

П у т ь к с е б е



ДОБРЫЙ ДЕНЬ! ПРИВЕТ! БОНЖУР!

Данная методичка была создана для вас, вашего самопознания и самокопания.

Работая с ней, составляйте собственный файл на компьютере, куда вы будете добавлять текстовые и фото-ответы.

Самым удобным может стать PowerPoint.

Разбирая каждый вопрос, составляйте мудборды из картинок и текста.

В итоге у вас должна получиться личная книга стиля, в которой вы проработаете все нюансы вашей стилевой истории, соберете костяк образов, которыми сможете вдохновляться, при создании своих и в которую сможете заглядывать в магазинах или спустя время.

УДАЧИ!
Я в вас верю.

Поиск стиля. Путь к себе.

Как найти свой уникальный стиль?
Вы должны знать кто вы!

Искать и найти свой стиль – это по взрослому, это такое путешествие внутрь себя, это еще одна ступень собственного развития,.

Например, понимание какие цвета вам нравятся и почему, может привести на изменения в других сферах.



К примеру, осознали вы ,что обожаєте шоколадный цвет, такой «вкусный» коричневый, который вызывает в вас уютное чувство. А вот алый цвет вас пугает и вам не нравится.

А ведь красный - активный, призывающий к действию цвет. Он вызывает волнение и ассоциируется с предупреждением, угрозой, также он символизирует любовь и страсть.

Можно сделать вывод, к примеру, что вам не нужна драма в отношениях, вам нужен покой и уют. И когда Ленка будет рассказывать, как она снова вызвала ревность в своем мужчине, они очень сильно поругались, он наговорил ей гадостей, зато потом подарил огромный букет цветов, будете осознавать, что вам это не близко. Даже если Ленка рассказывает об этом с диким восторгом.

Или вам не нужно покорять карьерные высоты, даже если все вокруг на это давят. Достигаторы в инстаграме создают новый десятый бизнес и вам вроде тоже бы надо. А на самом деле не надо, вам нужна спокойная семейная жизнь, ужины с детьми.

В общем, поиск своего стиля – это ступенька к изменениям в жизни.

Из чего же строится этот личный стиль?

- 1) Ваши природные данные.**
- 2) Образ жизни и ваше окружение.**
- 3) Ценности и внутренний мир.**
- 4) Цели, планы, мечты.**

О каждом пункте поговорим отдельно.
Приготовьте чашку горячего чая или кофе,
выделите себе свободное, спокойное
время, посвятите его себе.
Пусть эти задания станут для вас приятным
релаксом, при этом полезно
проведенным временем.



1) Ваши природные данные – это тема для отдельной книги, но сегодня покажу несколько упражнений, которые помогут вам немножко лучше себя понять и использовать эти знания себе во благо.

Первое на что обращает внимание человек – это цвет. Когда вы стоите в очереди в поликлинике, вы занимаете «вон за той девушкой в красной куртке». Цвет всегда бросается в глаза первым и люди, часто не осознанно, считают когда цвет «какой-то не такой».

Исследованием KISSmetrics подтверждено, что 93% решений принимаются лишь на основании того, что что-то выглядело лучше. Из этой группы респондентов 85% ответили, что именно цвет – причина, по которой они выбрали этот конкретный товар, а не продукт производителя-конкурента.

Замечали, что кнопки для скачивания файлов часто делают зелеными? Это вызывает в людях чувство спокойствия на подсознательном уровне.

Многие хают теорию цветотипов, что это ограничивает в выборе, но странно отрицать, что есть комплиментарные цвета, а есть те, которые создают диссонанс.

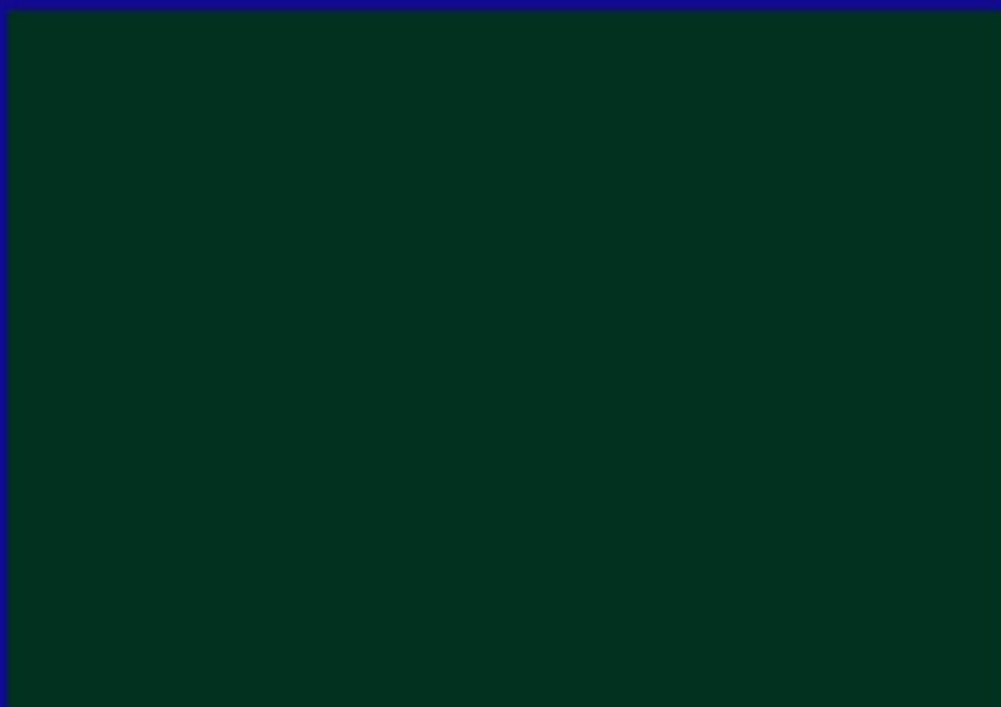
Это подтвердят художники, дизайнеры и тд.



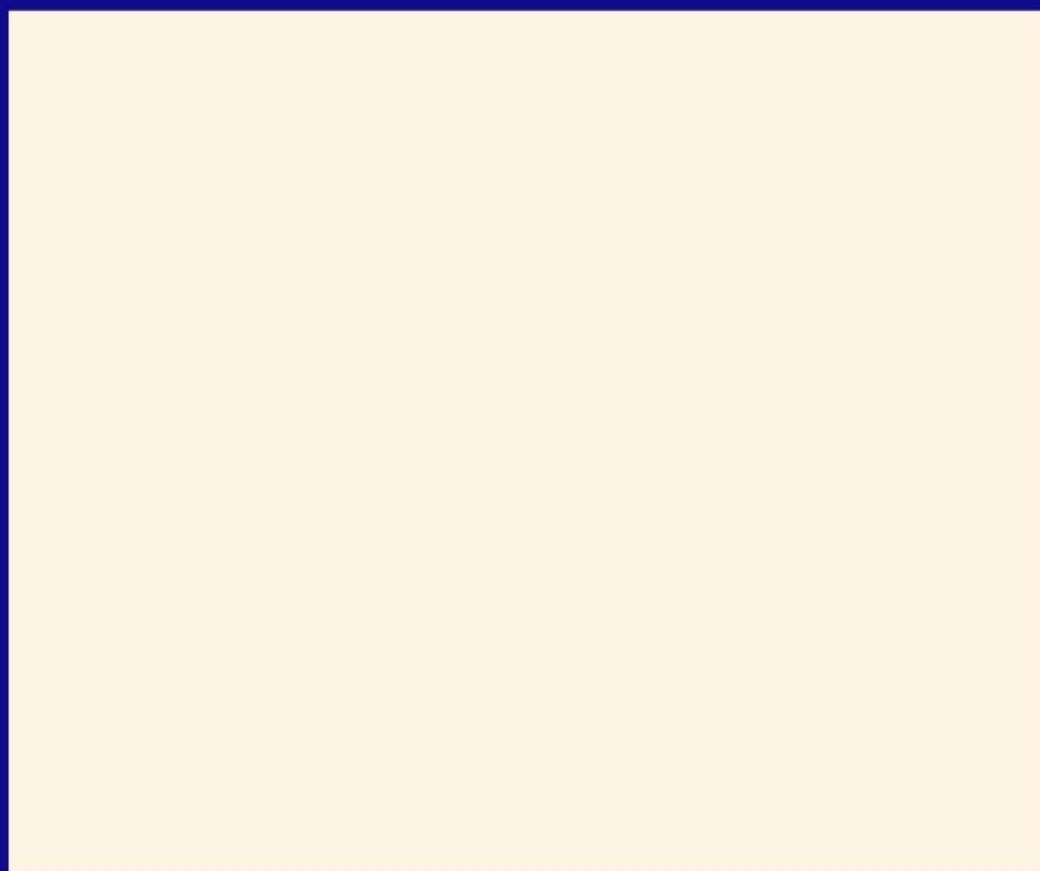
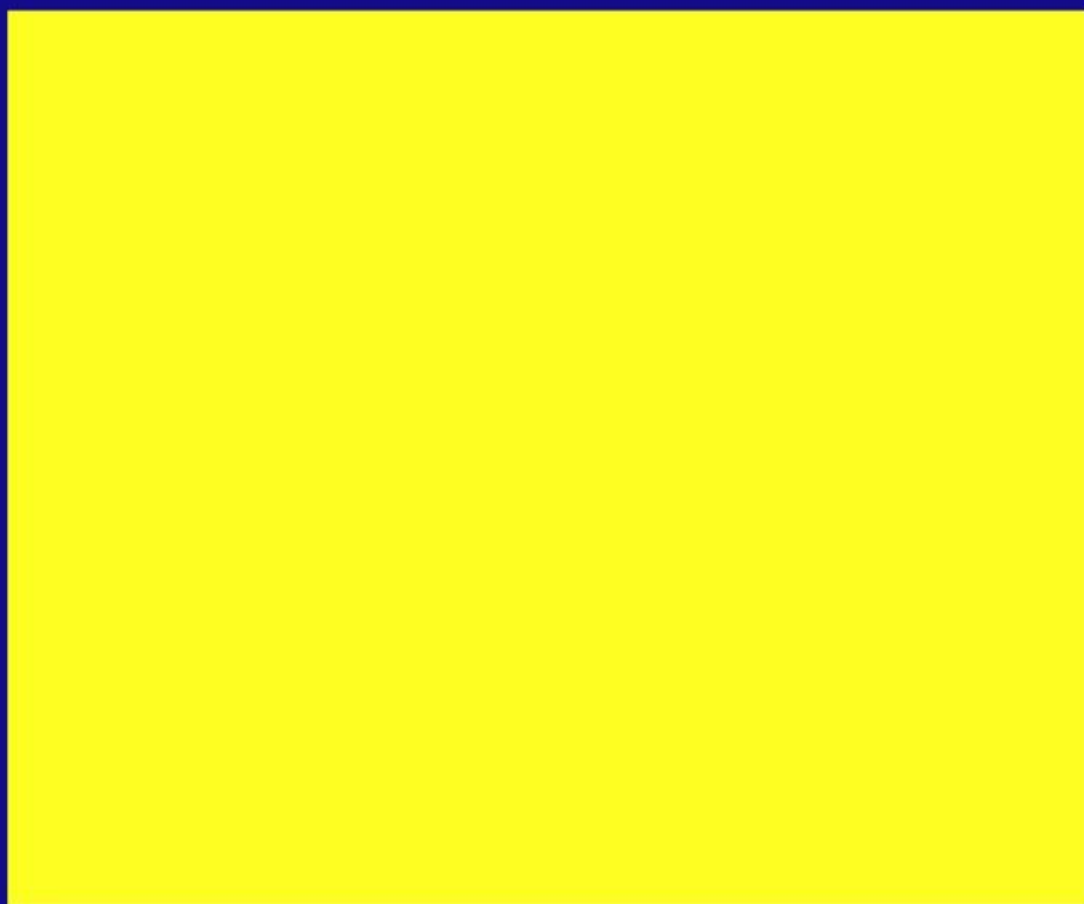
Вот посмотрите на эту картинку:
ультрамарин и темно-зеленый.

Есть какое-то неприятное ощущение,
когда смотришь на это сочетание, не
понимаешь почему, но действует
отталкивающе.

Нет, если у вас есть такая цель «оттолкнуть
людей от себя», то используйте такое
сочетание, но если нет, то ищите другие.



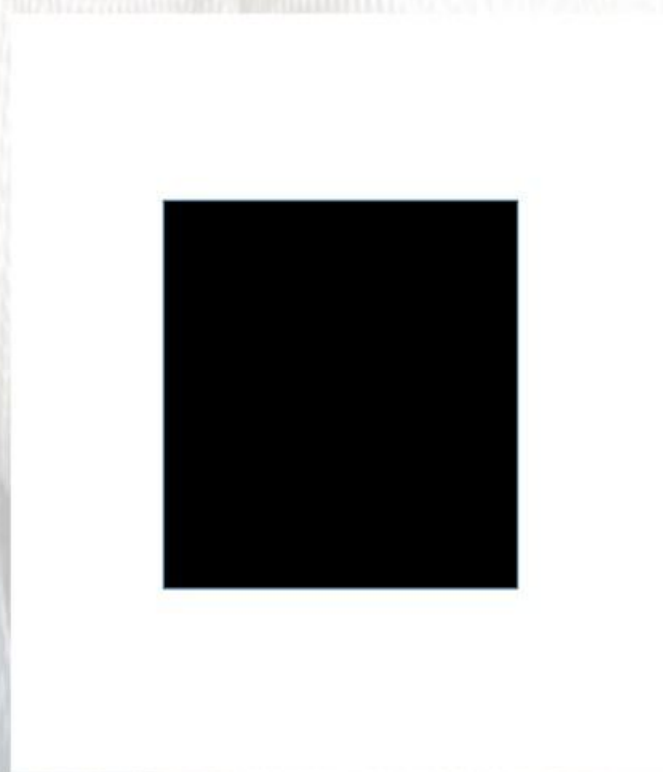
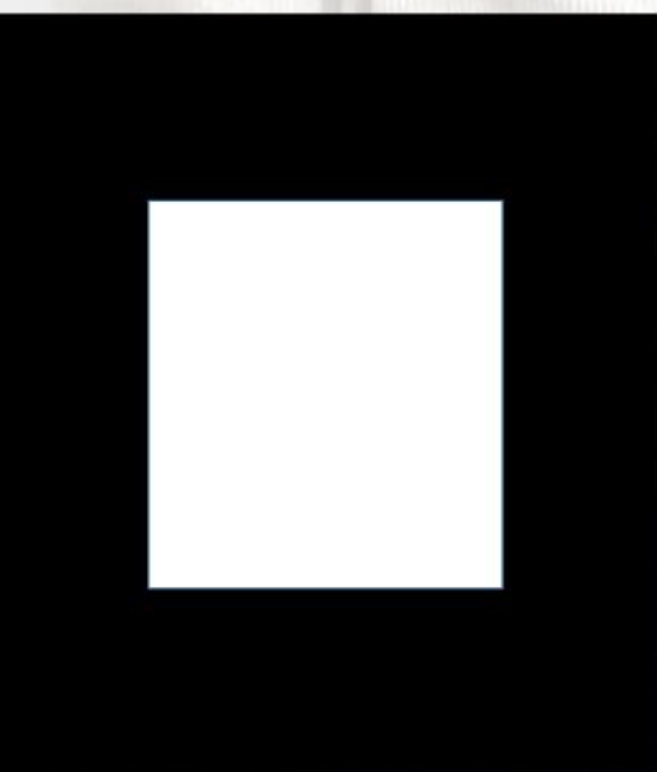
Например подобные



Также, помимо психологической реакции на цвет, есть психофизиологическая.

Многие замечали или знают это из учебников, что, к примеру, белый квадрат на черном фоне будет выглядеть больше, чем черный на белом. Это происходит из-за того, что белый цвет как бы выходит за свои пределы, рассеивается, а черный наоборот сужается.

Это также поможет нам при построении образа.



Первым заданием на этапе цвета будет найти свои личные цвета, на основе внешности.

Для начала определите температуру кожи. Даже не зная, какие цвета подходят вашей внешности, знание своей температуры кожи уже облегчит вам жизнь.

Может показаться странным, что есть какое-то влияние температуры цвета, но многочисленные исследования доказывают это.

Одним из таких был опыт над лошадьми.

После скачек, разгоряченных лошадей разделили на две группы: одну отправили в стойло, окрашенное в красный цвет, а другую отправили в стойло синего цвета.

И лошади из первой группы долго не могли остыть и успокоиться, в то время, как лошади и второй группы успокоились быстро.

Этот опыт еще раз доказал, что теплые оттенки разгоняют кровообращение, а холодные снижают.

Поэтому нельзя недооценивать влияние температуры цвета.

Чтобы правильно выбирать температуру своей одежды, расположенную близко к лицу, необходимо определить температуру вашей кожи.

Если кожа с розовым подтоном, то холодная, если с желтым, то теплая.

Попробуйте без косметики встать напротив окна и приложить к лицу теплый ярко-желтый или оранжевый цвет и холодную фуксию или малиновый.

Посмотрите с каким цветом ваше лицо свежее, глаза становятся выразительными и яркими, их цвет хорошо заметен, а где проявляются синяки под глазами, пигментные пятна и тд, с каким оттенком на первый план выходит ваше лицо, а не сам цвет.

Дополнительно сделайте то же самое на компьютере. Сфотографируйте лицо без косметики при дневном освещении и подставьте фотографию в редакторе.



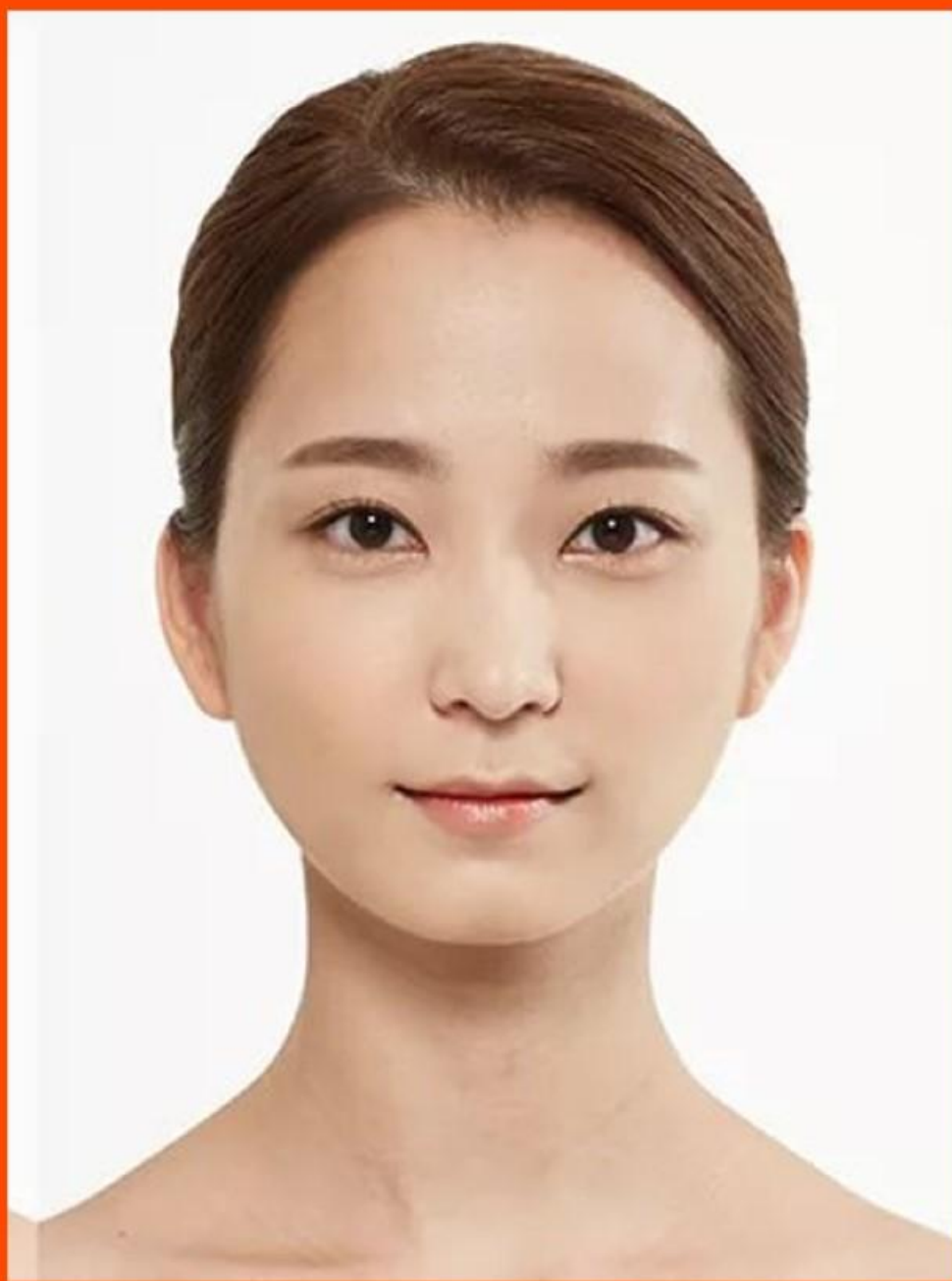
Тени на лице, одна сторона почти
полностью в тени

Неправильное фото

Правильное фото

Лицо равномерно освещено, свет падает
прямо, а не сбоку





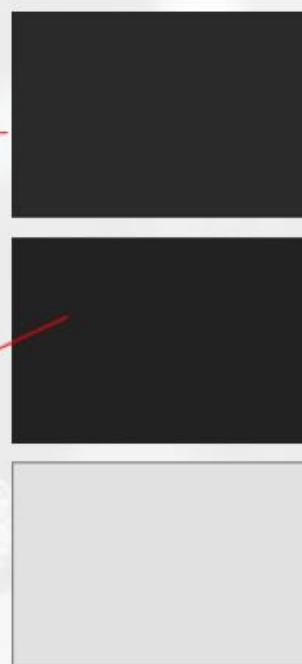
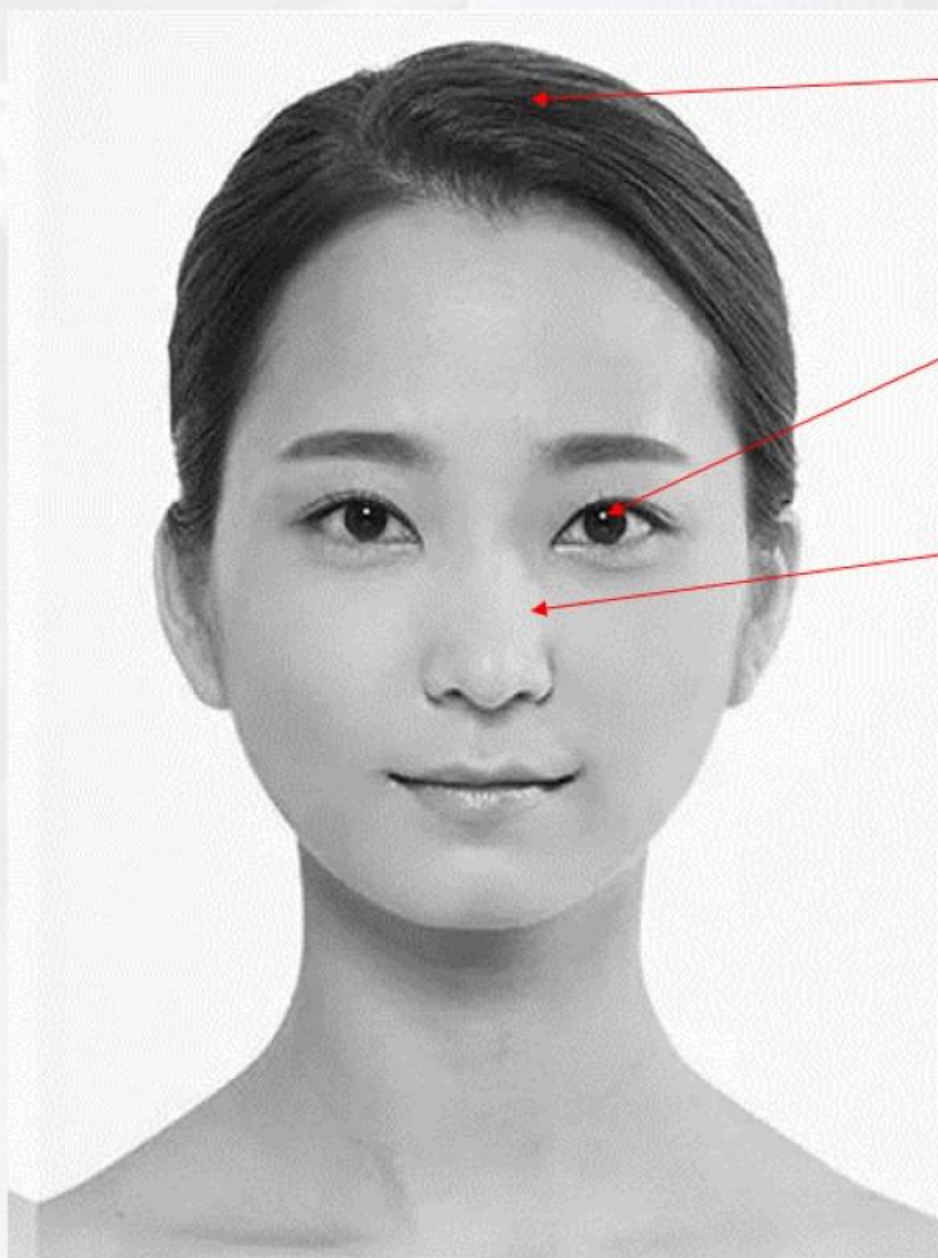
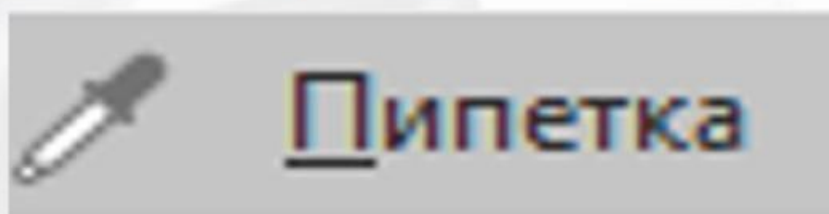


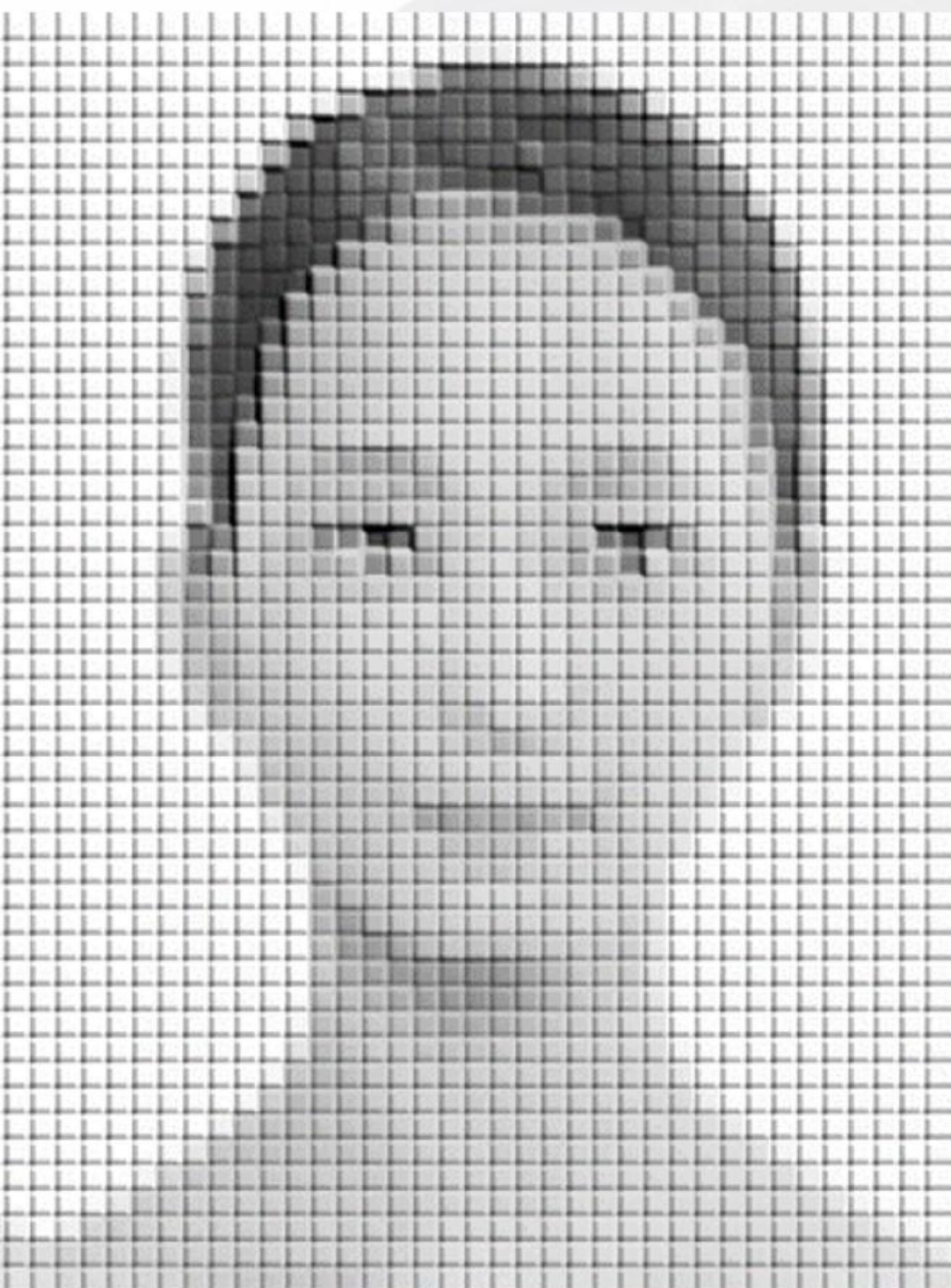
Далее определяем контрастность
внешности.

Для этого переводим наше фото в чб
режим (можете снизить контрастность
фото до нуля и тогда переведете фото в
черно-белый формат).

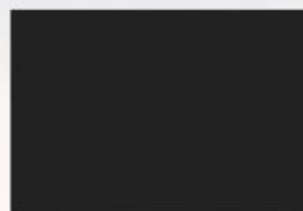
Загружаем в любой редактор
(приложение на телефоне, фотошоп или
powerpoint на компьютере)

Пипеткой выбираем оттенок глаз, оттенок
кожи (лоб, щеки), оттенок волос.

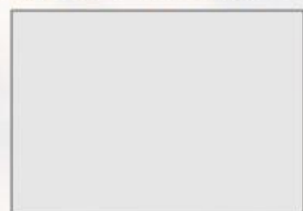




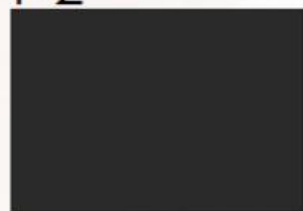
Цвет глаз 1



Цвет кожи 9



Цвет волос
1-2



Сравниваем получившиеся оттенки со шкалой.

У девушки цвет глаз подходит значению «1» на шкале, цвет кожи «9», а цвет волос между отметками «1» и «2».

Разница между значениями 8 делений.

Разница в 0-4 деления – низкая контрастность
разница в 4-7 делений – средняя
разница в 7-10 делений – высокая.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



У девушки высокая контрастность



Низкий контраст

Высокий контраст





Обратите внимание, как нежного цвета попугайчики теряются на ярком, контрастном фоне.

Также происходит и с низко-контрастной внешностью человека, когда он окружает свое лицо слишком яркими вещами. Вещь выступает вперед, «забивая» собой лицо человека.

Но если у вас есть намерение продемонстрировать именно одежду, то используйте этот прием



Обратная ситуация: яркие попугаи на нежном фоне.

Попугаи кажутся совершенно инородными здесь, как «слон в посудной лавке», выглядят даже грубовато.

Здесь картинка сложилась



Далее определяем свои краски
внешности.

Это не определение цветотипа, но
специалисты считают, что это даст
небольшую палитру, идеально
подходящих вам цветов.

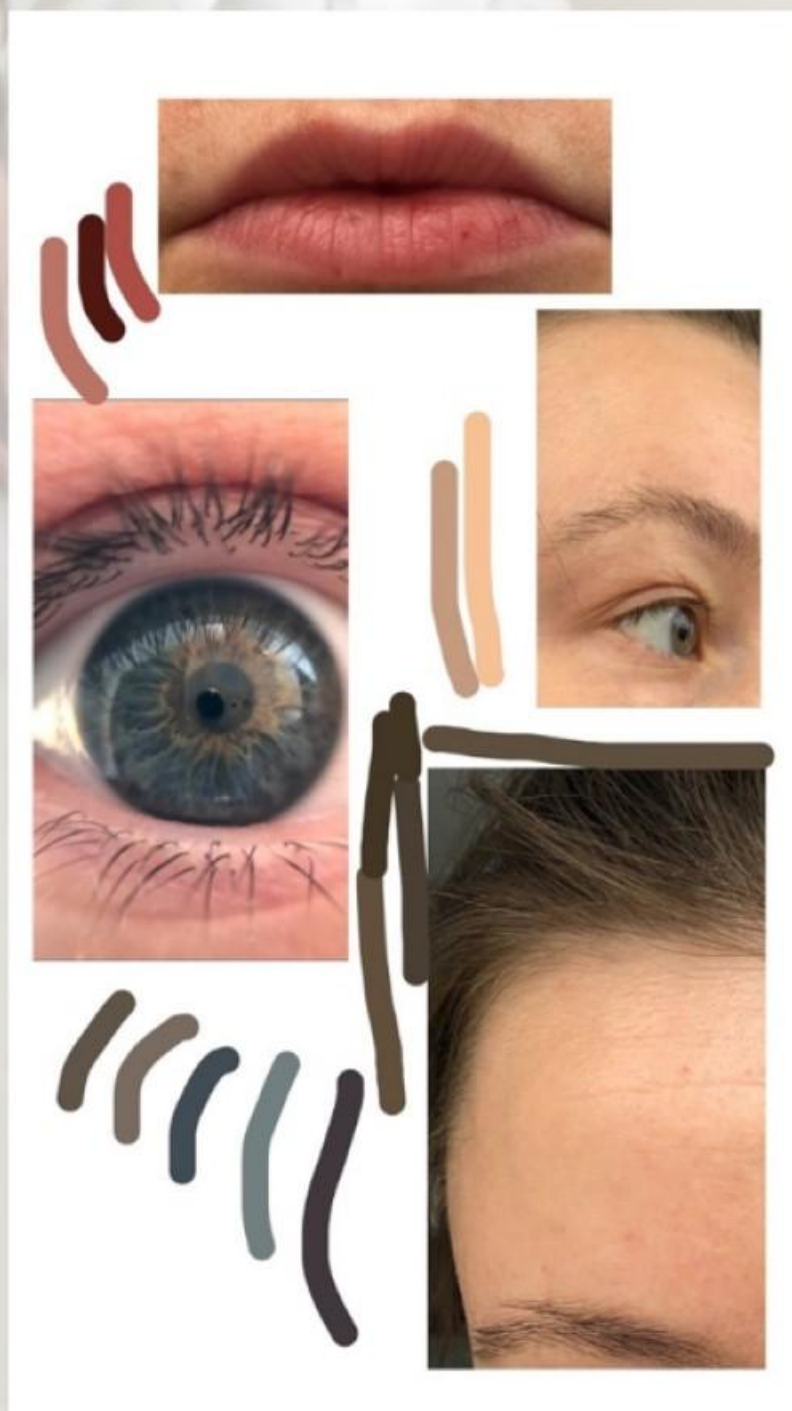
Если посчитаете, что полное и точное
знание цветотипа упростит вам жизнь или
придаст уверенности в магазинах, то мой
совет: ищите специалиста, который
определяет цветотип на основе
дирреക്ഷонного метода.

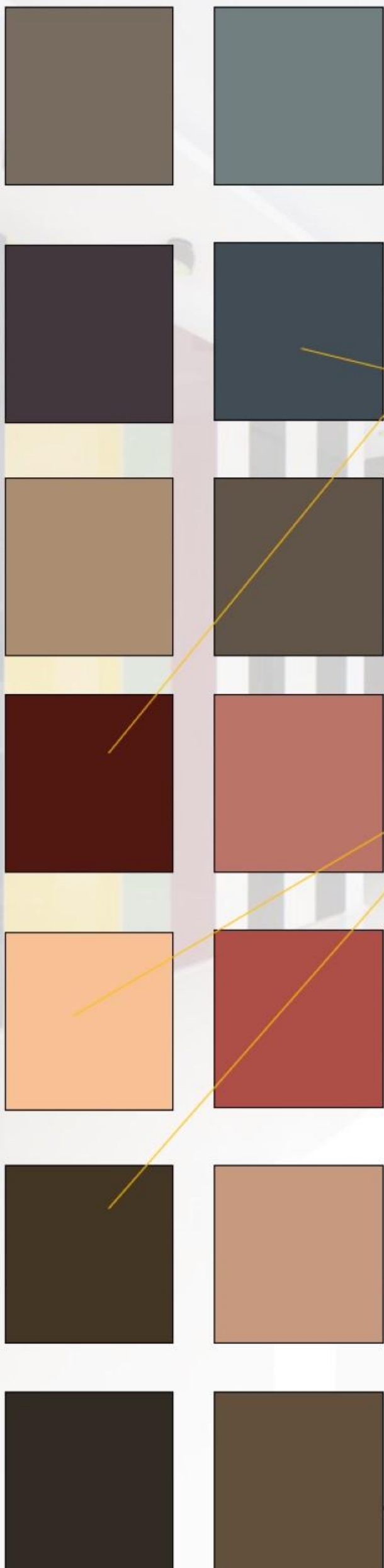
Итак, самостоятельный метод:
фотографируем максимально близко и
качественно ваши глаза, фотографируем
кожу и натуральный цвет ваших волос, губ.
Если волосы окрашены и вообще нет
участка родного цвета, то используйте
ресницы, брови. Все это делаем при
хорошем освещении, напротив окна, чтоб
не создавалось лишних теней на лице.

Заходим в любой фоторедактор (я делала на телефоне в приложении PicsArt, но можно и в Photoshop и в PowerPoint), где есть функция пипетки (выбора цвета).

Пипеткой выбираем разные оттенки вашего глаза (их там может быть 4-5), оттенки кожи, волос и губ (более светлые, более темные участки).

Это и будут краски вашей внешности. Их вы можете использовать в одежде, принтах, аксессуарах.





В моем случае все цвета внешности слегка сероватые, припыленные. Если розовый, то грязно-розовый, если цвет морской волны, то не яркий, а с серым подтоном и не контрастный.

Уже это даст мне понимание, что ядреная фуксия будет у лица хуже, чем пыльно-розовый или вместо угольно-черного лучше взять серо-черный.

Вы можете облагородить этот способ и сделать распечатку ваших природных цветов и ходить с ней по магазинам.

Далее нужно выяснить предпочтения в цвете.

Вообще, это относится к психологической части заданий, но я решила включить это сюда.

Задание: открыть пинтерест и собрать доску с названием «цвет».

Туда вносить все картинки, которые привлекают именно цветом.

Это не должна быть за 5 минут собранная доска, а выделите на это хотя бы 3 дня и по чуть-чуть с разным настроением добавляйте фото. Фото природы, одежды, предметов мебели и тп. Обращайте внимание на оттенки каждого цвета. Если чувствуете, что «вот еще немного бы этот фиолетовый потемнее, было бы идеально», то поищите фиолетовый потемнее.

Задайте себе вопрос «какие мои цвета любимые, а какие нет и почему? В других цветах какие оттенки мне нравятся или не нравятся и почему?» подберите к ним картинки и текстом опишите свои ощущения от этих цветов

.

Чтоб вам было нагляднее, я приложу пару коллажей, которые получились у меня и опишу кратко свои ощущения.

«Любимые: глубокие и чуть затемнённые фиолетовый, жёлтый и бирюзовый/цвет морской волны.

Фиолетовый для меня - какое-то уединение, самокопание, глубина. Желтый - позитивная энергия, но не детская и беззаботная, а такая устоявшаяся, взрослая, которая всегда внутри, а не приходит наплывами.

Темно-бирюзовый – богатство, благородство, достаток.



Второй коллаж:

Если красный, то чуть с добавлением синего или алый. Энергия, уверенность.

Если синий, то пыльный синий, как голубика. Благородство, достоинство.

Коричневый, шоколадный. Уют, спокойствие.

Если розовый, то почти любой, но пыльный, тёмный розовый больше всего цепляет.

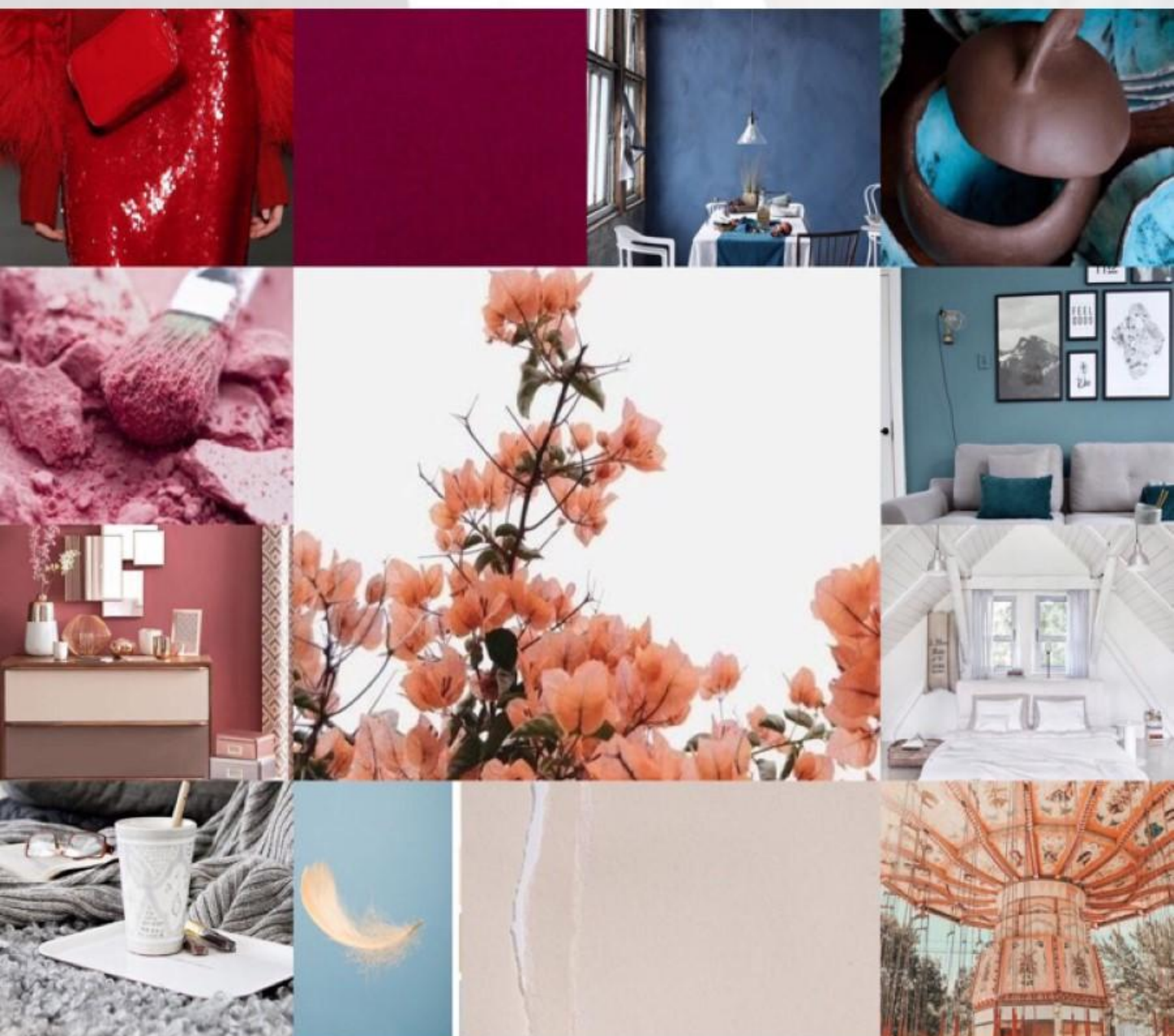
Нежность, но не приторно сладкая.

Если оранжевый, то персиковый. Тоже нежность, мягкость.

Если серый, то почти любой. Стабильность, комфорт, уют.

Если чёрный, то графитовый. Надежность.

Если белый, то чистый белый. Свежесть, пространство, свобода

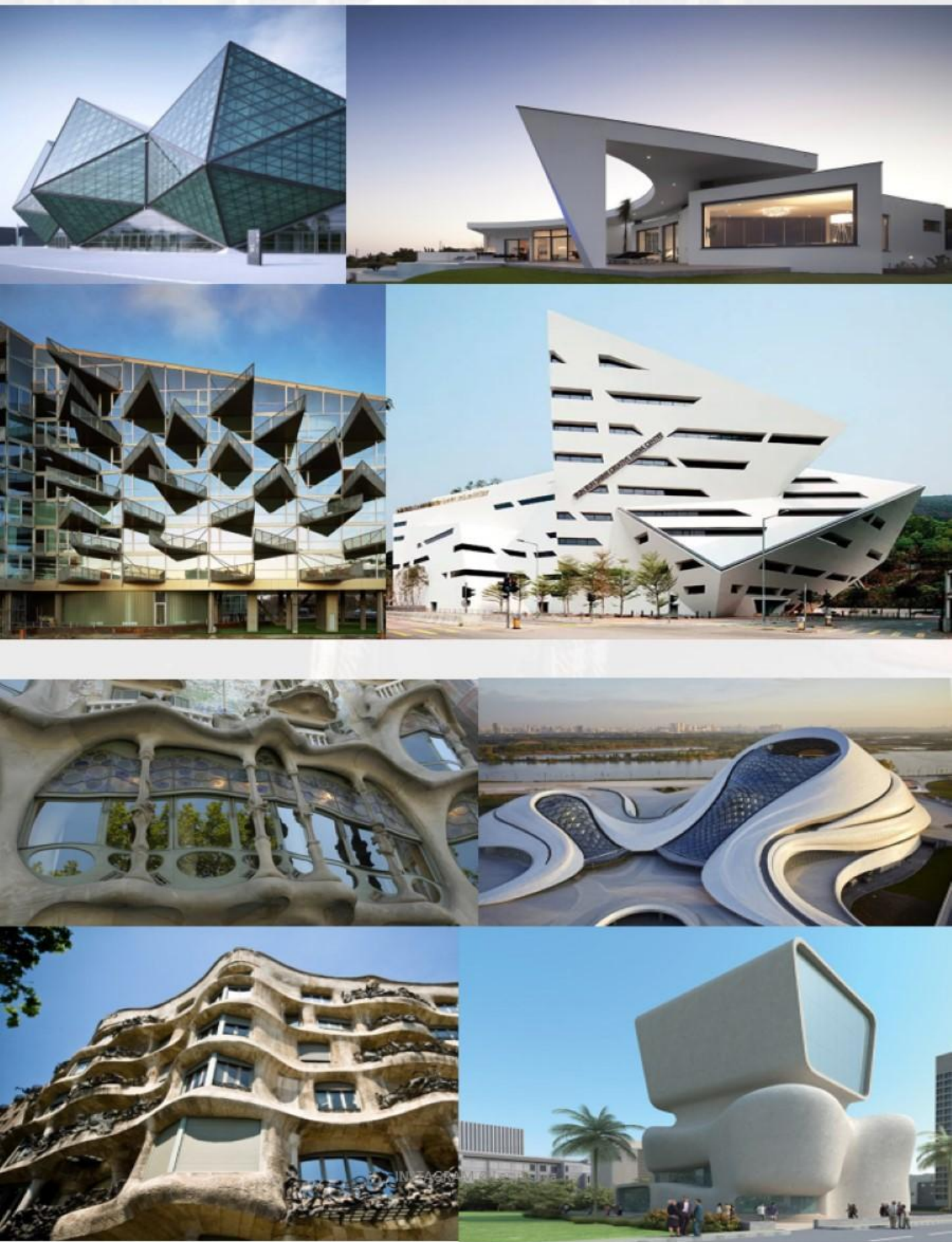


Нелюбимые цвета: оранжевый и почти все его проявления и чистый яркий синий.
Задавливают собой, не могу даже смотреть на них, слишком яркие и броские для меня.

После задания почитайте о психологии тех цветов, что вы выбрали любимыми и нелюбимыми, это может многое о вас рассказать.

Далее мы определим, каких линий в вашей внешности больше: острых или мягких или их комбинаций.

Все в нашем мире состоит из линий: растения, животные, здания, предметы интерьера и тд.
Сравните эти картинки.







Мягкие, плавные лица.



Острые, точеные, рельефные лица.

Ваша задача: снова взять фотографию лица без косметики и приложить ее к разным фонам: геометрическим, плавным и смешанным.

Выберите различные фоны, добавьте их в свой файл, который вы собираете и наложите на них свой портрет без косметики.

Посмотрите и отслеживайте реакцию лица на фоны.

Что вы видите первым, лицо или фон? Появляется ли отечность на фоне или лицо свежее и «собирается»?

В какой фон лицо гармоничнее вписывается?





На фоне размытых цветов лицо становится более грубым и чуть отекает, как бы растекается и становится шире



В этом варианте, углы и острые линии во внешности соотносятся с острыми линиями в фоне. Лицо и без того худое, подтягивается и стройнее, в отличие от примера с цветами.

Линейность вашей внешности влияет на то, какой крой одежды стоит выбирать, чтобы не испортить, а наоборот украсить вас.

Принт, линии кроя, линии отделки – все это стоит учитывать.

Поняв, как минимум, каких линии в вашем лице больше, вы уже сузите круг поиска.

Тогда и тренды можно умело под себя адаптировать, придерживаясь своих линий.

И выбирая блузку, быстро отсеивать неподходящие.

В нашем быстром мире – это безумно приятный бонус.

Помимо того, что внешность заиграет новыми красками.

Так как же использовать понимание своих линий?

Покажу наглядно на примерах одежды и образов.



Посмотрите на два варианта похожих блузок. В обеих есть модные шифоновые, прозрачные рукава и тканевая основа. Но при этом, линии кроя и отделки отличаются.

Вариант слева – для более мягких типажей, вариант справа – для более острых типажей.

В варианте справа острый вырез будет гармонично смотреться на девушках с угольными чертами лица.

А блузка слева, за счет круглого выреза и мягкой драпировки рукавов, подойдет девушкам с мягкими чертами лица.

Еще пара похожих вариантов образов





Одни и те же предметы гардероба можно подобрать в разных линиях кроя и отделки. И тем самым подчеркнуть свои природные линии внешности.

Суть вещи не поменяется, зато она будет уже играть в нашу пользу.

У нас, в арсенале инструментов для создания образа, есть еще масштабность.

Она бывает мелкая, средняя и крупная.

Для примера, когда девушка 150 см ростом надевает платье в пол с крупными лацканами – это выглядит так, будто она вязла у мамы наряд.

Или наоборот, когда высокая, статная женщина надевает короткое платье в мелкий цветочек с небольшим воротничком. Смотрится это странно и есть ощущение, что оно просто ей мало

Для примера: Гвендолин Кристи. Высокая актриса, ее рост 191 см, если верить интернету.

Длинные конечности, крупные кости, массивные ноги и широкие плечи, высокий лоб и выдающиеся челюсти. Все это говорит о том, что перед нами шикарная, статная женщина. И чтобы подчеркнуть ее природную статью, лучше использовать более масштабные элементы образа.

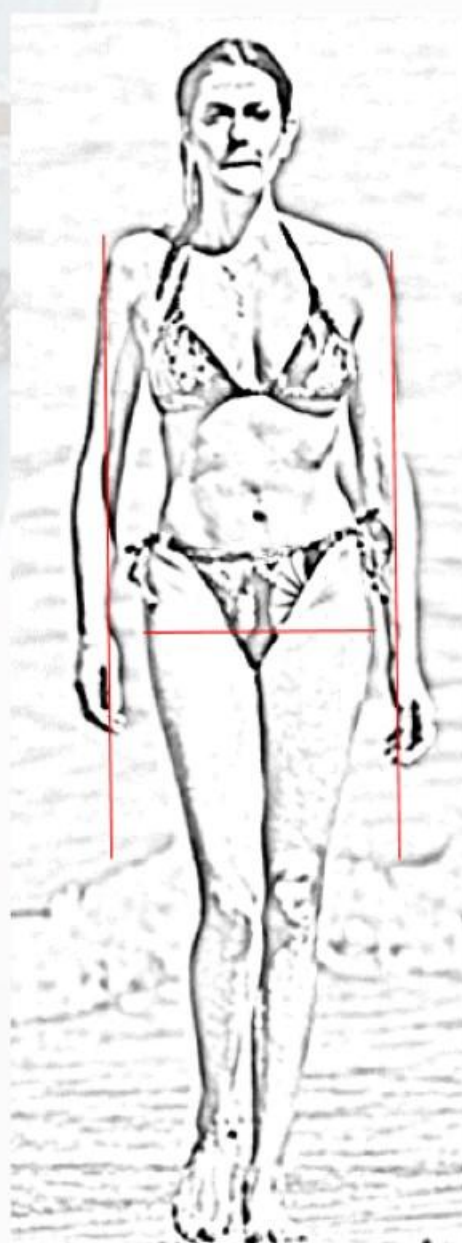
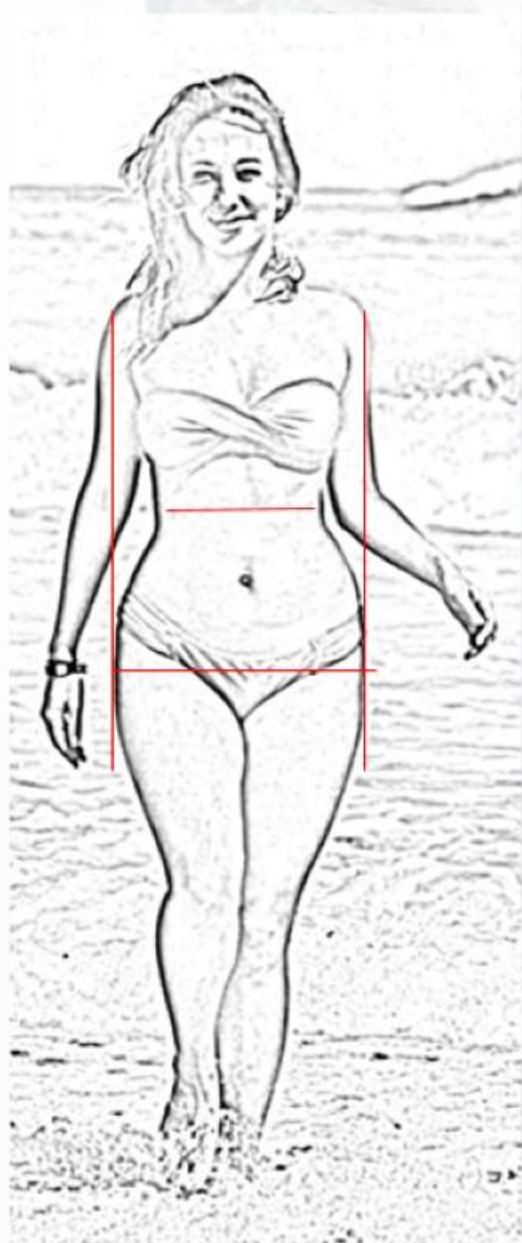
Вместо маленькой сумочки через плечо, лучше выбрать сумку более крупного масштаба. Или вместо мини-платья выбрать длину ниже колена.



Далее нужно, как минимум определить тип фигуры, это внешняя оболочка, ее тоже надо учитывать, если есть цель задействовать не только внутренние порывы, но и подчеркнуть красоту внешности.

Как определить тип фигуры:

Можно взять кусок обоев или большой ватман, прикрепить его к стене, встать к нему спиной в нижнем белье и попросить кого-нибудь из близких вас обрисовать. Так вы увидите со стороны силуэт своей фигуры и сможете понять свой тип.



Либо можно сфотографироваться босиком, в полный рост, в белье и оценить силуэт и пропорции.

Главное – сделать верные тестовые фотографии. Телефон или камеру держите ровно по середине тела и не наклоняйте.

Посмотрите, как могут отличаться пропорции фигуры, если наклонить телефон в одну или другую сторону.



Верхний тип фигуры – это широкие плечи, тяжелый верх и облегченный низ тела. Нижний тип фигуры – наоборот, тяжелый низ, особенно заметно при наборе веса (начинают полнеть бедра) и более утонченный верх тела.

Тип фигуры «прямоугольник» – когда в целом ничего особо не выделяется, если провести линию от плеч до бедер, то будет почти равное расстояние, талия слабо выражена.

«Песочные часы» – также расстояние плеч и бедер почти одинаково, но при этом четко очерченная талия.



Еще один способ, уже от Брэдли Бейо: возьмите сантиметр и измерьте свои параметры.

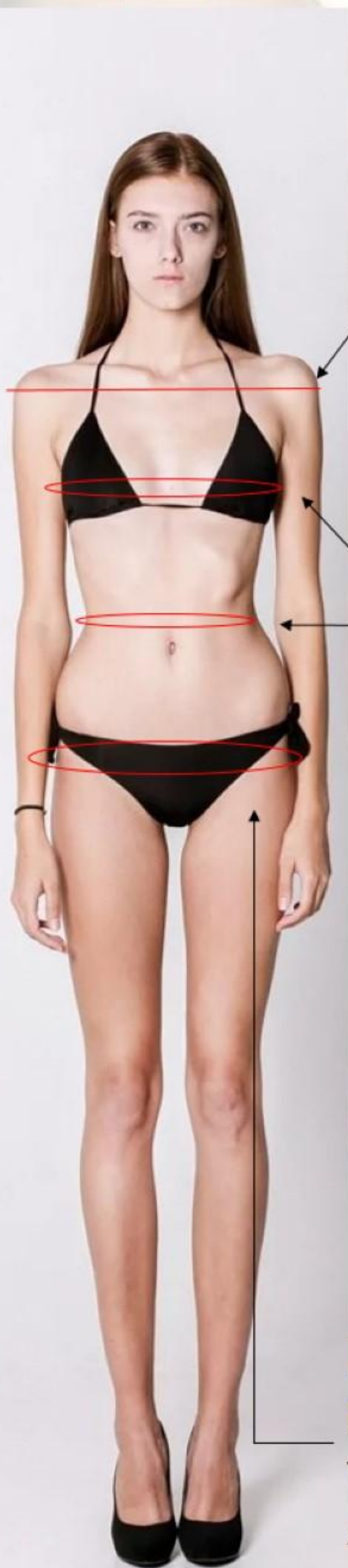
Ширину плеч, окружность талии, груди и бедер.

Ширину плеч самостоятельно сложно определить, поэтому попросите кого-то из близких. Измерять нужно по крайним выступающим точкам на плечах. Лента параллельно полу

Измеряя окружность груди, не сильно натягивайте ленту, чтоб не передавить грудь

Измерять нужно по самому узкому месту. Измеряя окружность талии, не сильно натягивайте ленту

Протяните ленту по самым выпуклым точкам ягодиц, также не сильно натягивая ленту



Перевернутый треугольник

Фигура «перевернутый треугольник» - широкие в сравнении с бёдрами плечи или пышная грудь и узкие бёдра. Ширина плеч или окружность груди должны быть минимум на 5% больше, чем окружность бёдер.

**ширина плеч или окружность груди /
окружность бедер $\geq 1,05$**

Например, вы — «перевернутый треугольник», если ваши плечи 91,5 см, а ваши бёдра не больше 87 см.

Прямоугольник

Ваши плечи, грудь и бедра примерно одинакового объёма. Нет чётко выраженной талии.

талия менее чем на 25% меньше ширины плеч или объёма груди.

**окружность талии/(ширина плеч или
окружность груди) $\geq 0,75$.**

Например, вы — «прямоугольник», если ширина ваших плеч 91,5 см, а окружность талии составляет 68 см и больше.

Треугольник

Такой тип характеризуется широкими в сравнении с плечами бёдрами и хорошо выраженной талией.

ваши бедра более чем на 5% больше ширины ваших плеч или обхвата груди.

Формула: окружность бёдер/(ширина плеч или окружность груди) $\geq 1,05$

Например, вы — «треугольник», если ваши плечи 91,5 см, а ваши бедра не меньше 96 см.

Песочные часы

Окружность груди и бёдер примерно одинаковы, тонкая талия

Окружность талии на 25% меньше, чем ширина плеч или окружность груди.

Формула: окружность талии/(ширина плеч или окружность груди) $\leq 0,75$

Талия на 25% меньше, чем ваши бедра.

Формула: окружность талии/окружность бёдер $\leq 0,75$

Например, ваша фигура «песочные часы», если ширина плеч и объём бёдер равны 91,5 см, а ваша талия не больше 68,6 см.

Советую прочесть его книгу - БРЭДЛИ БЕЙО. «БЫТЬ НЕОТРАЗИМОЙ. КАК СКРЫТЬ НЕДОСТАТКИ И ПОДЧЕРКНУТЬ ДОСТОИНСТВА ЛЮБОЙ ФИГУРЫ».

Очень полезная книга.

Там он приводит 48 типов фигур и по каждому дает рекомендации по одежде



Несколько правил по подбору гардероба для фигуры «перевернутый треугольник»:

- если хотите сбалансировать верх и низ, то не стоит дополнительно расширять плечи, акцентировать на них внимание за счет рюш, воланов и еще какой-то громоздкой отделки.
- также будет уместным немного расширить бедра за счет силуэта одежды (баска на уровне бедер с акцентом на талии, брюки с защипами и тп)
- слишком обтягивающие брюки и юбки визуально сделают акцент на диспропорциях фигуры. Особенно в сочетании с верхом оверсайз.
- Идеальными будут платья с запахом, платья-рубашки.
- В целом силуэт лучше держать слегка свободным, чтоб был воздух между телом и одеждой.



INSTAGRAM @Lesyasova



У типа фигуры прямоугольник есть секретное оружие – шикарные ноги.

Несколько правил для подбора одежды:

- Прямой силуэт лучше не использовать, иначе фигура может стать громоздкой
- Акцент на талии лучше не делать, выбирайте модели с чуть завышенной или заниженной линией талии
- используйте оптические иллюзии: пусть линия принта или драпировки ткани «стекаются» к центру, к пупку. Так вы визуально сузите талию.
- платья и топы на запах, подчеркнутая линия плеч, слегка свободный силуэт



Фигура типа треугольник очень привлекательна для мужчин, хотя девушкам она часто доставляет хлопот.

Несколько правил для подбора гардероба:
- чтобы сделать фигуру пропорциональной, необходимо расширить линию плеч (вырез лодочка, подплечники, воланы, рюши)

- уместно делать акцент на шикарной талии

- при наборе веса в нижней части тела, стоит выбирать прямые модели юбок, прямые модели джинсов и брюк

- не стоит выбирать одежду с заниженной талией и слишком обтягивающей в бедрах, расклешенных моделей брюк



Фигура типа песочные часы – фигура, к которой «подгоняются» остальные типы, так как это самая пропорциональная фигура. Есть один минус у такого типа – часто ноги кажутся визуально короткими. Несколько правил для подбора гардероба:

- лучше делать акцент на талии, излишний оверсайз и прямой силуэт убивает красоту
- чтобы удлинить ноги выбирайте юбки и брюки с завышенной талией
- не стоит выбирать топы, которые заканчиваются ниже середины бедра.



К типам фигур, лиц, лбов и носов все давно привыкли. Но что, если подбирать одежду сразу под всю внешность целиком.

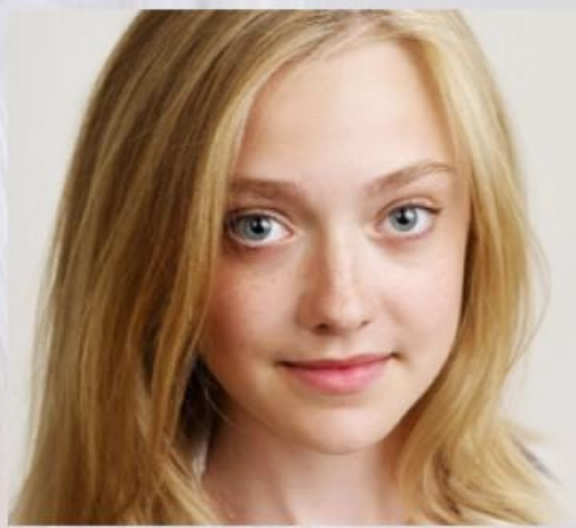
Под свой ТИП внешности

Для того, чтоб точно узнать, какие вещи, прическа, макияж вам подходят, лучше узнать свой типаж внешности.

Типаж внешности могу определить я или другой специалист и составить большой подробный лукбук со всеми рекомендациями. Он останется вам на всю жизнь и вы сможете использовать его в любое время, так как типаж с годами, возрастом или весом не меняется.

Как мы уже выяснили, есть мягкие и плавные линии во внешности, а есть острые и четкие, а есть их смесь. Также есть крупная и мелкая масштабность.

Все мы разные и состоим из разных линий в теле и в лице. И когда мы подчеркиваем свою внешность такими же линиями в одежде, то случается гармония.



Анастасия Волочкова

Слева она в подходящем для
нее платье, которое украшает
ее и делает свежее, а справа в
неподходящем



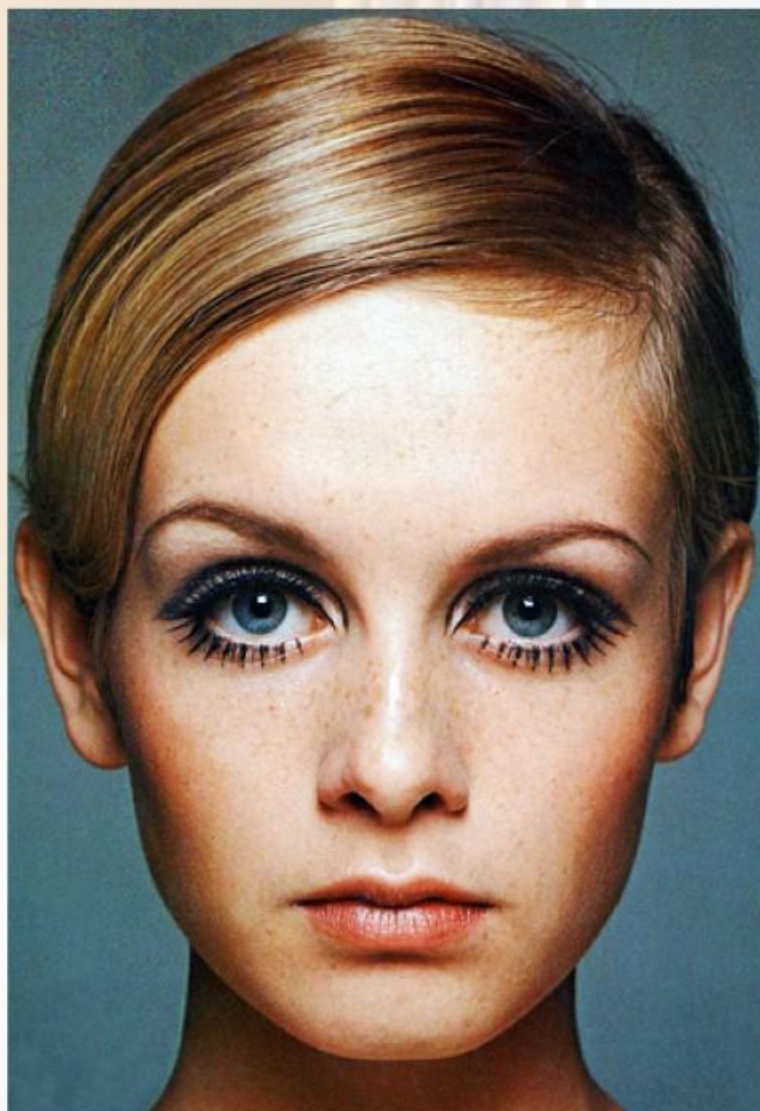
Моника Беллуччи

Сверху она со стрижкой, которая делает ее вид уставшим и даже болезненным, а снизу на нас смотрит шикарная дива



Твигги

Здесь пример наоборот: слева яркая и эффектная Твигги, а справа красивая, но не запоминающаяся девушка



Для того, чтоб узнать, какая прическа, какая одежда, какие аксессуары украшают именно вас, узнайте свой типаж внешности.



Для этого можно обратиться ко мне, я работаю по системе типажей внешности.

Всегда рада помочь вам!

2. Далее «образ жизни и окружение».

Логично, что если вы домохозяйка с двумя детьми, то вам вряд ли нужна куча вечерних нарядов и туфли на шпильках. Есть и такие мамы, конечно, кто гуляют на каблуках и в мини-юбке, но чаще нужны удобство и комфорт.

Именно поэтому этот пункт также важно учитывать.

Или если вы работаете в офисе с дресс-кодом, то явно вам надо больше брюк, жакетов и рубашек, в отличие от фрилансера, который работает из дома. И так далее.

Здесь нужно сесть и выписать все места, которые вы посещаете, какими занятиями занимаетесь, как часто, составить колесо баланса ваших будней или сделать диаграмму

пример:

дом 60% времени

прогулки по городу, горы, море 30%

кафе, кино, 15%

какие-то торжественные мероприятия 5%

Можно еще отдельно разделить каждый пункт на более точные подпункты. К примеру: пункт «дом» можно разбить на «сон», «работа», «дефиле перед мужем» и тд. И так каждый пункт.

Либо можно разделить 2 недели ваших будней и расписать по дням, куда и сколько раз в эти две недели вы ходите.

Пример:

работа в офисе – 7 дней

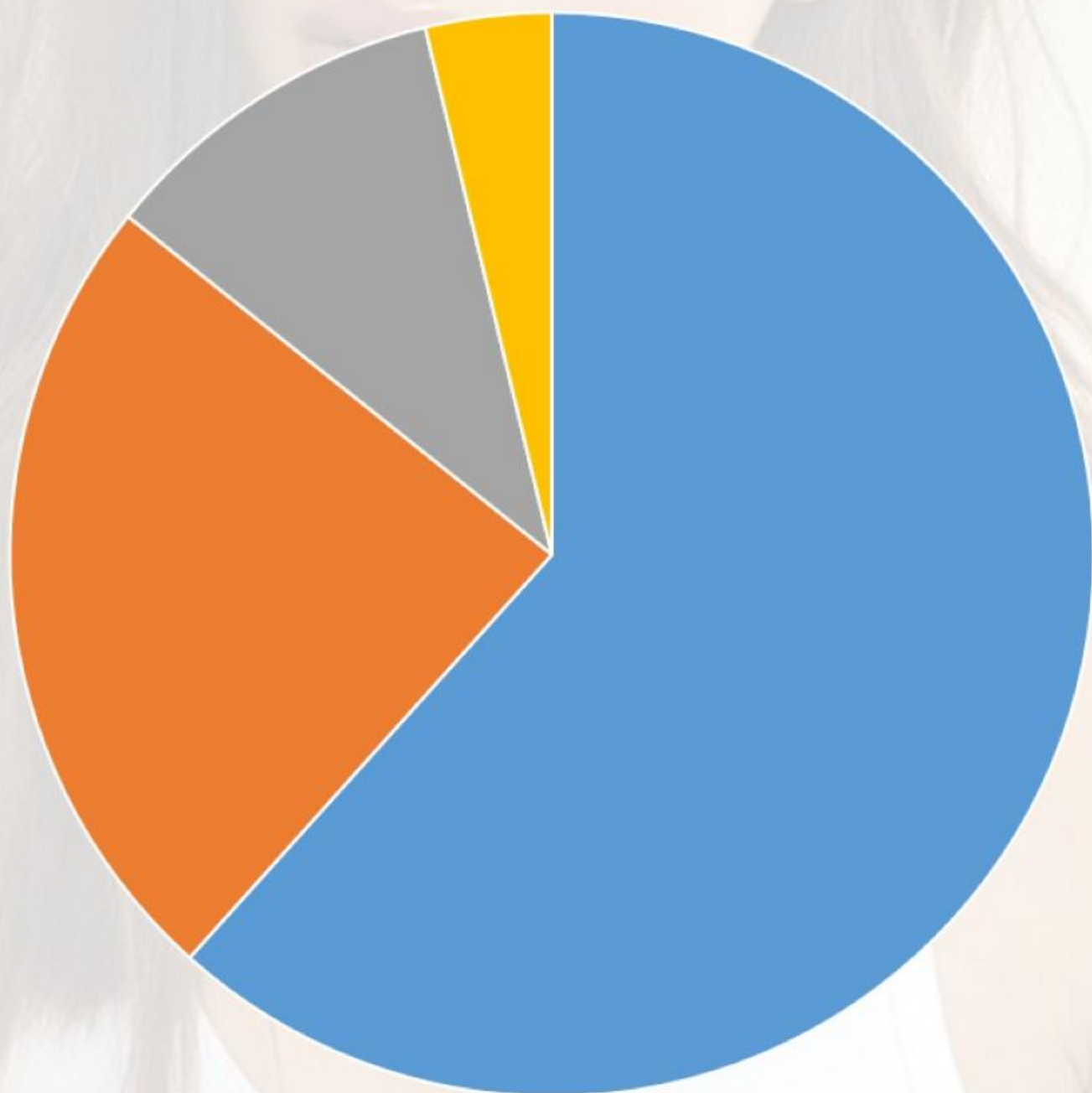
работа из дома – 3 дня

спорт зал – 5 дней

прогулки по городу – 4 дня

ужин в кафе с мужем – 2 дня и тд.

мои будни



■ дом ■ прогулки ■ кафе ■ торжество

Составив примерную картину своих будней, нужно сесть и проанализировать нынешнюю ситуацию с гардеробом.

Например: сейчас у меня очень мало качественной домашней одежды и почти нет нарядов на выход, которые были бы чуть более торжественные. Зато куча одинаковых толстовок в которых я гуляю по городу.

Значит в ближайшее время мне нужно уделить внимание покупке домашней одежды, вместо очередной толстовки.

Так можно пройтись по всем пунктам и понять, где с образами все в порядке, а где есть бреши.

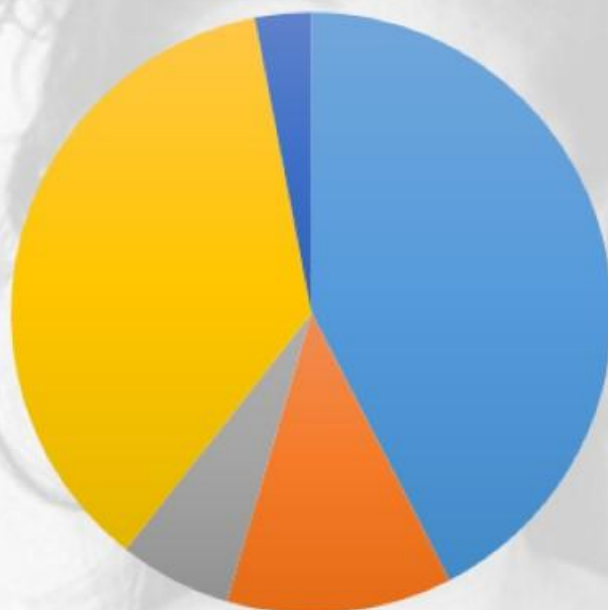
К примеру, проблема: «не могу совместить комфорт и стиль в образах для походов в кафе с мужем» или «в спортзал хочу ходить в «говорящих обо мне» вещах, а не серых лосинках».



Для наглядности также можно составить диаграмму, только уже своего гардероба и сравнить с диаграммой своих будней.

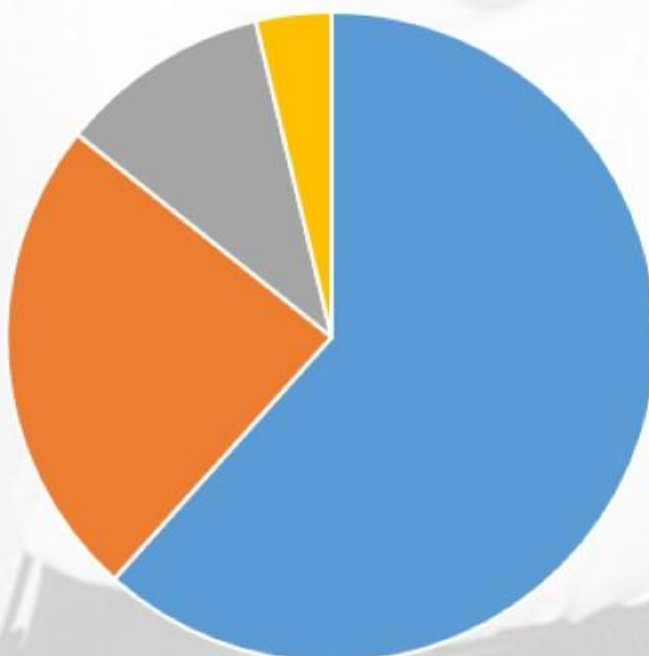
К примеру, в этом выдуманном варианте вообще почти нет домашней одежды, хотя дома человек проводит больше всего времени.

мои гардероб



- мини-платья
- удобные образы для прогулок с ребенком
- кежуал-шик для кафе
- торжественные образы
- домашняя одежда

мои будни



- дом
- прогулки
- кафе
- торжество

То была реальная диаграмма ваших будней, а теперь составим идеальную диаграмму жизни. Тот распорядок дня, недели, месяца, к которому мы стремимся.

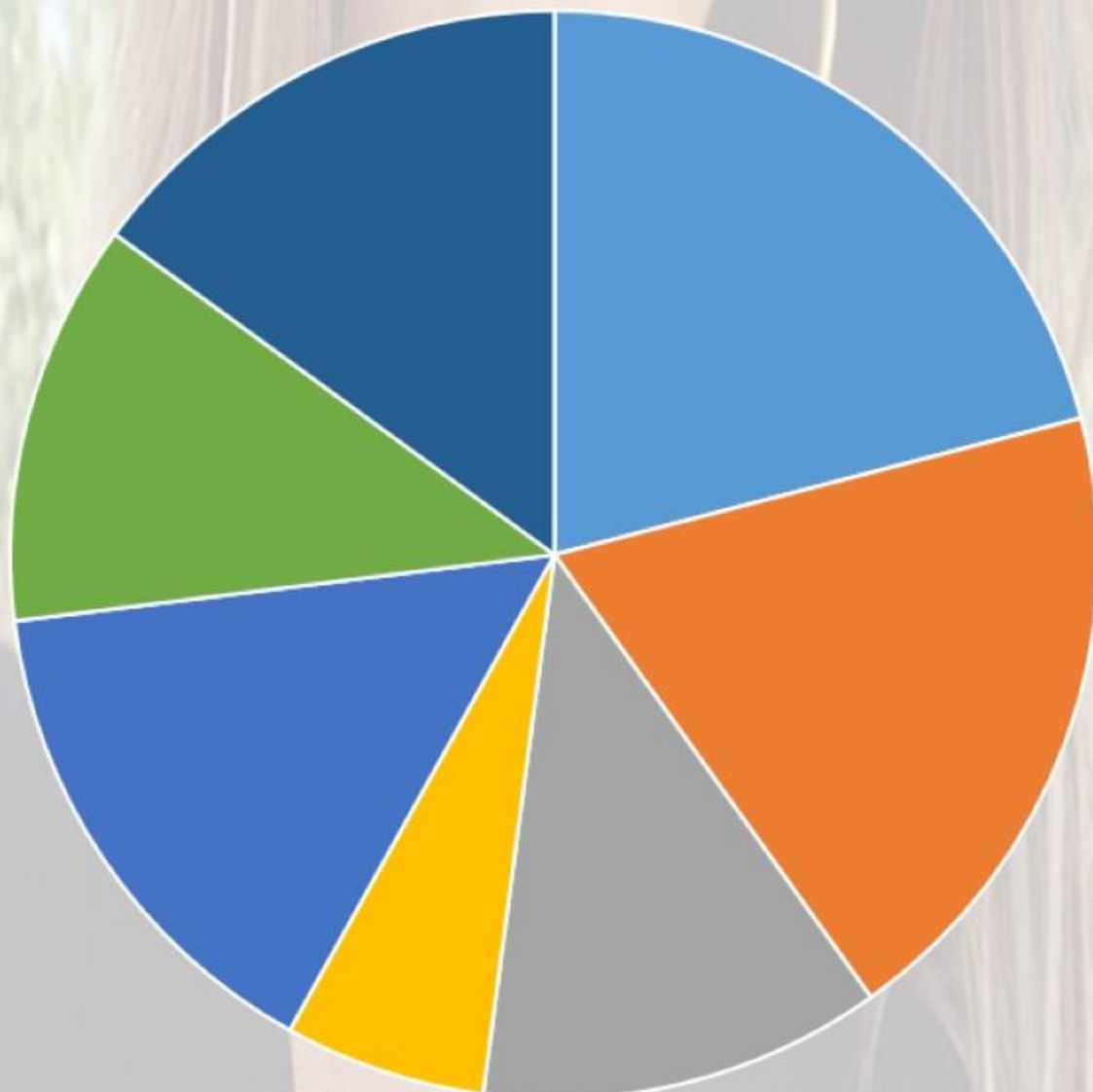
Пример:

Хочется находиться меньше дома, добавить выходов «в свет» на выставки и в театры, чаще бывать на природе и больше путешествовать.

Теперь сравниваем диаграмму реальную и желанную и смотрим, чего нужно добавить, а что уменьшить в гардеробе.

А может ваша реальная диаграмма вышла и вашей же идеальной, тогда прорабатываем нюансы каждого пункта: где какие еще недоработки есть.

мои будни



■ дом

■ прогулки по городу ■ кафе

■ торжество

■ выставки, театры

■ путешествия

■ выезд на природу

А сейчас представьте, что мир изменился под вас и наполнился людьми, какими вам хочется.

Кто эти люди? Какие они? Какими качествами обладают? Может они все творческие или все шарят в психологии? А может это люди интроверты? Быстрые или медленные?

Распишите людей вокруг себя, какое окружение вы хотите иметь рядом с собой?

Что вы при этом узнали о себе? Что захотелось изменить в себе, глядя на это окружение?



Вся наша одежда наш облик и образ направлены во вне, мы одеваемся для кого-то. Своей одеждой мы хотим рассказать свою историю и как-то себя выразить через одежду. И, как говорят в маркетинге «пойми свою целевую аудиторию».

Садимся и прописываем все детали нашей аудитории, кому именно хотим рассказывать свою историю: кто они, из какой сферы и какого социального статуса, кем работают, как отдыхают, что едят, что пьют, сколько им лет, в какие магазины они ходят, с кем общаются, какие мероприятия посещают и тд. Постарайтесь описать, как можно детальнее и точнее образ вашей ЦА.

Описав, проанализируйте: а сейчас вы транслируете для этой аудитории или нет? Если нет, то что необходимо изменить?



Пример: моя аудитория – успешные люди, которые всего добиваются сами. они строят бизнес на основе своего хобби, создают продукт, творят. Не работают в офисе, путешествуют по работе, чтоб узнавать новости из своей сферы, посещают лекции, много учатся. Они не покупают вещи в массмаркете, но и не стремятся слепо следовать моде, выбирают качественные вещи, удобные, но при этом с ноткой творчества и с отдельными модными элементами одежды.

Сейчас мой гардероб рассказывает историю для другой ЦА, для студентов, которые учатся и по вечерам работают, одеваются в массмаркете, делая ставку на количество, а не на качество.

Что изменить: сделать упор на более долговечные вещи, собрать базовый гардероб из качественных предметов одежды и добавлять немного модных вещей.

Это пример, у вас может все кардинально отличаться.

Как мы уже выяснили, есть внешняя наша оболочка, а есть внутреннее содержание, то, что мы сами о себе думаем и то, что думают о нас окружающие, когда видят нас, так скажем, имиджевая часть.

Ваша задача собрать несколько своих фотографий, которые максимально приближены к настоящему времени.

Дальше показать этот коллаж, этот набор из фото вашим друзьям, близким и попросить их описать ассоциации, которые возникают у них при взгляде на вас.

Также будет полезным проделать это с незнакомыми для вас людьми или с теми, с кем редко контактируете.

К примеру можно разместить эти фото в инстаграме и задать вопрос подписчикам: что они видят при взгляде на вас (какую профессию предполагают, какой социальный статус, может они видят героиню мультика или лесную нимфу, а может выдадут прилагательные, которые приходят им на ум.

Такую игру мы часто проводим в моем инстаграме, так что можно следить за постами и принимать в ней участие.

Далее выписав все, что узнали от других людей, вы анализируете, а что же реально про вас.

И составляете коллажи по тем данным, которые узнали.

Как пример:

представим, что наша героиня - Одри Тоту. А это ассоциации, которые она получила от других на свои фото.

Одри Тоту – девочка-сорванец, парижанка, наивная, продает шляпки в частном магазинчике, детский работник, маленькая фея, мудрая и тихая, курит на балконе в длинной футболке, сидит одна с кофе в европейской кофейне, домохозяйка, варит борщи и печет пирожки.



Берем ее фото и собираем картинки по ассоциациям.







В этот коллаж и в первую картинку Одри логичнее
«вписывается»

Кто я?
Чем я занимаюсь в жизни?
Мое хобби?
Плюсы внешности и плюсы моего
характера?
Мои минусы?
Мой идеал в плане стиля?
За что меня хвалят и чему делают
комплименты?



Вопросы, на которые нужно ответить вам и
которые нужно задать 3-5 близким людям.
После выписать все ответы свои и близких
и найти общность.

Это то, что уже есть в вас и то, что можно
подчеркивать.

Это уже ваша личность, которую можно
транслировать в мир.



После этого вам необходимо определить, как вы можете подчеркнуть эти нюансы.

К примеру, вам сказали, что ваше достоинство - тонкая талия, то можно обозначать талию ремнем или заправлять топы в брюки. Или вы нежная, то можно передать это цветом или текстурой ткани.

Так пройдитесь по своим пунктам. Берете слово и подбираете к нему ассоциации, картинки. Пример ниже.

Предположим, что в ответах вышло, что вы любите кофе и Гарри Поттера. Как это можно проявить?

К примеру, вы можете добавить значков с изображениями кофе или эмблемой Хогвартса, построить образ в оттенках Гриффиндора, в кофейной гамме или выбрать принт на футболке с изображением стаканчика кофе.



Сейчас диаметрально противоположный вопрос: какие у меня есть «недостатки»? К примеру, вы очень наивная или любите командовать людьми или перебарщиваете с книгами и тп.

Выпишите эти недостатки и попробуйте понять, как вы можете отразить это в стиле и своем образе?

Можете выбрать розовые меховые варежки или романтическую прическу , если вы слишком наивная или купить сумку в виде книги и тд.

Главное, чтоб вы реально смогли это носить на себе. Подбирайте картинки и добавляйте их на слайд.





Третий и четвертый пункт – ценности, внутренний мир, цели, планы, мечты. Этим мы и займемся в большей степени. Будем рыться в себе, копать, постараемся понять, что же мы хотим рассказывать своей одеждой, будем выполнять упражнения и составлять мудборды.



Для начала тест.

Тест на направленность в стиле.

Различают пять больших психологических типов в плане стиля.

Как правило, в человеке сочетаются 2/3/4 этих типа, но всегда есть основной.

Чтобы примерно понять, какие есть в вас, вот маленький тест.

Выбирайте из картинок те, что откликаются внутри, можете выбирать не один ответ из этих вариантов.

Абстрагируйтесь от того, что «я бы мог\могла выбрать любой вариант, мне все нравится», у каждого человека есть один-два основных типа.

Варианты под цифрами от 1 до 5.
В конце посчитайте какая цифра у вас превалирует.

Ответы после теста.





1







4

INSTAGRAM @Lesyasova



5

INSTAGRAM @Lesyasova





2

INSTAGRAM @Lesyasova





4

INSTAGRAM @Lesyasova



5

INSTAGRAM @Lesyazova





1



2



3



4



5



1



2



3



4



5



1









Психотип Классик

Консервативный, трезво мыслящий, разумный, организованный, линейный.

Люди аналитического склада ума, часто в профессии – госслужащие, учителя, политики, военные, врачи.

Собранные, сконцентрированные люди, которые контролируют свой внутренний мир и внешнюю обстановку, других людей.

Часто бывают трудоголиками, требуют от себя и других делать все на высочайшем уровне, доводить до ими самими придуманного идеала.

Перфекционисты.

Они идеально вписываются в мир правил и этикета.

В быту Классики ценят порядок, чистоту и лаконичность.

Классики великолепно выходят на черно-белых фотографиях.

Стиль лаконичный, структурированный, собранный.

Делают выбор в пользу качества, а не количества.

Предпочитают вещи, которые вряд ли выйдут из моды или по крайней мере прослужат очень долго.

Одеваются согласно случаю и не любят выделяться и эпатировать.

Любят хорошо скроенную лаконичную одежду. В причёске также придерживаются лаконичности - прямые волосы, каре,

либо волосы собранные в пучок или хвост.

Макияж у классика очень легкий, дневной

Маникюр прозрачных или нейтральных тонов, может быть на вечер красный, так как нетленная классика.

Из-за своей любви к качеству, Кассики часто выглядят «дорого», со вкусом, с лаконичным шиком в самой простой по крою и лаконичной одежде.

Главное для Классиков – не уйти в старомодный образ, перестать идти в ногу со временем, выглядеть старше, чем есть в реале.

Рекомендация для классика - освоить цвета, цветовые схемы и сочетания, добавить красок в свою жизнь и образы.

Не бояться экспериментировать, чтобы не отстать от жизни



Психотип натуральный

Люди этого психотипа, могут одновременно варить борщ, решать примеры с сыном, снимать сторис и отправлять отчет начальнику.

Такие люди принимают быстрые, простые, но всегда верные решения.

Важная и большая часть их жизни – спорт и здоровье

Правильное питание, прогулки на чистом воздухе, витамины, йога, спорт зал, бег, утренний вакуум живота – частые спутники жизни этих людей.

Внешне они спортивные, поджарые, подтянутые, расслабленные, раскрепощенные.

Это такие «Соседка» и «свой парень».

Мужчины этого типа не любят костюмы, галстуки, бабочки и тп.

Им лучше джинсы, кроссы и футболка.

Женщины этого типа любят окрашивания в стиле балаяж и им подобные, простые в уходе стрижки, серферские локоны, не любят лак для волос и сложные укладки.

Это те женщины, которые предпочитают ноу-мэйк или легкий макияж.

В одежде предпочитают расслабленность, комфорт, удобство, любят воздух между телом и одеждой, натуральные ткани.

Любят оверсайз и унисекс, толстовки, большие свитера, вязанные шапки и тп.

Данному психотипу сложно находиться в офисном режиме и в офисной одежде.

Для более делового образа они выберут чуть расслабленный жакет с майкой и джинсами. Любят лен и все ткани, за которыми не особо нужно ухаживать и которые не нужно гладить.

Но тут есть опасность выглядеть слишком неряшливо.

Рекомендации – стоит все таки ухаживать за вещами и следить за тем, чтобы выглядеть более опрятно.

И плюс, если выбирать спортивную одежду, то современную и модную, иначе есть риск превратиться в «физрука».

Все эти «джинсы и серая футболочка» могут сыграть плохую шутку и создать невзрачный вид. Можно дополнять натуральный стиль другими стилями, что создаст контраст .



Психотип Драматик

Яркий, заметный, неординарный, эмоциональный. Люди этого типа уверены в себе, им важно быть лучшими версиями себя, поэтому они создают себя в зале и пластических клиниках.

Драматики — это царственные личности, любят привлекать к себе внимание, эпатировать, проявлять себя через одежду и эмоционально, любят проявлять свою сексуальность.

Спокойствие - это не о них.

Им важно всегда быть главными, они не любят быть на вторых ролях.

Этот тип людей сейчас «в моде», они яркие, за словом в карман не лезут, выделяются.

Они притягивают к себе внимание, знают это и этим пользуются, удивляют темпераментом, сексуальностью, откровенностью

В своей голове они всегда на сцене, всегда играют, даже просто сидя в компании друзей. Движениями, голосом, манерами, походкой — всем своим видом они демонстрируют свою царственность.

И, конечно, подстать своей личности, им нужен яркий стиль, производящий резонанс.

Они не воспринимают обычные сочетания, скучные, невзрачные образы, не любят сливаться с толпой.

Часто люди этого типа представители стрит-стайла и фешн-индустрии.

Одеваться для торжественных или просто более праздничных мероприятий – это их любовь.

Волосы также для них часто выступают в качестве яркого аксессуара, могут выбривать виски, делать графичные стрижки и укладки, красить волосы в яркие цвета.

Макияж также не нюдовый, а заметный и яркий.

У типа Драматик бывает проблема – они создают вульгарный образ.

Рекомендации – следить за тем, чтоб все было в меру и чтобы образы были по случаю и уместны. И еще, из-за самоуверенности Драматиков, люди часто считают их надменными и грубыми, поэтому Драматикам важно проявлять дружелюбие



Психотип Романтик

Нежный, креативный, чувственный, сложная личность, эмоциональный, с тонкой душевной организацией.

Часто люди этого типа развиваются в профессиях: поэт, модельер, художник, дизайнер, смм-специалист.

Это дружелюбные, открытые люди, чувствительные к другим, хотят любить и быть любимыми.

Бывает частая смена настроения, от любви до ненависти, от радости до депрессии.

Таким людям важно выезжать на природу, к морю, чтобы восстановить энергию.

Девушки типа Романтик любят завивать волосы, создавать летящие укладки, небрежные, нежные пучки с вьющимися прядями у лица.

В одежде любит пастельные, нежные цвета, струящиеся ткани, мягкие линии кроя, часто любят стиль хиппи и винтажные стили.

Вся одежда девушки этого типа - указывает на формы и подчеркивает ее нежность и женственность, но не сексапильность.

Часто любят рюши, жабо, брошки, ретро и винтажные вещи.

Аксессуары для этого типа очень важны.

Макияж и маникюр может быть как нежный, так и довольно яркий, свежий.

Романтики любят украшать свою внешность, поэтому у них часто много аксессуаров, шляп, сумок, шарфов и тд.

Романтики любят нежные, цветочные принты.

Проблема этого типа – могут выглядеть неуместно, по детски. Особенно на работе или в ситуациях а-ля «поход в горы».

Рекомендации – иногда проявлять самостоятельность, жесткость, упорство и «выключать» излишнюю наивность и эмоциональность.

Следить, чтобы образ был уместен случаю и ситуации.



Психотип Гамин

Моложавый, быстрый, улыбчивый, энергичный,
жизнелюбивый, позитивный

Любят молодежную моду и создавать образ
подростка.

Бывают успешны в профессиях, где нужно
проявлять активность, энергию.

Гамин соединяет в себе романтику,
натуральность и классику.

Люди этого типа часто маленького роста, детским
лицом и большими глазами.

Для примера: Одри Хепберн, Одри Тоту, Твигги.

Но, как говорят, маленький да удаленький. Гамины
хоть и хрупкие на вид, но люди сильные
характером и волевые.

Это и сорванец и французская леди.

Слово «Gamine» – девчонка, шаловливый, малыш,
ребенок.

Это улыбчивые люди, милые, очаровательные,
располагающие к себе.

В одежде Гамин – хрупкость, задор, подростковая
непосредственность.

Даже надев в мини, девушка этого типа выглядит
просто наивно и трогательно, а не кричаще,
зазывно, вызывающе.

Любит мультяшные, десткие принты, милые
воротнички, укороченные брюки, бантики,
горошек.

Скорее выберет удобство, чем красоту, но
оставит изюминку в своем образе и добавит
модных элементов.

Так как это быстрый и энергичный тип, то и обувь он любит удобную и чаще на низком ходу. А прически выбирает укороченные и такие, которые создают милый образ. Маникюр часто яркий, забавный, с надписями, реже черный.

Особенность этого типа – выглядеть намного моложе своих лет и до старости создавать впечатление ребенка.

Это и плюс и минус одновременно, так как этот тип может казаться очень несерьезным, поверхностным и не собранным.

Особенно это может сказаться на работе.

Поэтому, этому типу, если он хочет добиваться карьерных высот, стоит уделять внимание классике и не использовать излишне много детских элементов, принтов.



Сейчас вам необходимо написать обращение, послание своему стилю.

Не пугайтесь, писать книгу и создавать сложное произведение не нужно, необходимо сесть в спокойном месте, в одиночестве и начать писать.

Что и как вы напишите - на ваше усмотрение.

Обратитесь к своему стилю и скажите ему все, что думаете.

Разберете его позже, пока просто пишете.



Задания:

Что понадобится для выполнения заданий:

Приложение Pinterest,

Программа для работы с картинками и текстом (Power Point, к примеру)

Ваше свободное время и уединенное место.

По желанию: ватман, ножницы, клей и много распечатанных картинок или вырезок из журнала. Это понадобится, чтоб перед глазами у вас всегда был мудборд, который задаёт вектор вашего стиля и вы не скупали вещи, которые потом лежат месяцами и годами.

- читаете вопрос из задания
- обдумываете его
- затем по своим мыслям ищете 7-10 картинок на пинтересте, которые максимально подходят под ваш ответ.
- добавляете эти картинки на слайд, формируете свой лук-бук свою историю стиля. 1 вопрос 1 слайд. Там где задание предполагает большее количество слайдов, используйте больше.

Не торопитесь, сначала можете сохранять больше, потом через 1-2 дня возвращайтесь к доске и фильтруйте собранные картинки, оставляя только самые-самые подходящие.

Отвечая на вопросы и подбирая к ним картинки, мы учимся визуализировать свое внутреннее во внешнем.

Пока только на примере картинок, а дальше и в своих образах.

Вопросы:

1. Мир изменился, работа ради денег вам не нужна, потому что всем выплачивают столько денег, сколько достаточно на все желания и потребности. Но чтобы получить эти деньги, поставили условие «вы должны найти дело мечты и им заниматься».

Какое это будет дело? Каков результат вашей деятельности, кто ваши клиенты, каково ваше предназначение? Как вы выглядите, когда занимаетесь этим делом?

2. Плюс ко всему, вы сами определяете рабочее время, время в которое вы занимаетесь своим делом. И у вас появилось лишние 4 часа в неделю. На что вы потратите эти 4 часа?

3. Да и в течении 5 дней недели вы успеваете пошопиться, съездить на дачу, встретиться с друзьями. Чем вы займётесь в выходные ?

4. Вам уже много лет, вы сидите на кухне со взрослыми внуками и обсуждаете их предстоящее путешествие. И тут они спрашивают, какое было ваше лучшее путешествие? Каким был самый запоминающийся отпуск в вашей жизни? Где вы были, чем занимались, как были одеты? (Если такого отпуска не было ещё, но вы его представили, пока читали вопрос, то опишите его)

5. Теперь представьте, что на Земле отменили все визы, паспорта, все понимают друг друга и нет проблем с языком, нет проблем с работой, жильем, едой и другими жизненно важными ресурсами. Где бы вы жили? В каком месте, тепло там или холодно, город или деревня, море или горы, какое время года вам представилось, какие вокруг вас запахи и цвета?

Помните, что на один вопрос 7-10 картинок, выискивайте самые подходящие.

Пинтерест работает отлично, предлагая похожие картинки, поэтому если увидели что-то смутно подходящее вашему ответу, но все равно не совсем, то просто листайте под этой картинкой и ищите похожие.

Добавляйте эти картинки в файл на компьютере, один вопрос 1-2 слайда.



Постарайтесь проходить вопросы не за один раз, а разбивая их на дни или даже недели, чтоб вы успевали собрать материал на часть вопросов, проанализировать его и продолжать собирать материал для следующей части вопросов.

6. Вездесущие английские ученые, наконец, изобрели машину времени и дали нам выбор, в какой эпохе жить. Но работает она так, что в этих эпохах предусмотрено все, чтоб было комфортно жить: вода, еда, интернет, возможность самореализации, никаких войн, голода и вшей. В какую эпоху вы отправились бы жить? Где чувствовали бы себя комфортно, в прошлом или может в будущем? Мода какой эпохи привлекает вас больше всего.

7. Сейчас ваша задача представить дом вашей мечты. Что это будет, квартира или особняк, деревянный или стеклянный дом, что в нем находится, какие предметы мебели в нем стоят? В этом доме стоит какой-то предмет, на который можно присесть, отдохнуть и выпить кофе, диван или кресло или стул.

Представьте все в подробностях, что это за предмет, какой он, из какого материала, какого размера, какой формы, с какой отделкой, есть ли на нем принт, детали или он лаконичный. Попробуйте найти максимально подходящую картинку.

8. Выпишите ваши самые типичные черты характера, спросите близких, какие это черты. Выберите из этого списка 3-4 черты, положительных или отрицательных не важно и подберите к ним иллюстрации, максимально отражающие их. Портерные фото людей, персонажей фильмов или мультиков, может животных.

9. Спустя годы, вам через пару дней предстоит получить награду. Что это за награда, за какие такие заслуги и достижения, что вы сделали такого для людей? Как вы будете выглядеть на вручении награды? Кто ещё номинируется на эту премию, кто ваши коллеги?

10. Как и всем знаменитостям, вам предстоит произнести благодарственную речь. Кого вы будете благодарить? Кто вас вдохновлял на эту работу, из какой сферы эти люди и как они выглядят? Что в них особенного лично для вас?



11. Закройте глаза и представьте, что вы оказались в музее, в котором собраны все картины мира за все времена. Вы ходите-бродите, отбиваетесь от толпы китайцев и вдруг заходите в очередной зал, а в нем висит одна единственная картина, вы садитесь напротив неё и смотрите, не можете оторвать от нее глаз, кажется ее рисовали с вашей души, как будто кто-то заглянул в вас и создал этот шедевр. Что это за картина, что на ней изображено, что в ней такого особенного для вас?

12. Так случилось, что талантливый музыкант решил посвятить вам песню, музыкальное произведение, которое на 100 процентов про вас и о вас. Что это было бы за творение, в каком стиле, может, даже уже знаете конкретную песню/музыкальное произведение? Опишите какое оно. Плюс к тексту подберите картинку, которая передаст настроение этого трека/произведения.

13. Дальше больше, о вашей жизни решили и кино снять. Что это был бы за фильм, в каком жанре, в каком стиле, цветах, какие эмоции он бы вызывал у зрителей? Подбирайте картинки максимально подходящие к ответу.

14. Книга, которую в этот период жизни вы ассоциируете с собой, возможно, это персонаж, или серия книг, или автор. Что делает с вами эта книга: вдохновляет, заставляет переживать определенные эмоции, чему-то учит?

15. А какие книги/книга, которые вы читали в детстве, оставили самый большой след в вашей душе, какая из них про вас в детстве, какая затягивала вас настолько, что вы не хотели кушать, играть и тп.

Старайтесь визуализировать каждое задание и стараться подбирать характерные картинки.



16. Представьте, что вы переехали в другой город, никого там не знаете и решили пойти прогуляться, купить кофе. В какой одежде вы пойдёте гулять?

Может в к чем-то комфортном, а может в летящем платье и на каблуках? Найдите комплекты, которые бы подошли к вашему ответу.

17. Какой макияж вы бы сделали при этом? Или не сделали бы совсем?

18. Стоя перед зеркалом, уже на выходе из дома, вы так смотрите на себя и решаете добавить какие-нибудь украшения. Какие вы выбрали? сколько вы их добавили? А может и не стали ничего добавлять?



© gastrochic.com

INSTAGRAM @Lesyasova

19. Представьте, что у вас фантастически идеальные волосы, никаких с ними проблем и заморочек, какую причёску вы бы выбрали для себя? Какой длины волосы вы бы себе оставили? Какую укладку делали бы?

20. Прошло уже много лет, вы прожили прекрасную жизнь. И решили на память для своей внучки оставить украшение. Что это? Какое оно? Из какого материала сделано? Какого оно размера, какой формы и какой фактуры?

Дополнительным заданием будет анализ фильма/фильмов, в которых вас привлекает одежда героев, их стиль, их образы. Подумайте, почему они вас привлекают, что цепляет, как это соотносится с вами? Опишите это текстом. Их образы тоже добавляйте в файл.



21. Вспомните 5 деталей в одежде, которые вас всегда привлекали, которые вам очень нравятся (это могут быть принты, детали вроде погонов, накладных карманов, определенный крой, форма воротника, застежек и т.д.), даже если вам кажется, что они вам не идут. Но вот цепляют и все тут.

22. Добавьте 7 предметов гардероба, без которых Вы бы не могли представить ваш шкаф. Я это называю «униформа»)

23. Спросите у мужа, мамы, подруг, какие 2 вещи ваши, про вас, без каких двух вещей (одежда или аксессуары) они вас не представляют. Может у всех будут разные ответы, все картинки добавляйте в файл



24. какой вы предмет одежды?

Представьте, что вы какой-то предмет, какой? Представьте форму, цвета, фактуру.

25. Так случилось, что вы скоро выпустите свою коллекцию одежды. Какой крой, какие детали, элементы декора, цвета, принты или что-то еще шли бы красной нитью вашей коллекции?

26. Конечно, коллекция была принята на ура! И, конечно, у вас берут интервью и просят рассказать, что же вас вдохновило на создание этой коллекции, с чего все начиналось? (это может событие, личный опыт хороший или плохой, вещи, которые вас восхищают, а может, наоборот, кажутся вам ужасными, дайте волю своей фантазии)

А бонусным заданием будет найти 3-5 фраз, которые точно и на 100% про вас. Тут надо будет подумать, поискать. А может вы давно знаете эти фразы и вам будет легко их вспомнить.

27. Какой запах вы ассоциируете с собой? Помните, как в Гарри Поттере «запах скошенной травы и зубой пасты мятной»? Может вы – это запах моря или запах корицы или кофе с шоколадом. Подумайте почему именно этот запах вы ассоциируете с собой, какие у него качества? Не попадитесь на удочку, где вы возьмете запах, который просто нравится, отследите, чтоб этот аромат вы именно представляли собой. Нравится нам может многое, но не все из этого мы.

28. Составьте один слайд/мудборд, который сможет передать незнакомому с вами человеку, кто вы что за личность, какие у вас интересы, хобби

29. Сейчас подберите ассоциации на эти вопросы:

- какое вы животное/птица/рыба
- какое вы растение/цветок/дерево
- какой вы предмет быта



30. Какая актриса могла бы сыграть вас в фильме? Почему она? Какие ее образы описывают вас? в каких фильмах она особенно похожа на вас?

31. Без роли. Задание максимального уединения. Необходимо выделить себе время наедине с собой, взять любимый кофе, включить любимую музыку в наушниках или просто сидеть наблюдать за городом под шум дождя, отбросить мысленно все свои роли по жизни (работник, жена, ученица, мама) и попробовать понять КТО ВЫ. Какое вы место, холодное или жаркое, мягкое или острое, о чем вы мечтали в детстве, кем хотели быть. Посидите и поразмышляйте, а кто же вы внутри себя?



Начинаем собирать вторую доску.

1. Добавляйте уже те образы, которые максимально про вас, при взгляде на которые, где-то внутри екает и хочется сказать «оо это же я! Вот эта одежда про меня. Вот так я хочу выглядеть!»

Вам нужно собрать такой костяк образов, которым вы будете вдохновляться дальше, при создании своих луков и покупке одежды.

2. У нас стоит задача найти ваши слова в стиле: романтическая, деловая, девчонка, дерзкая, милая, пацанка, уют, бизнес, детская непосредственность, бунт и тп. Не одно слово, а смесь слов, этакая формула вашего стиля. Соответственно, нужно сесть и выписать те слова, ассоциации, которые рождаются при взгляде на все ваши доски и ответы.

Смотрите на общую картинку ваших досок и выписываете ВСЕ ассоциации, которые приходят в голову, а дальше уже стараетесь либо совместить их во что-то более короткое и емкое или просто отсеиваете лишнее

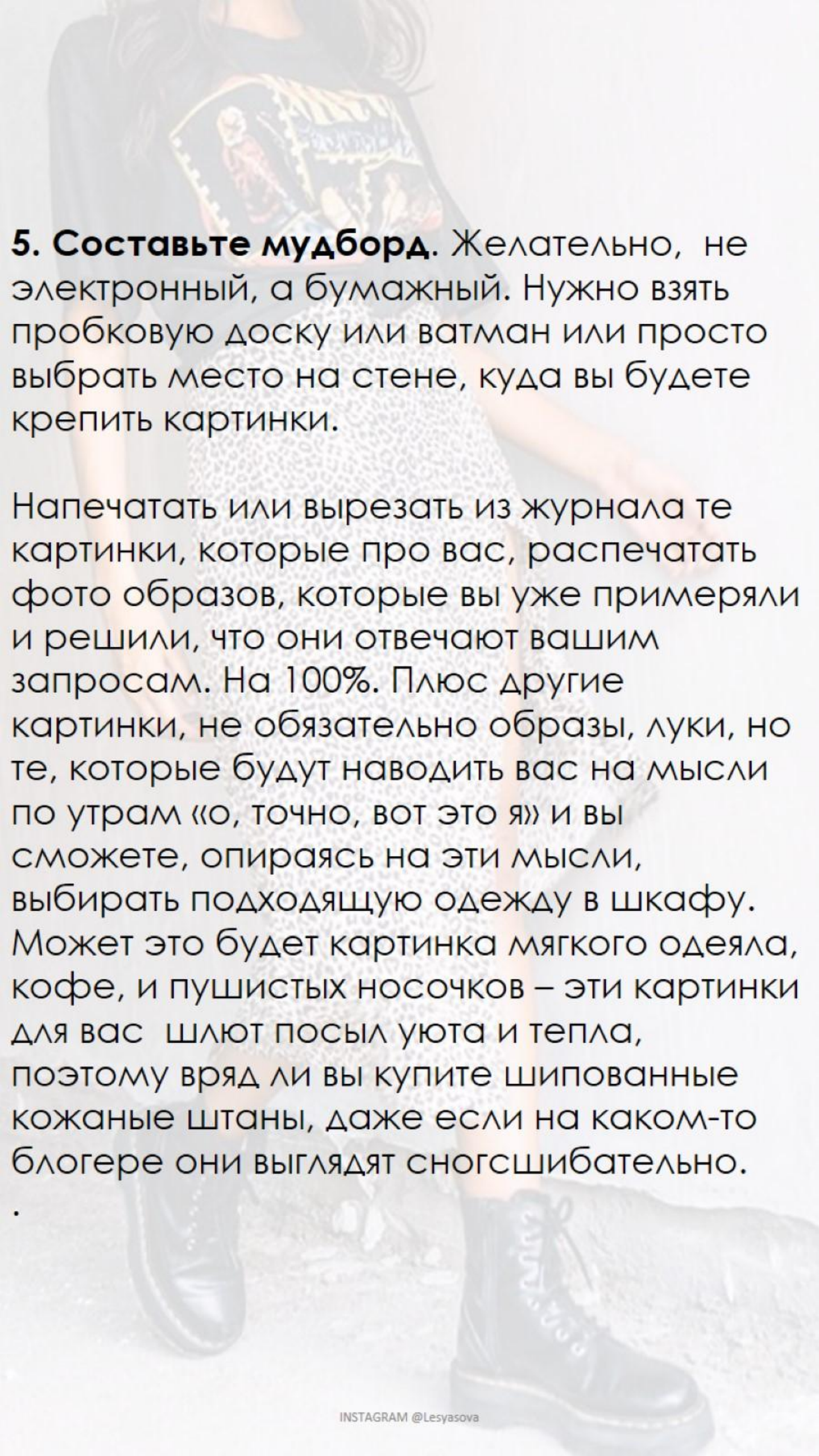
3. После вам необходимо сесть и
отсмотреть хотя бы часть дизайнеров и
выбрать того или тех, чьё настроение вам
ближе. Если Dolce & Gabbana - это про
дорогобогато, это про чувственность, то
Cos - это про лаконичность, комфорт.
Найдите свои бренды.
Изучите их историю, посмотрите показы,
прочувствуйте, какую эмоцию они
передают через музыку на показе, через
свои образы и интерьеры.
подпишитесь на их соцсети начните
следить за тем, что они выпускают,
какую рекламу снимают,
кто их отмечает на фотографиях в
инстаграме,
как люди носят вещи этого бренда, с чем
компонуют.



4. После того, как вы прошли все задания, пришло время разобрать свой гардероб. Сейчас у вас уже есть представление, какой ваш стиль, какой посыл вы хотите нести своим внешним видом, поэтому начинаю отбирать те вещи, которые не вписываются в ваше представление о себе.

Оставшиеся вещи, которые подходят под ваши требования примерьте, попробуйте замиксовать их в готовые образы и сфотографируйте получившийся результат.





5. Составьте мудборд. Желательно, не электронный, а бумажный. Нужно взять пробковую доску или ватман или просто выбрать место на стене, куда вы будете крепить картинки.

Напечатать или вырезать из журнала те картинки, которые про вас, распечатать фото образов, которые вы уже примеряли и решили, что они отвечают вашим запросам. На 100%. Плюс другие картинки, не обязательно образы, луки, но те, которые будут наводить вас на мысли по утрам «о, точно, вот это я» и вы сможете, опираясь на эти мысли, выбирать подходящую одежду в шкафу. Может это будет картинка мягкого одеяла, кофе, и пушистых носочков – эти картинки для вас шлют послы уюта и тепла, поэтому вряд ли вы купите шипованные кожаные штаны, даже если на каком-то блогере они выглядят сногсшибательно.



6. Тренируйте насмотренность.

Подпишитесь на тех блогеров, чей стиль вам близок, пробуйте повторять их образы из своих вещей или просто идите в магазин и меряйте.

Сохраняйте себе самые понравившиеся образы в отдельную папку, чтоб потом заходить в нее и снова отлавливать настроение, которые вы хотите создавать в образах.



7. Поэтому следующее задание: либо возьмите вашу доску в пинтересте, либо вдохновившись блогерами или медийными личностями или образами своей коллеги, соберите несколько образов и примерьте их. Можно много и долго смотреть на красивые картинки фэшн-персон, но продолжать ходить в джинсах и майке, потому что «не умею миксовать вещи», «страшно надевать новые образы», «а вдруг мне не пойдет» - пока не попробуешь – не узнаешь.

Берете фотографии понравившихся нарядов
берете камеру на телефоне
делаете себе привычный макияж и легкую укладку (без этого пункта вы можете сбиться, тк даже классный наряд не будет круто выглядеть в сочетании с грязными волосами и уставшим лицом)
идете примерять
примеряете
отслеживаете свои ощущения (нравится / не нравится, комфортно/нет, отвечает моим запросам или нет)
фотографируете
через пару дней смотрите на фото и снова отслеживаете свои ощущения.
Добавляете в свою книгу стиля те фотографии, которые у вас получились в примерочных и понравились.

8. Пройдитесь по интернет-магазинам и отберите себе те вещи, которые точно вписываются в ваш стиль, сохраните картинки и добавьте их на отдельный слайд разместив свой портрет в центре.

Сохраните ссылки на вещи, чтоб потом, при желании, смогли их сразу приобрести.



И самое главное: дайте себе время!

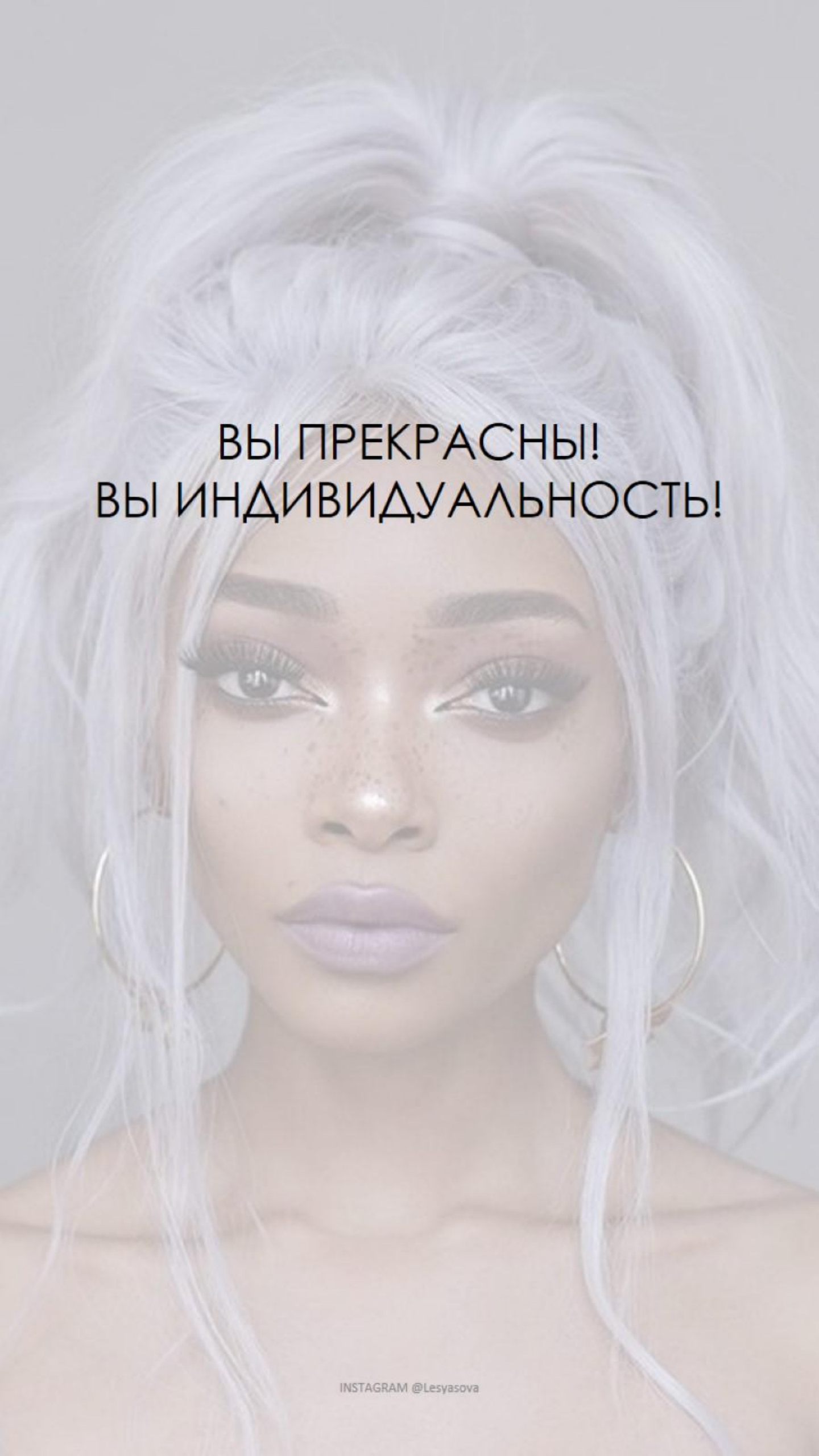
Москва не сразу строилась. И личный стиль невозможно обрести за неделю. Но нащупав свою линию, вас настигнет невероятное удовлетворение и вдохновение.

Вдохновение на новые образы, на новые цели, на новые решения и, возможно, на новую жизнь.

А по мере того, как развиваетесь вы, будет развиваться ваш стиль и вам самим будет интересно и приятно за этим наблюдать.

ЖЕЛАЮ ВАМ УДАЧИ И БЕЗМЕРНОГО
ВДОХНОВЕНИЯ!





ВЫ ПРЕКРАСНЫ!
ВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!