

Содержание

Дорогие читательницы!	5
-----------------------------	---

Часть I ПРОШЛОЕ

1. Кто я и чего хочу?	13
2. Разбор гардероба. Казнить нельзя помиловать	39
3. Определение вашего типажа	73
4. Дресс-код и модный этикет. Время, место и погода	119
5. Российская модель потребления: история и современность	147
6. Что мы на самом деле покупаем? Психология потребительского поведения	155

Часть II НАСТОЯЩЕЕ

7. Скелет базового гардероба: необходимые элементы	171
8. Распродажа и аутлет? Без фанатизма!	191
9. Люкс и масс-маркет: два мира	201
10. Модный кошелек. Как и на что стоит тратить?	243

Часть III

БУДУЩЕЕ

11. Оттачиваем новый образ. Аксессуары и детали для индивидуального стиля	267
12. Как формируются тренды и как научиться их предсказывать	281
13. Иконы стиля. Где черпать вдохновение?	301
14. Мода на винтаж. Стоит ли искать вещи у ресейлеров?	317
15. Мода и планета. А нужно ли нам столько одежды?	335
16. Чего нам ждать от моды? Тренды от инсайдера	353
Источники	365

Дорогие читательницы!

Представляю вашему вниманию книгу, которую сама была бы рада прочитать 10 лет назад, когда я делала первые шаги в непростом мире моды. Я написала ее по нескольким причинам: во-первых, мой опыт будет жалко просто оставить в примерочных модных столиц, а во-вторых, мои клиенты нуждаются в ней.

Тема моды всегда актуальна, это подтверждают и количество модных блогов, и статистика поисковых систем. Стилистов, обучающих этому искусству, много, но большинство из них не имеют реального бэкграунда. Насмотренность (как у них) и профессиональное образование вместе с многолетним опытом работы в индустрии (как у меня) дают разную глубину знаний. На книжном рынке сегодня непозволительно мало книг по стилю и моде, написанных русскими специалистами, а ведь иметь общий менталитет с читателем по-настоящему важно. Мода пришла в Россию с опозданием, и я освещаю ее в самый актуальный период.

Выпускница London College of Fashion, постоянный гость Недель моды в Париже и Милане, друг модных итальянских, французских и английских брендов — я знаю все о тонкостях модной индустрии, ведь нахожусь в ее эпицентре вот уже более 10 лет.

Как стилист и креативный консультант модного бизнеса, я знаю, что в тренде.

Как член команды байеров московского ЦУМа, петербургского ДЛТ и компании Mercury, вижу индустрию моды изнутри.

Как создатель сайта www.ginakichi.com, главный редактор портала www.look-book.ru, инсайдер проекта www.behipo.com, популяризирую тему моды, помогая женщинам становиться лучше.

Как колумнист и спикер на модных мероприятиях, поддерживаю стремление девушек и женщин улучшить свой стиль, а вместе с ним и саму жизнь. Ведь когда-то давно мода изменила и мою жизненную историю.

Не каждый может позволить себе высококвалифицированного личного стилиста, но каждый сможет стать лучшей версией себя с помощью этой книги.

Все хотят быть счастливыми. Счастье же во многом зависит от красоты, а красота, в свою очередь, — от умения подать себя и правильно подобранного гардероба. В этой книге читатели найдут массу полезных жизненных советов, как правильно сформировать его вне зависимости от уровня дохода. Принимая во внимание психологический аспект и помогая составить представление о собственном «я», книга расставит все точки над «i» в вопросе «нечего надеть», научит простым правилам совершения покупок, излечит от шопинг-зависимости, объяснит, как отделять стиль от модных тенденций, и поможет создать удачный образ в зависимости от запроса.

Вы же хотите выглядеть красиво и уместно в любой ситуации, раскрыть и осознать себя с помощью одежды? Эта книга станет вашим путеводителем в мире моды. В настоящем, с опорой на прошлое мы создадим ваше красивое будущее.

Вы справитесь с вопросом собственного стиля на раз-два-три.

В части, которую я назвала «Прошлое», вы взглянете на свой образ до работы с книгой-стилистом. Изучите примеры и типичные ошибки в его формировании. Мы вместе разберем гардероб,

подготовимся к переменам и поставим задачи на будущее. Вы осознаете, кто вы и какую цель преследуете формированием нового образа, гардероба и стиля. Мы научимся рационально очищать пространство от старого и формулировать новый запрос, вспомним историю моды в России, поймем, как решить текущие проблемы с помощью правильно выстроенного образа.

В «Настоящем» я научу вас совершать осознанный шопинг, познакомлю с основными правилами рационального поведения в офлайн-магазинах и при шопинге онлайн. Превращу вашего внутреннего растратчика в инвестора и помогу построить гардероб, который никогда не выйдет из моды и подчеркнет ваш личный стиль. Вы, с одной стороны, научитесь исключать импульсивные покупки, а с другой — проведете собственный апгрейд для новой жизни.

В «Будущем» мы займемся шлифовкой нового образа и его адаптацией к повседневной жизни. Научимся предсказывать тренды. Поймем, как быть модными, красивыми и яркими в обычной жизни, дома и в путешествиях. Начнем адаптацию к новым реалиям жизни и узнаем, что же ждет моду в будущем, а вместе с ней и нас.

Если вы готовы пересмотреть свой образ, чтобы развернуть жизнь в новое русло и побеждать в делах, где раньше терпели неудачу, — эта книга для вас! В ней вы найдете средства, которые помогут вам производить впечатление на окружающий мир, и инструменты для улучшения собственного имиджа. Вы сможете заглянуть внутрь себя, чтобы открыть миру все свои достоинства и скрыть недостатки, и это касается не только фигуры, но и внутреннего состояния.

Свободные представительницы прекрасного пола с помощью красивого образа смогут привлечь к себе достойного партнера,

работающие на высоких должностях научатся производить правильное впечатление в бизнес-среде, желающие пройти собеседование и понравиться работодателю найдут полезные для себя советы, увлекающиеся ведением блогов, в том числе в Instagram, привлекут больше подписчиков удачными фото, а леди, которые хотят выигрышно смотреться в любом обществе и разумно подходить к своему доходу и тратам, освоят искусство грамотно инвестировать в собственный образ.

Вас ждет много интересного:

- практика — задания, которые непременно надо выполнять, чтобы не откладывать начало новой жизни в долгий ящик. Поскольку книга выстроена в хронологическом порядке, задания лучше не пропускать;
- примеры из жизни и мои наблюдения как инсайдера индустрии моды и стилиста;
- высказывания людей из мира моды и не только;
- тесты, которые позволят вам определить свои сильные и слабые стороны, встать перед зеркалом и гордо познакомиться с собой;
- шпаргалки с полезными советами для разных ситуаций;
- интересные факты, которые я узнавала, на протяжении многих лет работая в модном бизнесе;
- в основном тексте книги я стараюсь быть объективной, давая максимум информации (по возможности беспристрастно), но если вы читаете именно мою книгу, то наверняка хотите узнать, что о том или ином вопросе думаю лично я. И в отдельной рубрике я непременно об этом расскажу;
- а отсканировав QR-коды, вы получите доступ к интересным и вдохновляющим видео, которые помогут вам визуализировать контент.

Название книги «В своем стиле» выбрано не просто так. Многие считают, что «стильная женщина» одевается в дорогих бутиках и носит вещи из последних коллекций модных дизайнеров. В реальности это не совсем так. Личный стиль — нечто большее, чем мода или тренды. Это вы сами! Это проявление через одежду и макияж вашего внутреннего мира, характера, привычек и образа жизни. Иметь свой стиль — значит быть самим собой, и порой для этого требуется смелость и немало усилий.

Стиль — это не что иное, как система ограничений. Это не погоня за маркетинговой стратегией, а процесс отсекающего всего лишнего до тех пор, пока вы уверенно не скажете: «Это МОЕ!» Стиль гораздо важнее любых трендов. Тренды создаются, чтобы продавать товары, а мода — она не про деньги, мода — это краска, которой может воспользоваться каждый и которая способна украсить каждый день и мир вокруг.

Часть I

Прошлое

Кто я и чего хочу?

*У вас не будет второго шанса
произвести первое впечатление.*

КОКО ШАНЕЛЬ

При устройстве на работу, на деловой встрече, на романтическом свидании первое, что привлекает в человеке, — его внешний вид. Каждая вещь вашего гардероба, ее цвет, фасон, аксессуары информативны и способны рассказать о вас намного больше, чем вы сами. Женщина, пренебрегающая своим внешним видом, может столкнуться с множеством препятствий в личной жизни, карьерном росте и других сферах. Даже если вы самая талантливая и просто замечательная, никто об этом так и не узнает, если первое впечатление окажется неверным. А ведь оно формируется всего за несколько секунд — и переиграть ситуацию (а значит, изменить его) вы уже не сможете.

Дейл Карнеги, да и не только он, учит заводить друзей и влиять на других людей с помощью психологических приемов, однако мода также способна решать многие социальные задачи.

«Человек — то, что он носит», — говорит клинический психолог Дженнифер Баумгартнер в своей книге «Хочу выглядеть стильно».

Интересно, что во время репетиций актер надевает костюм своего персонажа, чтобы лучше вжиться в роль. Именно одежда во многом способствует перевоплощению.

Однако даже простой человек без актерского образования с помощью переодеваний может многое изменить. Имидж, внешний вид влияет на поведение, самоощущение, мысли и даже эмоции. Не стоит недооценивать этот факт, ведь он поможет вам скорректировать свою жизнь, отношение к вам окружающих и даже повлиять на их эмоции. По мнению некоторых исследователей, одежда помогает человеку почувствовать удовлетворение от своего внешнего вида, приближает его к собственному идеалу. Неудивительно, что существует потенциальная связь между нашей одеждой и самооценкой.

Существует прекрасная английская фраза «Fake it till you make it», которую можно перевести так: «Играй роль, пока она не станет тобой». Это инструмент так называемой программируемой реальности. Если вы сознательно стремитесь выглядеть тем или иным образом, ваши цели рано или поздно обретут материальное воплощение. Безусловно, одежда сама по себе не сможет по щелчку пальца изменить жизнь, но от нее действительно многое зависит.

Люди всегда запоминают самое важное. И вас они запомнят, если ваша персона является знаковой, если вы выглядите соответственно своему месту в социуме. Одежда меняет человека, его внешний вид, диктует манеру поведения.

С помощью одежды легко можно создавать «продающую упаковку» своей персоны. При этом важно помнить, что формирование имиджа — это серьезная работа. Образ, направленный на завоевание новой аудитории, создающий впечатление «свой среди чужих», должен перекликаться с вашим внутренним «я». Только одеваясь в соответствии со своим характером и внутренним состоянием, вы сможете сделать свой образ наполненным

и живым. Элегантный внешний вид если и скроет внутреннюю пустоту, то ненадолго, так что работать надо над всеми сторонами личности.

К гармоничным, красиво одетым людям притягивается успех в карьере и личной жизни, для них характерны достижения и интерес ко всему новому. Уверена, вы и сами не раз сталкивались с тем, что образ и внешний вид способны удивительным образом менять окружающую реальность.

Зачем нам вообще нужен образ?

Создавать нужные образы — это мастерство, которому, к слову, можно научиться. Уникальный стиль базируется на трех основных китах: характере, физических данных и стремлениях. Стиль, наряду с возможностями ума и характера, помогает достигнуть разных целей. И чтобы помочь вам выстроить новые отношения с социумом и изменить то, чем вы сейчас недовольны, нужно определить вашу цель.

Основываясь на гармоничных образах других людей и учитывая свои личные особенности, вы сможете создать стиль, который сам расскажет о вас как об интересной творческой личности, профессионале или подчеркнет вашу женскую привлекательность — в зависимости от того, к чему вы в первую очередь стремитесь. Угнаться за модой невозможно, но стать ее жертвой проще простого. Однако ваш уникальный стиль будет вне времени и модных тенденций, он отразит саму вашу суть.

Зачем нужно уметь составлять разные образы?

В зависимости от ситуации и от того, какое впечатление хотите произвести на окружающих, вы можете создавать совершенно разные образы. Облачились в деловой костюм — и вот на работе

вы строгий руководитель. Надели романтическое платье на бретелях — и вы кокетка, способная покорить весь мир. Достали из шкафа вещи в спортивном или экостиле — и вы главная активистка здорового образа жизни. Купили остромодную трендовую вещь в девичьем стиле — и вам снова восемнадцать. Создали нежный и удобный образ дома — и вот вы мягкая и естественная.

Но порой мы загоняем себя в один постоянный образ и не знаем, как из него выйти (а то и вовсе не хотим выходить). И не осознаём, как такая ситуация может сказаться на других сферах нашей жизни. Вряд ли мужчине понравится рядом строгий руководитель: скорее всего, он хочет видеть в вас женственную и привлекательную персону. Встречаетесь с мужчиной, а он все не предлагает ничего серьезного? Оцените, нет ли в вашем образе излишней фривольности. Удивляетесь, что нет продвижения в карьере? Быть может, вы предпочитаете спортивный, небрежный стиль вместо делового? Не можете встретить серьезного мужчину? Не слишком ли ваш гардероб ребяческий или, наоборот, строгий? А может, вы производите впечатление инфантильной персоны?

Люди считают друг друга через образ, определяя его посыл и настроение на подсознательном уровне, через язык формы, линий, фактур, цвета и отделки. Все это заложено в человеческой природе. Сложно спорить с тем, что, например, услышав «нежная» и «романтическая», мы вряд ли представим себе даму в черном или джинсах и грубом свитере. Скорее всего, в сознании возникнет образ летящих воланов, платьев или юбок, нежных цветов и оттенков. Нам скорее придет в голову округлая форма, нежели угловатая, а из тканей скорее представится нежный шелк, а не грубая кожа. С точки зрения цвета это, скорее всего, будут теплые светлые оттенки (темные цвета и холодные тона создают ощущение закрытости и дистанции).

Для чего нам стильный гардероб?

По моему опыту, чаще всего мы хотим обзавестись красивым и стильным гардеробом по следующим причинам.

1. *«Я хочу красивый и стильный гардероб, потому что работаю в многолюдном офисе, провожу много встреч, подписываю контракты, завожу новые связи. Одежда должна помогать мне производить правильное впечатление, располагать к себе людей из деловой среды».*

Пример из жизни

Ирина — директор крупного рекламного агентства, у нее высокий пост и соответствующая зарплата. Встречи она проводит преимущественно со взрослыми респектабельными мужчинами. Они всегда хорошо одеты и привыкли общаться с себе подобными.

Ирина любит покупать новую одежду, но незнакома с правилами делового дресс-кода. Она надевает днем лаковые черные туфли на высоком каблуке. Основа ее гардероба — прозрачные блузы и сильно обтягивающие юбки. В бизнес-командировку Ирина отправляется на шпильках (уже в аэропорту она в них).

Как думаете, какое впечатление она производит на мужчин, с которыми должна заключать многомиллионные контракты? Правильно. В нее просто влюбляются, и встречи из деловых превращаются в романтические. Есть ли доход от выигранного тендера, заключен ли контракт? Нет. Завязались ли новые отношения? Да.

Если вы узнали себя в этом примере, стоит разделить гардероб на две части: для личной жизни и для работы, обращая особое внимание на деловой этикет.

2. *«Я хочу красивый и стильный гардероб, потому что свободна и ищу новые отношения. Я часто бываю в ресторанах, на вечеринках, хожу на свидания из Tinder. Одежда должна помогать мне привлечь достойного мужчину. Хочу замуж!»*
-

Пример из жизни

Мария — риелтор, она всегда либо в машине, либо на объекте. Работает на себя, в офис не ходит. Каждый раз на шопинге покупает что-то удобное, повседневное. Редко носит каблуки, ведь она постоянно на ногах. А еще у Марии есть несколько платьев для ночных вечеринок. Когда ее приглашают на свидание в кино или на неформальный ужин в ресторане, у нее на выбор два образа — джинсы с кедами (как на работе) либо платье для клубной тусовки. Слезы о том, что не в чем пойти? Есть. Новый парень? Нет.

Если вы узнали себя в этом описании, необходимо позаботиться о составлении легких, непринужденных и уместных образов и сосредоточиться на той одежде, в которой вы сможете произвести приятное впечатление на мужчину.

3. *«Я хочу красивый и стильный гардероб, потому что часто путешествую, самолет — это мой второй дом. Я провожу в разъездах много времени и хочу всегда выглядеть уместно. Одежда должна помогать мне быть красивой, но при этом не стеснять».*
-

Пример из жизни

Татьяна много путешествует, иногда до 25 дней в месяц. Но разрешенная масса багажа всего 23 кг! Татьяна берет с собой все самое красивое или любимое, и перед ее выездом в аэропорт вся семья сидит на чемодане сверху, помогая застегнуть молнию. В отеле по приезде

оказывается, что брюки не подходят к блузе, обувь натирает на длинных прогулках, а каждый раз во время дождя приходится покупать новый зонт. Долгие часы на сборы перед выходом из номера? Да. Красивые и уместные образы на памятных фото? Нет.

Если вам знакома эта ситуация, стоит позаботиться о составлении капсульного гардероба, где минимум вещей позволяет составить максимальное количество луков. Необходимо также научиться заранее думать об особенностях места, куда вы отправляетесь. В Африке уместен стиль сафари, в Венеции — романтические платья и канотье (на рисунке), на Мальдивах — струящиеся платья в пол, а в Лондоне просто необходим хороший и стильный дождевик. И непременно закройте ручную кладь!



4. *«Я хочу красивый и стильный гардероб, потому что активно веду бизнес-проекты и аккаунт в социальных сетях. На меня смотрит множество людей, и мне постоянно нужно удивлять их новыми сочными кадрами. Клиенты должны мной восхищаться и запоминать. Одежда должна помогать мне привлечь больше внимания к моей персоне, рассказать о моем вкусе и характере».*
-

Пример из жизни

Евгения занимается пиаром: заведует бюро по продвижению бизнес-проектов. Она знает, что в ее сфере лучше всего «говорят» брендовые вещи, и потому покупает их планомерно... но невпопад. Туфли от Gucci — одни на сезон, сумка от Dolce&Gabbana тоже одна, да и тренч от Burberry — один. И никакого масс-маркета, ведь это ей не по статусу! На первой встрече по одежке ее воспринимают

как успешную бизнесвумен. На второй понимают, что носить ей в общем-то и нечего. Сосредоточенность на брендах и крошечный гардероб? Да. Крутое впечатление на собеседника? Нет.

.....

Если вам подобное знакомо, желательно позаботиться о том, чтобы разбавить свой гардероб вещами из масс-маркета (там можно найти как базовые вещи, так и остромодные тренды). Просто необходимо научиться правильно делать микс дорогой одежды и среднего сегмента и сражать всех наповал, врезаясь в память.

Как работать с образом

Каждый день нужно продумывать свой внешний вид. Это поможет настроиться перед рабочей встречей или свиданием.

Как это сделать? Спросите себя:

- Какова атмосфера и настроение мероприятия?
- Как вы хотите себя чувствовать?
- Чего от вас ждут?

Так вы поймете, какую одежду выбрать для того, чтобы она подыгрывала вам.

1. *Хотите расположить к себе другого человека, желаете новых знакомств, новых друзей или ищете вторую половину?* Во-первых, легче произвести приятное впечатление с помощью теплых оттенков. Во-вторых, выбирайте мягкие ткани и плавные линии кроя. Оставьте открытыми небольшое количество участков тела, но не переусердствуйте. Если надеваете блузу, рубашку или платье с пуговицами, верхние можете оставить расстегнутыми. Добавьте яркие акценты с помощью аксессуаров и обуви.

Практика

Прямо сейчас подойдите к шкафу и создайте образ, который вы выбрали бы для того, чтобы расположить к себе людей. Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

-
2. *Требуется выстроить дистанцию с подчиненным на работе или просто избежать излишней близости?* Советую выбирать холодные оттенки. Яркие принты и геометрические рисунки также помогут «отпугнуть» собеседника, подобно тому, как это происходит в дикой природе. К слишком яркому обычно страшно приближаться близко. Темные цвета и максимально закрытые участки тела также обезопасят вас от вторжения в личное пространство.

Практика

Прямо сейчас подойдите к шкафу и соберите лук для того, чтобы вас лишний раз не беспокоили. Как вы оденетесь в день, когда настроения общаться нет? Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

3. **Ваша цель — поиск второй половины?** Само собой разумеется, внимание нужно фокусировать на создании женственных образов. Взгляды мужчин тянутся к нежным и плавным линиям и приглушенным цветам.

Практика

Прямо сейчас подойдите к шкафу и соберите образ, делая акцент на летящие ткани и приталенный силуэт. И, конечно, используйте женственные украшения. Чувствуйте грань между вульгарным и сексуальным, но не забывайте, что в женщине должно оставаться как можно больше загадок. Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

4. *Планируете участвовать как эксперт в конференции, мастер-классе или любом другом мероприятии, где нужно подчеркнуть ваши интеллектуальные способности?* Прибегните к элементам делового стиля вроде строгой рубашки или пиджака. Помогут вам чувствовать себя увереннее и геометричные принты. Дополните образ очками.

Практика

Если вы работаете в сфере, где важнее всего интеллектуальные способности, то составьте себе образ для условной важной конференции. Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

Производит ли ваш образ должное впечатление?

5. *Отправляетесь на вечеринку или иное мероприятие, где хотите произвести впечатление творческого и чувственного человека и привлечь к себе как можно больше внимания?* Отдавайте предпочтение ярким цветам и экстравагантности. Фактурные ткани и смешение принтов здесь придутся как никогда кстати. Не стесняйтесь нестандартных сочетаний в одежде, обуви и аксессуарах, однако чувствуйте грань. Слишком экстравагантная одежда может как поднять ваш авторитет, так и испортить первое впечатление. Желательно не выглядеть слишком вызывающе.

Практика

Подойдите к шкафу и создайте яркий и экстравагантный образ, допустим, для поездки на модный показ или презентацию. Продумайте все детали. Опишите получившийся результат.

Есть ли такие вещи в вашем гардеробе? _____

Нужны ли они?

Надеюсь, эта игра вас увлекла! На будущее сделайте подборку фотообразов людей, которые выглядят так, как вам хотелось бы, и производят нужное впечатление. Проанализируйте их вид с точки зрения цветов, линий, форм и силуэта и попробуйте воспроизвести похожие образы из предметов своего гардероба.

Мудборд, или доска настроения

Многие творческие профессии требуют создания мудбордов. Они становятся неким фундаментом, одновременно служа вдохновением и при этом помогая сфокусироваться на задаче и намеченном развитии идеи и отсеять все ненужное. Мудборд — это своего рода коллаж из множества элементов. Они могут занимать одну

страницу или несколько, сочетать в себе слова и образы, но обязательно выражают единую идею.

Доски настроения могут быть в самых разных форматах, как физическими (распечатывать и вырезать картинки из журналов и крепить их на пробковую доску), так и цифровыми (например, в графических программах Photoshop, PowerPoint, Illustrator). Это зависит от личных предпочтений человека, который их создает. Хороший аналог мудбордов — тематические доски в сети Pinterest.

Мудборд может включать в себя совершенно разные изображения: детали одежды, пейзажи, цветы, архитектурные объекты, предметы искусства, обложки журналов и многое другое. Здесь нет строгих рамок, вы можете включать в мудборд все, что вас вдохновляет и наиболее ярко отражает основную идею.

Создавая очередной мудборд, примерьте на себя роль не простого коллекционера изображений, а куратора: поймите, почему выбираете очередной элемент и как он связан с остальными. Сначала найдите одно-два ключевых изображения, которые будут представлены в большем формате, а затем дополните их второстепенными.

Поиск фотографий и вдохновения для мудборда, кроме всего прочего, даст вам возможность быть в курсе всех новых трендов и повысит осведомленность о происходящем в мире не только моды, но и дизайна, цвета и других сфер творческой жизни. Аккаунты блогеров, дизайнеров, сайты с последними трендами будут вас развивать.

Доски настроения для покупки одежды более просты и буквальны: они фактически представляют собой список желаемых покупок. На них можно подбирать те образы, которые, по вашему мнению, лучше всего соответствуют общему настроению.

Шпаргалка

Как создать работающий мудборд

1. Осмотритесь

Просмотрите как можно больше информации по интересующей теме. Если создаете мудборд в качестве стилиста для себя или воображаемого человека, проанализируйте тип фигуры, цвета, фактуры, стиль, повод, тип мероприятия, для которого вы подбираете образ. Изучите последние тенденции (ищите их в видеороликах с показов, журналах, сайтах о моде).

2. Выстройте концепцию

Если, например, я лечу в отпуск в Африку, на моей доске вдохновения будут фото желтого песка, акаций, океана, леопардов, зебр, сафари и кадры из детской программы «Джунгли зовут». На доске окажутся кафтаны, парео, туники, льняные платья, кожаные сандалии, плетеные сумки и яркие бусы. Таким образом, основная концепция — это Африка и все, что с ней связано. Основные цвета — это голубой (небо и океан), коричневый и бежевый (песок), хаки (в цвет местных растений), рыжий и белый (снова песок, но уже океанический). Продумайте основную идею и вектор развития мысли.

3. Визуализируйте

Теперь всю найденную информацию нужно собрать в единый коллаж. Задействуйте не только снимки и вырезки, но и кусочки тканей (или их фото), пантоны цветов. Не бойтесь собирать много материала и отсеивать лишнее, ваша креативная составляющая должна быть максимально свободна. Не старайтесь определить конечную цель, развивайте идею, и она приведет вас к наилучшему результату.

4. Диджитализируйте

Только вам решать, каким станет ваш мудборд, но я лично до сих пор предпочитаю реальные доски интерактивным. Когда вы создаете мудборд своими руками, то, как и при создании карты желаний,

вкладываете в это больше созидательной энергии. К тому же так приятно ощущать, как в буквальном смысле движешь своими идеями.

При этом не спору, что цифровой способ для многих ничуть не хуже и тем более удобен в те моменты, когда реальная доска недоступна.

Практика

1. Составьте мудборды для разных случаев. Вот лишь три примера:
 - ◆ отпуск на Сицилии;
 - ◆ поездка в горы;
 - ◆ поездка на кинофестиваль в качестве почетного гостя.
2. Придумайте свои варианты, которые в ближайшее время могут пригодиться.
3. Сделайте то, что больше всего вдохновляет.

Когда вы контролируете свою внешность и ее влияние на окружающих, вы можете значительно улучшить свое эмоциональное состояние. Однако изменения в гардеробе влекут за собой более глобальные перемены. Развивать осознанность можно не только по отношению к шопингу и гардеробу. Вы можете совершенствовать свою личность с помощью психологических приемов, улучшать тело, осознанно питаясь и занимаясь спортом, а также повышать свой профессионализм в любимой области либо вообще кардинально сменить род деятельности. Начните перемены к лучшему во всех сферах жизни!

Неделя практики

Большое количество моих клиенток начинали свою трансформацию с мечты. Мечты о том, чтобы стать такой же красивой, такой же успешной, такой же любимой, как другая героиня. Образы преуспевших в разных отношениях женщин мотивировали их на собственное преображение, а оно, в свою очередь, влекло за собой

глобальные жизненные перемены. Давайте проанализируем, как должен измениться ваш подход к собственной внешности, чтобы вы смогли приблизиться к образу дамы, имеющей семейный статус, должность и признание в обществе, о которых вы мечтаете.

День 1. Анализируем

Для чего вам меняться?

1. Зачем лично вы хотите быть стильной? _____

2. В каких ситуациях это имеет значение в первую очередь?

3. Зачем вы покупаете новые вещи? Какова ваша цель?

4. Почему вы покупаете новые вещи? Каковы истинные причины?

День 2. Формулируем цель

Чего вы хотите?

1. Опишите идеальный образ себя: «Я хочу быть на такой-то должности, в таком-то обществе, с таким-то партнером, с такими-то друзьями...»

2. Выбранная вами одежда — это послание сначала себе, а уже после — окружающим. Какой бы вы хотели себя видеть: привлекательной, соблазнительной, убедительной? По убыванию укажите пять самых главных качеств, которые хотите показать с помощью образа.

День 3. Знакомимся с собой

Задумайтесь о своей персоне в целом.

1. Оцените, как вы одеты дома или во время прогулки с собакой.

Вы бы хотели поближе познакомиться с таким человеком?

Доверили бы такому человеку свои деньги, личную жизнь или место в своей компании? _____

2. Вспомните и кратко опишите ситуацию, когда внешний вид сыграл вам на руку... _____

3. ...и ситуацию, когда он испортил о вас впечатление. _____

День 4. Мечтаем об идеальном «я»

1. Подумайте и опишите, как выглядит жена в глазах мужчины вашей мечты? _____

2. А как выглядит успешная бизнесвумен? _____

3. Как выглядит и ведет себя подруга, с которой хочется проводить время? _____

День 5. Вдохновляемся на перемены

1. Каким бы ни был ваш идеальный образ себя, найдите его визуальную реализацию в фотографиях и картинках. Соберите тематическую доску в Pinterest.
2. Наверняка в вашем окружении есть дамы, к образу которых вам хотелось бы приблизиться. А быть может, это героини кино, певицы, телеведущие или жены политических лидеров. Выберите три самые значимые персоны, на которые вам хотелось бы равняться. Что именно нравится вам в них? Выделите для каждой из них три главных признака, которые вас привлекают.

Кто	Чем именно привлекает
1.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.

Кто	Чем именно привлекает
3.	1.
	2.
	3.

День 6. Осознаём себя в окружающем мире

1. Как вам кажется, какое первое впечатление вы производите на людей? Как бы вы описали себя со стороны?

2. Есть ли у вас собственный стиль? Если да, опишите три самые яркие его черты.

3. Какой посыл исходит от вашего образа?

4. Довольны ли вы им?
