сошли с ума». Большинство людей относятся именно к этим категориям. Промежуточных вариантов практически нет. Люди либо «за», либо «против». Сначала.

Я пытаюсь сказать вам вот что. Не беспокойтесь из-за вашей первой реакции. К тому времени как вы закончите читать эту книгу, вы будете иметь более четкое представление о том, чего ждать от этого проекта и как этот маленький челлендж может изменить не только ваше отношение к стилю, но и всю вашу жизнь.

## С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Я начала этот челлендж как личный эксперимент в 2010 году, потому что не могла совладать со своим гардеробом. Я десятилетиями собирала одежду (и другие вещи, как делаем это мы все). Когда мой шкаф переполнялся, я перекладывала его содержимое в коробки, ящики или в другие шкафы, чтобы всему хватило места. Я разбирала вещи весной и зимой («новый год — новая вы»), освобождая немного пространства, но, в конце концов, оно опять заполнялось. Мне всегда требовалось что-то новенькое из одежды для очередного нового сезона или важного события, часто просто по эмоциональным причинам. От шопинга я чувствовала себя лучше. Недолго, но, по крайней мере, на минуту.

Прежде чем я создала правила для «Проекта 333», я пыталась найти челлендж онлайн. В течение нескольких лет я упрощала мою жизнь, медленно и аккуратно, но осознавала, что такой постепенный подход к переменам не работает в отношении моего гардероба. Я давно

миновала черту, за которой медленная и постепенная перемена помогла бы мне с одеждой. Мне нужно было не только изменить содержание моего шкафа, но и начать иначе думать о моей одежде, о моем гардеробе и о моих привычках шопинга. Я не смогла найти тот челлендж, который искала, поэтому создала его сама. 1 октября 2010 года я дала обещание себе (и Интернету), что буду носить меньшее количество предметов одежды (намного меньше, чем обычно носила) в течение трех месяцев. Я не знала, чего ожидать. У меня не было каких-то особенных целей.

Как я уже сказала, мне действительно хотелось немного покоя. Я устала от необходимости думать о том, что надеть, что купить, что оставить, что отдать, что продать и что хорошо смотрится. Примерка нарядов, тревога о том, что подумают люди, забота о большом гардеробе превалировали в моей жизни, и я от этого устала. Всю жизнь я покупала одежду, и мне все равно нечего было надеть.

Начав челлендж, я работала полный день в сфере рекламных продаж (вот она, ирония судьбы) для группы журналов. Я помню, как смотрела на крошечный капсульный гардероб, который создала, и думала: «Этого не хватит», «Люди заметят» и «Это ли не безумие?». Моя работа состояла из постоянных встреч и мероприятий. Моя реальная жизнь (я никогда не считала работу «реальной жизнью», потому что мне очень хотелось ее бросить) состояла из заботы о моей семье, походов, свиданий, встреч с друзьями... и шопинга. Мне было тревожно, но я понимала, что в любом случае пришла пора для перемен. Если я не изменюсь, ничего не изменится.

## ЧЕМ «ПРОЕКТ 333» НЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- Это не формула что *надевать* или что *не надевать*. В рамках «Проекта 333» его участницы создавали капсульные коллекции из 33 черных вещей, 33 очень ярких принтов и всего возможного между ними. В книге вы познакомитесь с несколькими примерами. Красота этого челленджа в том, что у вас есть возможность носить *вашу* любимую одежду каждый день.
- Это не соревнование. Даже если вы добьетесь нескольких личных побед, победителя в «Проекте 333» нет. В этом челлендже и в этом сообществе мы не соревнуемся друг с другом, мы друг друга поддерживаем.

**Мы подбадриваем друг друга и вдохновляем, рассказываем о том, что носим, что узнаем и как растем.**

- Это не точная наука. Я выбрала цифру 33 на основе того списка предметов одежды, который составила, размышляя о том, что мне потребуется в течение 3 месяцев. В список вошло примерно 45 вещей, но так как это челлендж, я выбрала число 33. Я не знала наверняка, что у меня получится, но мне понравилось, как это звучит: 33 вещи на 3 месяца — 333. Я рекомендую начинать с 33, но у вас может быть другая цифра. С этим мы разберемся позже.
- Этот проект не для страданий. Однажды мы вместе с дочерью ждали поезда в Нью-Йорке. На мне была рубашка в голубую и белую полоску, одна из моих 33 вещей. Я отпила глоток кофе, и он пролился на рубашку из-под неплотно закрытой крышки. Посмеявшись от души, я отправилась за новой

рубашкой, не собираясь ходить в испачканной весь день ради простоты или ради соблюдения правила челленджа «не покупать новые вещи». Если предмет одежды, который вы включили в свои 33, рвется, пачкается или становится вам мал/ велик, не страдайте из-за этого. Приведите одежду в порядок или замените ее и двигайтесь дальше.

## **ПЯТЬ АСПЕКТОВ, КОТОРЫЕ ВЫИГРАЮТ, ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ НОСИТЬ МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРЕДМЕТОВ ОДЕЖДЫ**

Есть много причин присоединиться к «Проекту 333». Хотя для каждой из вас проект будет сугубо индивидуальным опытом и пользу он принесет каждой свою, есть несколько позиций, которые выигрывают в результате сокращения гардероба и присоединения к этому челленджу.

**ДЕНЬГИ.** Участие в «Проекте 333» — это не просто обязательство обходиться меньшим количеством одежды, это еще и приглашение полностью прекратить шопинг на три месяца. Даже если вы не думаете, что тратите много на обувь, одежду, аксессуары или украшения, вы, возможно, удивитесь, как эти покупки (маленькие и большие) накапливаются.

**ВРЕМЯ.** Вспомните, сколько времени вы потратили в прошлом месяце на шопинг в магазинах или онлайн. Сколько времени вы потратили, разбирая электронные письма со специальными предложениями или примеряя различные наряды из вашей нынешней коллекции? И сколько времени вы потратили, собираясь каждое утро? А теперь

прибавьте к этому то время, которое вы потратили, размышляя о прошлых или будущих покупках. В следующие три месяца вы получите это время назад.

**ПРОСТРАНСТВО.** Даже если вы мгновенно не избавитесь от лишних вещей, а уберете их с глаз долой, то приобретете физическое пространство, ближайшее к вам, и ментальное, проведя расхламление.

**ЯСНОСТЬ.** Как только вы выберете 33 вещи, следующие три месяца вам не придется много думать о том, что надеть. Вы не будете волноваться о выставленном на распродажу, о новых покупках или о недостатках вашего гардероба. Избавившись от необходимости принимать эти решения, вы сможете подумать о действительно важном, и у вас будет больше ясности в течение дня. Прощай, усталость от принятия решений.

**СВОБОДА.** Шкаф, полный одежды, которая вам не подходит, за которую вы слишком много заплатили и которую не носите, давит на вас каждый раз, когда вы его открываете, чтобы выбрать, что вам надеть. Когда я открывала свой шкаф, это ежедневно напоминало мне о моих долгах и моем неудовлетворении. В нем висела одежда, которая была мне не по размеру, которую я никогда не носила. Там была даже одежда с ярлыками. Как только я выставила за дверь излишки, я избавилась и от чувства вины, и от других эмоций, которые так долго меня мучили. Отпустив это, я поняла, что заплатила за все сполна. Я заплатила за это деньгами, временем, вниманием и эмоциями.

А вы разве нет? Когда в вашем шкафу останутся только ваши любимые вещи, вы испытаете чувство освобождения от вины, от груза лишней одежды, с которыми сталкиваетесь каждое утро.

## ПЕРВЫЕ 333 КОРТНИ

Прежде чем я проведу вас по пути этой меняющей жизнь реконструкции гардероба, мне, вероятно, следовало бы рассказать вам, кто я такая (очень коротко). Я замужем за любовью всей моей жизни, у меня дочь двадцати с небольшим лет, которую я тоже очень люблю. Да, вот так случилось. Я автор, блогер, спикер, творческий человек и интроверт. Я много лет проработала в продажах, маркетинге и рекламе. Но после того как мне поставили диагноз «рассеянный склероз» в 2006 году, я избавилась от большей части стресса в моей жизни (в числе прочего я избавилась от хлама, долгов и дома) и оставила надежную карьеру, чтобы заняться работой, которая заставляет меня улыбаться. У меня есть блог [bemorewithless.com](http://bemorewithless.com), к которому многие обращаются после того, как обнаружат в Google «Проект 333» (Project 333). Я написала книгу «Душевная простота» (Soulful Simplicity), чтобы поделиться моей историей. В нее вошла короткая глава о «Проекте 333».

Теперь я написала целую книгу о «Проекте 333», включив в нее короткий рассказ о моей истории. Так обычно бывает, когда я упоминаю о «Проекте 333». Он становится главной темой разговора!

Я собираюсь больше рассказать вам о том, как я это сделала, как вы можете это осуществить, с какими препятствиями я столкнулась и как другие люди меняют